

А.И. Кравченко

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



• ПРОСПЕКТ •

Москва
2011

А.И. Кравченко

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



• ПРОСПЕКТ •

Москва
2011

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73
К78

Кравченко А. И.
К78 Общая психология : учебное пособие. – Москва : Проспект,
2011. – 432 с.

ISBN 978-5-392-01817-8

Психологию автор рассматривает как самую занимательную науку о человеке, основанную на строгих экспериментальных данных. Память, внимание, эмоции и чувства, стрессы и аффекты, мышление и интеллект — загадочная область нашей психики. В систематической и последовательной форме в книге излагаются новейшие достижения мировой психологии от ее зарождения до наших дней. Эта книга — попытка написать учебник живым и интересным языком.

Курс «Общей психологии» написан в соответствии с Государственным образовательным стандартом для непсихологических специальностей.

Для студентов, начинающих изучать психологию, а также широкого круга читателей.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.3я73

Учебное издание

Кравченко Альберт Иванович

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.002845.03.08 от 31.03.2008 г.

Подписано в печать 01.08.08. Формат 60×90 ¹/₁₆.
Печать офсетная. Печ. л. 27,0. Тираж 3000 экз. Заказ № 4886.

ООО «Проспект»
111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



© А. И. Кравченко, 2011
© ООО «Издательство Проспект», 2011

Предисловие

Психологическая наука — со всеми ее многочисленными отраслями, направлениями, тематическими разделами и практическими курсами — сегодня востребована как никогда раньше. В последние 15 лет выпуск психологической литературы нарастает по экспоненте. Ни одна другая наука с ней не может конкурировать, о чем можно судить по книжным каталогам. Так, в последние годы выпущено книг: по социологии — 159, философии — 414, а психологии — 1247. Поскольку издательства учитывают читательский спрос, то можно заключить, что востребованность психологии ныне самая высокая. И это понятно.

Политология — это наука об элите, экономика — о том, как стать богатым, юриспруденция — как защитить свои права, социология — об устройстве общества, философия — о мышлении и структуре бытия, а психология — о конкретных людях. Экономика и право преподаются в школах и вузах, а психологии в школах нет. Тем более удивительны тиражи книг этой тематики.

Все чаще на конференциях и научных симпозиумах поднимаются такие темы, как психическое здоровье нации, массовые расстройства, общественный стресс. Все это свидетельствует о возрастающей роли психологии в жизни современного общества. Но не только об этом. Само общество превращается если не в огромную клинику для душевнобольных, то в глобальный стационар, все посетители которого — жители Земли — нуждаются в постоянном осмотре и диагностике.

И причин тому немало: неблагоприятное социальное положение людей во многих странах мира, рост различных чрезвычайных ситуаций (акты терроризма, военные конфликты, техногенные аварии и катастрофы, стихийные бедствия). Дают о себе знать высокий уровень насилия в обществе, социальная незащищенность, гражданские беспорядки, бедность, вынужденная миграция, социально-экономическая нестабильность, урбанизация, перенаселенность, безработица.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечают, что от психических болезней страдает ничуть не меньше людей, чем от физических. Именно психическим нездоровьем обусловлены многие случаи самоубийств, число которых приближается

к смертности от дорожно-транспортных происшествий. По данным ВОЗ, в странах Евросоюза ежегодно на дорогах погибают 50 700 человек и 5350 становятся жертвами преступников. Между тем самостоятельно сводят счеты с жизнью 58 тыс. европейцев в год¹.

Центр социальной и судебной психиатрии им. Сербского ведет ежегодный мониторинг среди населения России по двум позициям: каково количество вновь заболевших и сколько в стране всего больных психическими расстройствами. Оказывается, кривая по обоим показателям неуклонно растет вверх. Причем у всех — у взрослых, детей и подростков. В абсолютных цифрах сегодня в России около 3 тыс. психически больных взрослых (на 100 тыс. населения) и почти 4 тыс. подростков. Но нужно сказать, что количество больных тяжелыми психическими расстройствами — эпилепсией, шизофренией, слабоумием, маниакально-депрессивными психозами и т. п. — на протяжении многих лет практически неизменно. Весь рост заболеваемости идет за счет более легких, так называемых непсихотических расстройств. Это различные депрессии, неврозы, последствия личных и социальных стрессов. В год за помощью обращается более 7 млн человек². У российских детей все чаще стали выявлять психические отклонения, около 1 млн детей до 17 лет сегодня находятся под наблюдением психиатров.

За последние пять лет частота психических отклонений у детей до 14 лет увеличилась на 16,7%. В отдельных регионах нарушениями психики страдают до 71% детей. Более половины случаев приходится на умственную отсталость, около 6% страдают психозами, 2% — шизофренией³. Психические расстройства стали одной из главных причин освобождения молодых людей от службы в армии, неуспеваемости в учебных заведениях, совершения правонарушений.

Современное общество замкнулось на собственных противоречиях и, кажется, не видит выхода из тупика. С одной стороны, конфликты, войны и катастрофы приобретают характер массовой эпидемии, оказывая пагубное влияние на психическое здоровье людей. С другой — увеличение количества тех, кто страдает психическими расстройствами и иными нарушениями психического здоровья, ведет к росту социальной напряженности, агрессии, преступности.

Психолог и психиатр стали санитарами скорой общественной помощи. Одних они приглашают в клинику, других увозят на автомобиле, третьих лечат на дому. Психологическая поддержка необходима не тысячам, а уже десяткам и сотням миллионов людей. По

¹ См.: Медновости. 2005. 13 янв.

² См.: АиФ Здоровье. Вып. 25 (565). 2005. 23 июня.

³ См.: Mednovosti.ru. 2001. 16 мая.

данным медиков, сейчас 400 млн человек в мире страдают психическими расстройствами, на них приходится 12,3% причин преждевременных смертей. Эксперты прогнозируют: в XXI в. все большее влияние на психическое здоровье будут оказывать общественные стрессы. В России в последние десять лет число страдающих от психических расстройств увеличилось на 41,5%. И каждый год за психиатрической и наркологической помощью обращаются более 7,5 млн россиян.

Неудивительно, что психология превращается в планетарную науку, а психолог — самая востребованная профессия. Уже не только будущим психологам, но и всем здравомыслящим людям, студентам любой специальности в каждой сфере общественной жизни необходим образовательный курс скорой психологической помощи. Лучше самому знать основы общей психологии, причины появления стресса и приемы выхода из него, для того чтобы справляться с недугом в момент зарождения, нежели вызывать неотложку, проходить курс лечения, а затем долгий период реабилитации.

Психология — это наука о психической жизни отдельного человека и всех людей вместе, опирающаяся на строгие экспериментальные факты, измерения и теорию. Несомненно, ее можно считать самым точным барометром психического здоровья нации. Но не только барометром, но и лекарем, поскольку в психологии созданы многие тысячи эффективных методик лечения, тренингов и центров помощи, куда по всему миру обращаются каждый день сотни миллионов людей.

Принято считать, что функция учебника — обучить людей правилам пользования научными инструментами, теориями и методами. Но еще важнее — сформировать аналитическое мышление студента, способность самостоятельно разбираться в существе вопроса, подготовиться к будущей трудовой деятельности.

Система научного знания составляет неотъемлемый элемент человеческой культуры, характерное свойство которой заключается в том, что она биологически не передается по наследству. Общество должно выработать механизмы овладения ею каждым новым поколением. Призвание высшего образования как раз и состоит в сохранении и передаче культурного наследия.

Учебники — специальный жанр литературы для студентов, на современном уровне науки и культуры излагающий систематические знания в той или иной дисциплине, — выступают важнейшим опорным звеном механизма трансляции культурных образцов и ценностей. Без них невозможно представить себе процесс институционализации знания в сфере университетского образования. В за-

падных странах полноценное развитие науки вне сферы университетов невозможно.

Для науки нового типа нужны самые разнообразные учебники. Одни должны излагать только общеизвестное, в популярной форме донося до читателя современные знания. Таков традиционный учебник, рассчитанный на то, что с основами психологии будут знакомиться те, кто никогда профессионально психологией впрямь заниматься не будет. Вместе с тем должна существовать и другая литература — университетский учебник, который преследует цель воспитать будущих профессионалов, т. е. людей, умеющих применять психологические знания в самых различных сферах — промышленности, здравоохранении, рекламе, кино и т. п.

По всей видимости, правильнее различать учебники элементарные и продвинутого типа. Первые знакомят с азами науки и сообщают начальные сведения о чем-либо. Вторые идут дальше и формируют логику мышления студента, дают знания в проблемной форме, как бы приглашая читателя поразмыслить над прочитанным, углубиться в предмет, прочитать дополнительную литературу и провести самостоятельное исследование.

В настоящее время в мире существует множество учебников по психологии. Практически каждый крупный западный университет имеет свой оригинальный вариант. Как правило, это объемные, хорошо иллюстрированные пособия, обобщающие огромное количество научных исследований; некоторые из них переведены на русский язык.

Разумеется, общая психология для психологов-специалистов и общая психология для непсихологов — вещи совершенно разные. У них единый набор тем и понятий, которые следует изучать, но разная форма изложения материала. Профессиональный курс психологии нагружен (а нередко и перегружен) сложными теориями и моделями, расчетными формулами и коэффициентами, подробным освещением научных школ, течений и направлений.

Будущим историкам, филологам, библиотекарям, юристам или переводчикам, в течение пяти лет обучения в вузе загруженных собственными предметами, нет никакой возможности штудировать научную казуистику профессионального курса психологии. Им подавай более популярный, краткий и увлекательный учебник психологии. Тот, кто заявляет, что тем самым авторы принижают либо выхолащивают большую науку, просто не умеет писать занимательно о собственной дисциплине.

Вышедший в 1972 г. американский учебник «Psychology today», между прочим, предварялся выступлением Айзека Азимова, известного на весь мир ученого и популяризатора науки. Он написал

почти 500 книг, среди которых научно-популярные и фантастические, детективы и лимерики, исторические исследования и юмор, путеводители по Библии и Шекспиру. Он писал для всех известных видов периодики. Журнал *Fantasy and Science Fiction* ежемесячно публиковал его популяризаторские статьи о новейших достижениях науки в течение 33 лет. Учебник *Psychology today* отнюдь не превратился в занимательное шоу. Почти тысяча страниц научного текста, освещающего все области современной психологии, богато иллюстрирована исключительно цветными фотографиями хода экспериментов, работами пациентов, схемами и графиками, портретами ученых. Его язык прост и доступен, изложение — максимально точное и объективное, хотя все это адресовано студентам психологических факультетов. Видимо, предисловие А. Азимова помещено не случайно, оно задало общий тон изложению академического материала и предопределило его ошеломляющий успех.

Общая психология — раздел, интегрирующий психологические знания, обобщающий теоретические и экспериментальные психологические исследования, изучающий общие психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категориальный строй в современном состоянии и историческом развитии. Результаты исследований в области общей психологии являются фундаментальной основой всех отраслей психологической науки.

Общая психология имеет важное значение для других наук: философии, социологии, политологии, юриспруденции, экономики, физиологии, кибернетики и информатики, языкознания, педагогики, искусствоведения.

Глава 1

ПРЕДМЕТ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Предметная сфера психологии

Всю совокупность относящихся к обществознанию наук подразделяют на две разновидности — **социальные** и **гуманитарные**.

Если социальные науки — это науки о поведении людей, то гуманитарные — это науки о духе. Можно сказать иначе: предметом социальных наук выступает общество, предметом гуманитарных дисциплин — культура. Основным предметом социальных наук выступает *изучение поведения людей*.

Социология, психология, социальная психология, экономика, политология, а также антропология и этнография (наука о народах) относятся к **социальным наукам**. У них много общего, они тесно связаны между собой и составляют своего рода научный союз. Примыкает к нему группа других родственных ему дисциплин: философия, история, искусствознание, культурология, литературоведение. Их относят к **гуманитарным наукам**. И это правильно. Социальные науки оперируют количественными (математико-статистическими) методами, а гуманитарные — качественными (описательно-оценочными). Гуманитарные дисциплины нельзя относить к *поведенческим наукам*, изучающим взаимодействие людей в группах, институтах, на рынке или в политических ситуациях, а социальные можно. Поэтому их называют еще *бихевиориальными* науками (найдите в словаре английского языка значение данного термина). Для гуманитарных наук главным является познание мира духа, культуры и ценностей, а для социальных главным выступает как раз отстранение от ценностей, культурных и духовных артефактов.

Когда социальные и гуманитарные науки объединяются, формируется обширная познавательная система — *социально-гуманитарное знание*, которое иначе именуют обществознанием. Поскольку представители соседних наук постоянно общаются и обогащают друг друга новыми знаниями, то границы между социальной философией, социальной психологией, экономикой, со-

циологией и антропологией можно считать весьма условными. На их пересечении постоянно возникают междисциплинарные науки, к примеру на стыке социологии и антропологии появилась социальная антропология, на стыке экономики и психологии — экономическая психология. Помимо того, существуют такие интегративные дисциплины, как юридическая антропология, социология права, экономическая социология, культурная антропология, психологическая и экономическая антропология, историческая социология.

Психология — наука о закономерностях, механизме и фактах психической жизни человека и животных. Основная тема психологической мысли Античности и Средних веков — проблема души. Ныне вместо нее употребляется термин «психика».

Ваш цитатник

Академик Б. М. Кедров помещал психологию в центре своего «треугольника наук», один угол которого занимают науки естественного цикла, другой — гуманитарного, вершину — философия, т. е. отвел ей очень почетное место — она представлена как некое «тело наук», стягивающая собой, в себе главные формы научного знания. Но за этот почет психологии приходится очень дорого платить. Психология по этой схеме не определена сущностно, она не имеет понятий, из нее самой полностью восходящих и полностью выявляемых через собственное движение. Она, как человек-невидимка, становится видимой не сама по себе, но только тогда, когда надевает одежду. Продолжая эту метафору, можно сказать, что большую часть своей жизни психология проходила в естественно-научных одеждах — и они, эти одежды, стали многим казаться единственно для нее возможными. Но это подводит психологию к отказу от познания реальной личности, в частности личностных норм и аномалий.

Братусь Б. С.

Возможна ли нравственная психология? // Человек. 1998. № 1.

Система психологического знания включает предмет, объект и методы исследования, а также совокупность теоретических концепций и эмпирических открытий во всех отраслях, школах и направлениях психологии.

Теоретические истоки психологии как учения о душе человека надо искать в древнегреческой философии. В 1590 г. Рудольф Гоклениус впервые употребил термин «психология» для обозначения науки о душе в названии своего труда — «Психология, т. е. о совершенстве человека, о душе и прежде всего о возникновении ее...». Но общепризнанным термин «психология» становится лишь в XVIII в. после появления работ Х. Вольфа. Его работы «Эмпирическая пси-

хология» (1732) и «Рациональная психология» (1734) принято считать первыми учебниками по психологии. Эмпирические же исследования человеческой психики — с соблюдением самых строгих требований научного метода — начались 150 лет тому назад, и основателем экспериментальной психологии считается немецкий ученый Вильгельм Вундт.

Основа любой науки — *житейский опыт*. Например, физика опирается на знания о движении и падении тел, о свете и звуке, теплоте и многом другом. Из повседневной жизни берут свои истоки философия, экономика, социология и конечно же психология, поскольку каждый из нас, как он сам считает, немного разбирается в тонкостях человеческой психологии, даже не прочитав ни одной книги и не обучаясь на психологическом факультете вуза.

Житейские знания конкретны и всегда привязаны к реальным ситуациям, а научная психология стремится к фундаментальным обобщениям, для чего использует теоретические понятия и опирается на проверенные факты.

Житейские знания носят интуитивный характер, а потому практические психологи — в первую очередь женщины. Когда женщина входит в помещение, где есть незнакомые люди, то с первого взгляда она способна определить, кто с кем в каких отношениях находится. Ее интуиция безошибочна. Мужчина в подобной ситуации прежде всего обращает внимание на статусные различия людей, конфигурацию социальных отношений и защищенность помещения.

Научная психология многое позаимствовала из обыденных знаний, но сохранила лишь ту небольшую их часть, которая прошла экспериментальную проверку и согласуется с рациональными моделями объяснения мира.

В житейской психологии методом получения знаний служат наблюдение и размышление. В научной психологии к ним добавляется эксперимент.

В научном эксперименте исследователь не ждет, когда произойдет интересующее явление, а специально подготавливает его и контролирует процесс. На основе полученных данных, обработанных математическими методами, ученый получает знание о закономерностях. Когда в психологию ввели *экспериментальный метод*, она оформилась в самостоятельную науку.

Преимущество научной психологии — обширный, разнообразный и уникальный материал. Он накапливается и осмысливается в специальных отраслях психологической науки, скажем, в возрастной или инженерной психологии. Его обладателем не может быть отдельный человек.

Представлять научную психологию полностью завершенным или непротиворечивым целым нельзя, поскольку эти качества несовместимы с природой самой науки, где постоянно разгораются дискуссии по основополагающим вопросам, возникают новые школы и направления, перепроверяются полученные знания и опровергаются незыблемые истины. Говорить о том, что система психологических знаний представляет строго упорядоченное и непротиворечивое целое, нельзя, поскольку представители разных школ описывают одну и ту же реальность — человеческую психику и сознание — с самых разных идейных позиций. Однако все психологи изучают устойчивое и повторяющееся в индивидуальном поведении.

Современная психология представляет собой не единую науку, а целый комплекс научных дисциплин, многие из которых претендуют на то, чтобы считаться самостоятельными науками (табл. 1).

Интенсивное развитие психологии привело к ее дифференциации — появлению ряда отраслей (психологических наук), в том числе пограничных, связывающих ее с другими науками. Уже во второй половине XIX в. сформировалась психофизиология, которая изучает физиологические механизмы, лежащие в основе психических процессов. Исследование психической активности животных, начатое еще в XVIII—XIX вв., привело к созданию зоопсихологии (психологии животных), тесно связанной с экологией, отологией и другими науками. Отдельной отраслью психологии стала медицинская психология, включающая собственно медицинскую психологию (изучает вопросы психогигиены, психотерапии и деонтологии медицинской), патопсихологию (исследует закономерности нарушения психических процессов — восприятия, памяти, мышления и др.), нейропсихологию (изучает связь психических процессов с определенными структурами головного мозга) и психокоррекцию.

В самостоятельные разделы оформились тесно связанные между собой детская психология (изучает закономерности психического развития ребенка) и педагогическая психология (исследует психику в условиях целенаправленного педагогического процесса и разрабатывает психологические основы обучения и воспитания), возрастная психология (предмет изучения — возрастные особенности психики), психология труда (исследует психическую деятельность и личность в процессе труда, разрабатывает рекомендации по профессиональному отбору, организации трудовых коллективов и др.), инженерная психология (раздел психологии труда, изучающий деятельность человека в системе «человек — машина»), имеющая важное значение для рационализации автоматизированных систем управления и их проектирования; космическая

Отрасли и разделы современной психологии

Авиационная психология	Психология аномального развития
Военная психология	Психология здоровья
Возрастная психология	Психология Интернета
Возрастная психофизиология	Психология искусства
Гендерная психология	Психология коллектива
Генетика поведения	Психология личности
Генная психология	Психология науки
Геронтопсихология	Психология обучения
Детская нейропсихология	Психология отношений
Детская психология	Психология пропаганды
Дифференциальная нейропсихология	Психология развития
Дифференциальная психология	Психология рекламы
Зоопсихология	Психология спорта
Инженерная психология	Психология творчества
Исправительная психология	Психология толпы
Историческая психология	Психология труда
История психологии	Психология туризма
Клиническая психология	Психология управления
Когнитивная нейропсихология	Психометрия (психометрика)
Космическая психология	Психосемантика
Криминальная психология	Психосоматика и психология телесности
Медицинская психология	Психотерапия
Нейрогеронтопсихология	Психотехника
Нейролингвистика	Психофармакология
Нейропсихология	Психофизика
Нейрофизиология	Психофизиология
Общая психология	Реабилитационная нейропсихология
Организационная психология	Сексология
Палеопсихология	Сексопатология
Патопсихология	Социальная психология
Педагогическая психология	Специальная психология
Педология	Сравнительная психология
Политическая психология	Судебная психология
Практическая психология	Сурдопсихология
Пре- и перинатальная психология	Тифлопсихология
Психиатрия	Физиологическая психология
Психическое здоровье и психотерапия	Характерология
Психоанализ	Экзистенциальная психология
Психогенетика	Экономическая психология
Психогигиена	Экспериментальная нейропсихология
Психодиагностика	Экспериментальная психология
Психоллингвистика	Этническая психология
Психологическая акустика	Этология
	Юридическая психология

психология (изучает особенности психической деятельности в условиях космического полета), социальная психология (исследует закономерности деятельности человека в коллективе и формирования межличностных отношений), сравнительная психология (предмет исследования — общность и различия в происхождении и развитии психики животных и человека).

Мы разобрали человека на части и хорошо научились «считать» каждую из них. Но вот собрать человека воедино мы не в состоянии.

А. Н. Леонтьев

Многочисленные отрасли психологии идентифицируют по различным критериям:

— конкретная деятельность (психология труда, медицинская, педагогическая психология, психология искусства, психология спорта и т. п.);

— развитие (психология животных, сравнительная психология, психология развития, детская психология и т. п.);

— социальная общность (социальная психология, психология личности, психология группы, психология класса, этнопсихология и т. д.).

Важным является различие отраслей по цели деятельности (получение или применение нового знания): фундаментальные и прикладные науки; по предмету исследования — психология развития, творчества, личности и т. д. На основе связей психологии с другими науками можно выделить психофизиологию, нейропсихологию, математическую психологию. Развитие сложных отношений психологии с различными сферами практики наблюдается в организационной, инженерной психологии, психологии спорта, педагогической психологии и т. д.

Различные авторы насчитывают не менее 100 отраслей психологии. На самом деле их гораздо больше. В табл. 1 поименованы наиболее распространенные отрасли и разделы современной психологии. Список включает 86 названий. Эти научные дисциплины находятся на разных стадиях развития и связаны с различными сферами человеческой практики.

Выделяют также специальные разделы и направления психологии: дифференциальную психологию (изучает индивидуальные различия между людьми), психологию восприятия, криминалистическую и судебную психологию, психологию спорта, этнопсихологию, психологию научного, технического и художественного творчества, психологию старения (геронтопсихологию), авиационную психологию.

Современная психология становится все богаче и разнообразнее, в последние годы активно формируются новые отрасли психологии: антропологическая психология, акмеология, психология террора и психология терроризма, христианская психология, психология диалога, циклическая психология, биоконституционная психология, психология «гениеведения», динамическая психология, органическая психология, квантовая психология, следственная психология, психология художественного восприятия, психологическое литературоведение, психология слухов, психология слепоглухонемых, психология читателя и книги, психология соблазна, психология снов и сновидений, психология любви, психология кризисных и экстремальных ситуаций, эзотерическая психология, психология судьбы, пастырская психология, психология атеизма, психология фанатизма, психология способностей, психология собственности, психология учебной деятельности, психология воспитания, психология женщин, психология зависимого поведения (аддикций), психология господства и подчинения, психология геноцида и массовых убийств, психология делового общения, психология учителя, психология имиджа, психология высшей школы, психология команды, психология коммерции, психология СМИ, психология электорального поведения, психология мужчин, православная психология (за рубежом аналогично католическая психология), томалогия, психология страха, психология умирания, альтернативная психология и др.

Наряду с ними возникают совершенно неожиданные словосочетания, отражающие то ли реальные явления и типы людей, то ли область знания или спецкурсы, в частности: психология должника, психология кредитора, психология заемщика, психология ценообразования, психология допроса, психология футболистов, психология художника, психология хулигана, психология диктатуры, психология профессиональной карьеры, психология доверия, психология феномена веры, психология сексуальных отношений, психология тренерской деятельности, психология общения, психология жестов, психология эмоционального выгорания, психологическая культура журналиста, психология деятельности преподавателя, психология субъективности, психология дизайнера, психология детской игры, психология горя, психология эмоциональных отношений, психология добрых отношений, психология женской измены, психология драки, психология достижения успеха, психология путешествия, психология этнической идентичности, психология суицидного поведения, психология влияния, психология увольнения, психология детского творчества, психология трудных подростков, психология умственно отсталого школьника, психология

праздника, психология улыбки, психология стервы, психология супругов, психология телефонных переговоров или психология киллера.

Глубоко преобразуются традиционные психологические дисциплины — общая психология, социальная психология, психология личности, психология общения, возрастная и педагогическая психология.

Ядром современной психологии служит **общая психология**, которая изучает наиболее общие законы, закономерности и механизмы психики. Она включает теоретические концепции и экспериментальные исследования, призванные совершать научные открытия. Общую психологию именуют еще академической наукой. Она развивается в университетах и академических институтах и ставит своей целью приращение фундаментальных знаний.

В отличие от нее **практическая психология** работает на конкретного заказчика, не проводит широкомасштабных или глубоких исследований, совершающих научный прорыв в неизвестное, а обслуживает практические нужды клиента, например коммерческой организации, министерства или ведомства, госпиталя или средней школы. Основным инструментом практикующих психологов — **тренинги**, в частности: психодрама, телесно-ориентированные тренинги, НЛП-тренинги, тренинги самосовершенствования, тренинги социальных взаимоотношений, гештальттренинги, тренинги личностного роста и бизнес-тренинги, аутотренинги и тренинги по развитию способностей, тренинги для детей и родителей.

Психология — гигантский набор непонятных никому, кроме психологов, терминов! И чтобы общаться с ними, надо их изучать! А вообще, мы все по жизни психологи, потому что мы умеем наблюдать, понимать и анализировать действия, происходящие вокруг нас, только мы их можем объяснить простым языком, а психологи этого не могут, потому что в их голове столько мусора из терминов, что хочется назвать это помойкой.

Из Интернета

Часть практической психологии — **психологическое консультирование**, которое решает широкий круг вопросов, в том числе: трудности на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руководителями, возможности увольнения, проблемы поиска новой работы), неустроенность в личной жизни и неурядицы в семье, проблемы интернациональных семей; плохая успеваемость в школе или вузе, проблемы родительно-детских отношений, недостаток уверенности в себе и самоуважения, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений.

В психологии к **общетеоретическим понятиям** относятся такие понятия, как психика, сознание, личность, познавательные и психические процессы, память, восприятие, мышление, эмоции, мотивация, потребности и др. Они послужат нам путеводной нитью при изложении материала в данной книге. На одних темах и понятиях мы остановимся менее подробно, на других — более детально, учитывая, во-первых, адресность книги, а именно социологов, во-вторых, их тесную связь с педагогикой.

Все психические явления в современной психологии делятся на три группы:

- 1) психические процессы;
- 2) психические состояния;
- 3) психические свойства личности.



а



б



в

Универсальные тематические блоки: а) психические состояния; б) психические процессы; в) психические свойства

Психическое состояние — интегральная характеристика системы деятельностей индивида, сигнализирующая о процессах реализации и их согласованности друг другу. В качестве основных психических состояний выделяют бодрость, эйфорию, усталость, апатию, депрессию, отчуждение, утрату чувства реальности. Изучение психических состояний осуществляется, как правило, методами наблюдения, опросов, тестирования, а также экспериментальными методами, основанными на воспроизведении различных ситуаций.

Психические состояния в литературе понимают как общий функциональный уровень психической активности в зависимости от условий деятельности человека и его личностных особенностей. Они могут быть кратковременными, ситуативными и устойчивыми, личностными.

Психические процессы — отдельные проявления психической деятельности человека, условно выделяемые в качестве самостоятельных объектов исследования (ощущения, восприятия, мышление и др.). Это ориентировочно-регулирующие компоненты деятельности.

Они подразделяются на *познавательные* (ощущение, восприятие, мышление, память и воображение), *эмоциональные* и *волевые*. Вся деятельность психики человека — это в конечном счете совокупность познавательных, волевых и эмоциональных процессов.

Известно, что психические процессы (например, внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния способствуют развитию соответствующих свойств личности.

К **психическим свойствам** личности принято относить: темперамент, направленность, способности и характер. Они представляют собой устойчивые черты поведения человека, регулируемые его психикой, часть которых прошла многократный путь нравственного осмысления в сознании и стала элементом его мировоззрения. Те психические свойства, которые не прошли такой путь, например характер и сила воли, претерпели значительное влияние со стороны первых, прошедших сознательную «возгонку», черт личности.

Где какие методы применяют

Всякая наука основана на фактах. Собирая, сопоставляя, группируя и обобщая эти свидетельства объективной реальности, она открывает самое дорогое, для чего, собственно, и создана наука, а именно существующие независимо от нашей воли и сознания объективные законы мира. Способы получения этих фактов называются *методами научного исследования*.

Слово «метод» (в переводе с греческого — путь исследования или познания, теория, учение) означает способ построения и обоснования научного знания, а также совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности. Применительно к психологии под методом подразумевают способы получения фактов о психике и способы их интерпретации.

Использование метода, будь то анкетирование, интервью, наблюдение, анализ документов, эксперимент, анализ статистики или теоретический анализ, не раскрывает специфики конкретной науки. Ни у одной науки нет монополии на перечисленные методы. Любая из них может пользоваться описанием и измерением, даже философия, которая имеет дело с самыми высокими абстракциями и самыми общими закономерностями. Все стремятся к точному измерению объекта, но делают это, выбирая наиболее соответствующий своему предмету метод сбора и обработки данных.

В каждой науке, изучающей поведение людей, сложились свои научные традиции и накоплен свой эмпирический опыт. И каждая

из них, будучи одной из ветвей социальной науки, может быть определена в терминах того метода, которым она преимущественно пользуется. **Психологи** убеждены, что *лабораторный эксперимент*, в ходе которого устанавливаются причинно-следственные связи между различными сторонами поведения людей, исчерпывает все возможности социального исследования. Многие из тех, кто занимается конкретной экономикой, до сих пор уверены, что только *статистический анализ*, позволяющий дать объективную картину колебания цен и товарной массы, является самым надежным мериллом экономического поведения. Психоаналитики убеждены в непогрешимости *вживания* или *вчувствования* во внутренний мир своего пациента как единственно достоверного и глубокого метода изучения человеческого поведения, его интимных сторон и скрытых мотивов. А специалисты по маркетингу не признают иных средств, кроме *изучения* того, каким образом устремления конкретного индивида связаны с его социальными характеристиками и *потребительским поведением*.

В отличие от них некоторые антропологи продолжают думать, будто самым надежным способом познания остается *невключенное наблюдение*, в результате которого мы изучаем повседневное взаимодействие людей. Для антропологии традиционным методом познания является *полевое исследование*, предполагающее долгое проживание в поселении аборигенов. Но иногда антропологи пользуются методом, который называют *участвующим наблюдением*: ученый принимает участие в тех событиях, которые он регистрирует, наблюдает и описывает. Группа ученых, составляющая научную экспедицию, отправляется в заброшенные регионы земли понаблюдать за обычаями, нормами поведения, ритуалами и церемониями, наполняющими жизнь примитивных племен.

Как правило, *объектом исследования* антрополога выступает одна деревня, которая изучается как можно глубже и интенсивнее. Такой тип исследования называется монографическим. Поскольку селения обычно невелики, ученый со временем хорошо узнает каждого жителя и успевает побеседовать со всеми. Но выводы об одной деревне антрополог не может обобщить на всю страну, на всю культуру. Особенно если речь идет о сложном обществе. Поэтому антропологи прибегают к методу исследования группы общин, расположенных в разных концах одной страны, о культуре которой они собираются делать выводы.

Известно, что представители соперничающих дисциплин смотрят на методы своих коллег часто весьма пренебрежительно. Например, описательные методы антропологов с точки зрения психофизиолога могут показаться крайне примитивными. Хотя хороший

психофизиолог не пренебрегает описанием вообще. Так же и антрополог, если это потребуется, воспользуется лабораторными экспериментами для проверки теории, как делает это психофизиолог.

Современные исследования показывают, что лицо является не единственной областью проявления активности нервной системы во внутриутробном периоде. К одиннадцатой неделе руки и ноги неродившегося младенца проявляют чувствительность к раздражению тонким волоском. Приблизительно на шестнадцатой неделе проявляется чувствительность живота и ягодич. Если бы мы могли прикоснуться к неродившемуся ребенку, то увидели бы, что все части его тела отвечают на легкое прикосновение еще до четырехмесячного возраста.

Социологию чаще всего отождествляют с применением *анкетного опроса*. Правда, психологу, оперирующему тестами, анкетная процедура социолога может показаться чрезмерно примитивной или ненадежной. Однако давно установлено, что жестких границ между дисциплинами не существует, одни и те же методы применяются в разных науках. Специалист подбирает нужный метод для решения своей проблемы, но не подгоняет проблему под имеющийся метод.

Методы — это правила и процедуры, с помощью которых устанавливается связь между фактами, гипотезами и теориями. Любой метод находит свое воплощение в конкретной методике, которая представляет собой совокупность правил проведения конкретного исследования, описывает набор используемых при данных обстоятельствах инструментов, предметов, а также регламентирует последовательность исследовательских действий. Один метод может использоваться в нескольких разных методиках.

С того самого момента, как Вильгельм Вундт перевел психологию в сферу экспериментальных наук, она очень требовательно, можно сказать даже привередливо, относится к сбору эмпирических фактов, проверке их достоверности, тщательной интерпретации и объяснению на основе зарекомендовавших себя в науке теорий и концепций. Человеческая психика — весьма тонкая материя, которая не терпит приблизительности, гаданий, сомнительных знаний или скрытого шарлатанства. На протяжении 150 лет академические психологи отрицают парапсихологию именно по этой причине, обвиняя ее в том, что она использует слухи вместо фактов, а субъективные предположения — вместо научных гипотез.

Соответствие канонам научного метода всегда являлось незыблемым принципом для 300 тыс. психологов, хотя в середине XX в.

появилось новое направление — гуманистическая социология, которая считает количественные методы и позитивизм недостаточным средством познать сокровенные тайники человеческой души. Рядом с мощным небоскребом количественной методологии, на сотнях этажей которого расположились статистические методы, всевозможные коэффициенты корреляции, целое семейство экспериментальных процедур, многочисленный клан методов интервью, варианты которых уже не поддаются исчислению, расположилось весьма солидное здание качественной методологии, о которой социологи знают не понаслышке и которой весьма охотно пользуются, в частности кейс-стади (изучение отдельного случая).

Как экспериментальная наука психология широко использует объективные методы исследования: лабораторный эксперимент, который позволяет точно квалифицировать и количественно оценить изучаемые процессы; наблюдение (в том числе в специально созданных условиях); сравнительно-генетический метод; интервьюирование; анкетирование и другие методы. С целью оценки умственных способностей и свойств личности широко применяются тесты. Важную роль в развитии экспериментальной психологии сыграли электроэнцефалография, электромиография, плетизмография и др. Наряду с объективными не утратил своего значения и субъективно-эмпирический метод самонаблюдения (интроспекции).

В психодиагностике методы делят на две группы:

- 1) неэкспериментальные, слабо формализованные — наблюдение, беседа, контент-анализ;
- 2) экспериментальные, сильно формализованные — тесты, проективные методы, опросники, психофизиологические методы.

Основными исследовательскими методами в психологии — как и в естествознании в целом — являются наблюдение и эксперимент.

Наблюдение

Особенно урожайным на открытие нового в поведении людей считается **метод наблюдения**. В нем ученый непосредственно регистрирует события, очевидцем которых он оказался. Этот метод активно применяется во всех социальных науках. В одних, например в статистике и демографии, наблюдением называют любую полевою процедуру (опрос, визуальное наблюдение, сбор письменных сведений путем обхода по домам). Здесь наблюдение как бы противопоставляется методу косвенного знания по литературным источникам. В психологии, социологии и антропологии наблюдением

именуют только визуальную процедуру сбора данных непосредственно самим ученым.

Наблюдение в психологии — это преднамеренное непосредственное восприятие предметов и объектов действительности в отличие от обыденного, непроизвольного наблюдения, с помощью которого каждый человек получает информацию об окружающем мире.

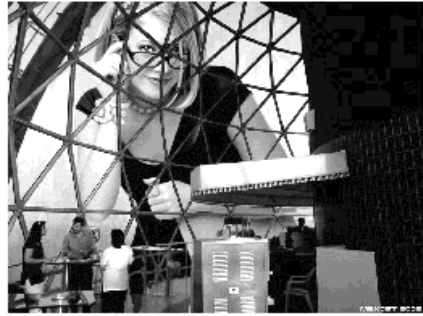
Об использовании метода наблюдения как познавательного инструмента можно говорить лишь в том случае, когда выделены задачи и гипотезы; определены объект и предмет наблюдения, а также категории, условия, единицы наблюдения; подготовлен инструментарий (дневник, протокол, аудиовизуальные технические средства фиксации и т. д.).

Виды наблюдения подразделяют следующим образом.

1. По *форме организации* выделяют: формализованное (структурированное, стандартизированное, контролируемое), неформализованное (неконтролируемое, простое, бесструктурное) наблюдения. Первое обычно структурировано жесткой программой, а второе — лишь общим принципиальным планом. В жестко формализованном наблюдении разрабатывается детальный инструментарий (карточки и протоколы). Неформализованное наблюдение не дает информации о тенденциях и закономерностях протекания событий. Оно служит подготовительным этапом к проведению более тщательного, формализованного наблюдения или же предшествует эксперименту.

2. По *степени формализованности* выделяют: неконтролируемое (или нестандартное, бесструктурное) и контролируемое (стандартизированное, структурное) наблюдения. В первом исследователь пользуется лишь общим принципиальным планом, во втором — регистрирует события по детально разработанной процедуре¹. Контролируемым может быть как включенное, так и невключенное наблюдение.

Неконтролируемое наблюдение во многом похоже на обыденное созерцание событий. Его может провести каждый из нас. Здесь нет четкой программы, выдвижения гипотез, операционализации по-



*Психологическое наблюдение
касается прежде всего
области поведения людей.
Фото: www.maxcatsrealm.com*

¹ См.: Ядов В. А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. Самара, 1995. С. 122.

нятий и множества других вещей, которые обязательны при любом научном мероприятии. Напротив, контролируемое наблюдение имеет жесткую программу, опирается на продуманную теорию и детальный анализ проблемы исследования. Составлению жесткой процедуры контролируемого наблюдения предшествует детальный анализ проблемы на основе теории и данных неконтролируемого наблюдения. Впервые метод контролируемого наблюдения использовал американский психолог Р. Бейлз (1950) для изучения последовательных фаз в групповой деятельности.

3. По *степени включенности наблюдателя* выделяют: невключенное (простое) наблюдение, когда исследователь пассивно фиксирует интересующие его данные о явлении, не вмешиваясь в ход его протекания; включенное (участвующее, соучаствующее) наблюдение, которое называют еще исследованием «в маске», предполагающее, что ученый действует под вымышленным именем, скрывает истинную профессию и конечно же цели исследования. Окружающие не должны догадываться о том, кто он такой.

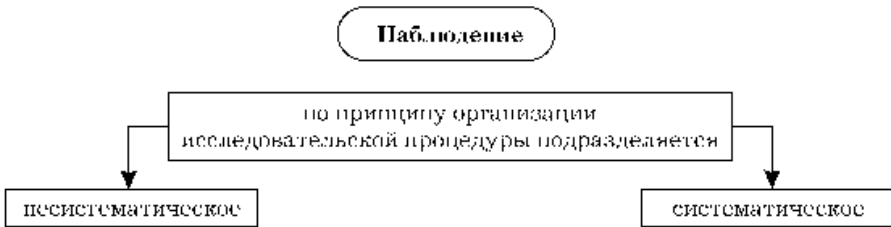
4. По *форме взаимоотношений* ученого с испытуемыми специалисты выделяют скрытое и открытое наблюдения. Когда участники деятельности не догадываются о присутствии исследователя, говорят о скрытом наблюдении. Оно позволяет минимизировать корректирующее воздействие наблюдателя. Этим скрытое наблюдение отличается от открытого, в котором исследователь сообщает участникам о своих намерениях.

5. По *месту проведения* наблюдения делятся на две разновидности: полевые и лабораторные наблюдения. Полевые наблюдения проводятся в естественных условиях, а лабораторные — в искусственных, т. е. заранее созданных условиях. Лабораторные наблюдения распространены в психологии и социальной психологии, но их мало в социологии и антропологии. Трудно вообразить, каким образом племя аборигенов можно переместить в городскую лабораторию, не нарушив естественно сложившейся между людьми системы взаимоотношений.

6. По *регулярности проведения* наблюдения делятся на систематические (по заранее разработанному плану изучения объекта в течение определенного времени) и несистематические (проводятся без всякого заранее составленного плана в течение неопределенного времени).

7. По *длительности проведения*, задачам и масштабу изучаемого явления наблюдения делятся на кратковременные (проводятся на первой стадии исследования для формулировки гипотез или контроля и пополнения данных, полученных другими методами) и долговременные, длящиеся многие месяцы и годы, призванные от-

следить протекание крупномасштабных либо сложноорганизованных социальных процессов.



В 1950 г. были сформулированы требования к методу наблюдения:

1) поведение испытуемого должно оцениваться во многих его ролях и ситуациях с разных сторон;

2) наблюдатель должен проводить с испытуемым очень много времени (не менее 2—3 месяцев). Желательно не менее 3—4 сеансов в неделю. Их длительность (от нескольких минут до нескольких часов) зависит от цели;

3) заранее до начала процесса наблюдения должны быть определены те особенности поведения, которые будут фиксироваться, и заранее установлена связь этих симптомов поведения с теми психологическими особенностями, которые психодиагност хочет оценить, используя этот метод;

4) психодиагност должен быть заранее натренирован в проведении наблюдения;

5) должны быть исключены ролевые отношения между испытуемым и психодиагностом для беспристрастности;

6) одновременно за испытуемым должны наблюдать не менее 10 психологов, и полученная оценка должна быть средней из оценок каждого психолога.

Все психологи не должны зависеть друг от друга. Это повышает эффективность результата (метод оценок).

Интроспекция

Метод самонаблюдения, или интроспекция (от лат. *introspecto* — смотрю внутрь), — стратегия получения эмпирических данных, которая заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов. Это самый старый и самый доступный инструмент познания психики. Толчком к его изобретению послужили гениальные прозрения французского философа Р. Декарта, который выделял осо-

бую, нематериальную и непротяженную, субстанцию — сознание: прямое и непосредственное знание субъекта о том, что происходит в нем самом, когда он мыслит. Иными словами, в потоке душевных переживаний он открыл их организующий центр — сознание человека, получить надежную информацию о котором можно лишь с помощью нашей мысли. Вглядывание в себя и в свое сознание — вот суть интроспекции.

Однако идейным отцом метода интроспекции считают английского философа Дж. Локка (1632—1704). Он обозначил два источника наших знаний: первый — объекты внешнего мира, второй — деятельность собственного ума. На объекты мы направляем свои внешние чувства и в результате получаем впечатления, а вот деятельность ума, к которой Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается с помощью особого, внутреннего чувства, познается особым методом — рефлексией¹. Рефлексия предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души.

За прошедшие три столетия метод интроспекции необычайно расширил горизонты наших знаний о внутреннем мире человека, его психике и структуре сознания. Самонаблюдению открываются интимные переживания, тайные помыслы, забытые образы, неодобряемые обществом желания и волевые процессы. При этом самонаблюдением может заниматься и сам ученый, и его пациент — испытуемый. В экспериментальных отчетах конца XIX — начала XX в. можно прочесть о том, что одним из испытуемых был профессор психологии с десятилетним интроспективным стажем; другой испытуемый — ассистент-психолог, опытный интроспекционист, прошедший 6-месячные курсы обучения интроспекции. Научные журналы конца XIX в. публиковали множество статей с интроспективными отчетами; в них психологи подробно описывали свои ощущения, состояния, переживания, которые появлялись у них при предъявлении определенных раздражителей, при постановке тех или иных задач. Испытуемым предъявлялись отдельные зрительные или слуховые раздражители, изображения предметов, слова, фразы; они должны были воспринимать их, сравнивать между собой, сообщать об ассоциациях, которые возникали. Они должны были избегать в своих ответах терминов, описывающих внешние объекты, а говорить только о своих ощущениях, которые вызывались этими объектами, и о качествах этих ощущений.

¹ Локк Дж. Опыт о человеческом разуме. Избранные философские произведения. М., 1960. С. 129.

Знаете ли вы, что...

При раскопках дворца Рамзеса Второго над входом в библиотеку археологи обнаружили надпись: «Аптека для души».

Самые простые вопросы, которые во время или после опыта задает испытуемому психолог, например «Что вы сейчас ощущаете?» или «Какие впечатления (образы, мысли, представления) у вас возникли в связи с этим?», вынуждают их взглянуть внутрь себя и своего сознания. Разумеется, такая процедура не всегда дает точные сведения, а потому одно время от него хотели навсегда отказаться. Так, обнаружилось, что результаты не совпадали не только у различных авторов, но даже иногда у одного и того же автора при работе с разными испытуемыми. Даже когда человек дает отчет по памяти о только что пережитом опыте, он и тогда неизбежно его искажает, ибо направляет внимание только на определенные его стороны или моменты. Испытуемому приходилось раздваиваться: с одной стороны, сохранять неискаженным психический процесс, не вносить в него повреждений, с другой — параллельно этому расчленять, анализировать и осмысливать его, с тем чтобы изложить результаты рефлексии в своем отчете.

В 1920-е гг. психологи осознали фундаментальные трудности метода интроспекции, решив, что ими неправильно выбран не только метод, но и предмет психологии — сознание и психика. Новое поколение психологов во главе с американцем Дж. Уотсоном пошло на революционные меры, сменив предмет психологии. Им стало не *сознание*, а *поведение* человека и животных¹.

Однако в настоящее время разработаны способы устранения или коррекции искажений, осознанно или неосознанно вносимых испытуемым в содержание своих сообщений. Метод интроспекции по-прежнему используется учеными, но теперь он не является главным или единственным способом познания психических процессов. Он превратился скорее в подсобное средство или составную часть других методов.

Элементы этого метода лежат в основе любого научного исследования. Показания самонаблюдения соотносятся человеком с внешним миром, с фактами собственного поведения, проверяются оценками других людей. За счет сопоставления результатов самонаблюдения, представленных в более или менее вербализированном протоколе о текущей индивидуальной жизни, с аналогичным отображением самонаблюдения других людей, происходят постулирование их принципиального родства и согласование с внешними проявлениями. В самонаблюдении мы находим мысли, образы, пережива-

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М.: Изд-во МГУ, 1988. С. 34—47.

ния, связывающие нас с окружающей действительностью. Интроспекция не замыкает нас во внутреннем мире сознания, а напротив, выводит нас на внешний — природный и социальный — мир.

В качестве самостоятельных вариантов этого метода можно выделить интроспекцию аналитическую, систематическую и феноменологическую самонаблюдение. *Феноменологическое самонаблюдение* — интроспективный метод, разработанный в гештальтпсихологии. Характеризуется ориентацией на непредвзятое описание психических феноменов в их непосредственности и целостности наивным испытуемым. Этот метод, находящий свои истоки в методе внутреннего восприятия, разработанном Ф. Brentano, продуктивно применялся в описательной психологии В. Дильтея, а затем в рамках гуманистической психологии.

Создатель нового направления в современной психологии — психосинтеза — итальянский врач-философ Роберто **Ассаджиоли** (1888—1974) считает, что главным режиссером нашего сознания является высшее «Я», актеры, находящиеся у него в подчинении, — это наши субличности, т. е. расщепленные части «Я». «Я должен играть роли и стараться делать это как можно лучше — будь то роль сына, отца, мужа, художника и др. Это лишь роли, которые я играю, соглашаюсь играть; я наблюдаю за тем, как я играю. Поэтому я не являюсь никем из них; я идентичен себе, я режиссер в этой пьесе, а не только актер», — пишет Р. Ассаджиоли¹. Стоит только всмотреться внутрь себя, прислушаться к своим внутренним голосам, как мы обнаружим стройный или нестройный хор вторых, третьих, четвертых и других «Я». Методом познания и открытия новых теоретических перспектив здесь выступает именно самонаблюдение.

Справка

Ассаджиоли был психиатром и психотерапевтом, создавшим оригинальную систему трансперсональной терапии, названную им «психосинтезом». Получив подготовку как фрейдистский аналитик, он был одним из пионеров психоанализа в Италии. Однако уже в 1911 г. он выдвинул серьезные возражения против учения Фрейда и обсуждал его недостатки и ограничения. Свои идеи психосинтеза Роберто Ассаджиоли почерпнул не только из текстов Веданты. В 1940 г., арестованный фашистскими властями Италии, он около месяца провел в камере-одиночке и впоследствии рассказывал друзьям, что это был интересный и ценный опыт, который дал ему

¹ Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / пер. с англ. Е. Петровой. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

возможность провести ряд специальных психодуховных упражнений. Столь же эффективно использовал Ассаджиоли вынужденное затворничество в 1943 г., когда скрывался от режима Муссолини в отдаленных горных деревушках.

Технические средства наблюдения

Современная техника позволяет использовать магнитофон, кино- или фотоаппарат, видеозаписи, обеспечивающие подлинность регистрации наблюдаемого. Объективность метода наблюдения повышается, если исследователь использует технические средства, например видеоманитофон. В таком наблюдении исследователь целиком занимает позицию извне, а то и вовсе устраняется из ситуации. Неслучайно идеальным вариантом метода наблюдения в психологии считалось наблюдение с использованием «зеркала Гезелла», пропускающего свет в одну сторону: исследователь мог видеть все происходящее, сам оставаясь невидимым. Сегодня наличие «зеркала Гезелла», отделяющего комнату заседаний от комнаты наблюдателей, — обязательный момент проведения группового интервью (фокус-групп). Благодаря «зеркалу Гезелла» наблюдатели имеют возможность следить за ходом обсуждения и при помощи микрофона, связывающего их с модератором, менять направление обсуждаемых вопросов и корректировать ход дискуссии. Комната для респондентов оборудована мониторами, на которые может быть ретранслирован любой сигнал — как озвученное изображение самих участников, так и аудио- и видеостимульный материал для обсуждения.

Гезелл (Gesell) Арнольд Луций (1880—1961) — американский психолог, один из родоначальников детской психологии. В клинике Гезелла была разработана специальная аппаратура для объективной диагностики динамики психического развития маленьких детей, в том числе кино- и фотосъемка, «зеркало Гезелла» (полупрозрачное стекло, применяемое для объективного наблюдения за поведением детей). Им также были введены в психологию новые методы исследования — лонгитюдный (метод продольного изучения одних и тех же детей в течение определенного периода времени, чаще всего с рождения до подросткового возраста) и близнецовый (сравнительный ана-



лиз психического развития монозиготных близнецов). На основе этого была выработана система тестов и показателей нормы для детей от 3 месяцев до 6 лет по следующим показателям: моторика, речь, адаптивное поведение, личностно-социальное поведение. Модификация этих тестов (так же как и тестов Бине) лежит в основе современной диагностики психического развития детей.

Фото: <http://info.med.yale.edu>

Подобного же эффекта можно достичь с использованием видеоманитофона, который делает необязательным присутствие психолога в комнате или на месте события, а испытуемому дает возможность чувствовать себя более раскованно, поскольку у них складывается впечатление, будто за ними никто не наблюдает.

В 2000-е гг. активным инструментом наблюдения стал мобильный телефон, благодаря компактности его можно всегда носить с собой, быстро запускать в действие и подсматривать самые необычные жизненные ситуации. Благодаря мобильным телефонам открылся доступ к миру неожиданных событий, которые можно снять в данное мгновение, например падающий самолет или дерущихся на улице мужчин. Во многих странах уже открываются выставки и галереи фотографий, снятых при его помощи, а в октябре 2005 г. в Париже проходил первый европейский кинофестиваль, на котором демонстрировались фильмы, снятые на мобильные телефоны. Социологи, психологи и антропологи еще не осознали грандиозных перспектив, открывающихся перед ними с внедрением в наш быт новых технологий. Пленочные фотоаппараты быстро утрачивают свои позиции. Ожидается, что то же самое произойдет и с цифровыми фотоаппаратами. Стремительное развитие камерфонов привело к появлению моделей мобильных телефонов с фотокамерами, уже позволяющими делать снимки вполне приличного качества, что вытеснило с рынка модели цифровых фотоаппаратов с матрицами менее 2 мегапикселей. Хотя у первых ниже качество снимков, но психологов интересуют не художественные достоинства фотографии, а ее способность запечатлеть произошедшее событие, чтобы оно могло служить эмпирическим материалом для дальнейшего анализа.

Любопытные факты

Резкое уменьшение размеров скрытых видеокамер и активное использование их частными детективными агентствами за последний год в 5 раз увеличило число разводов, причиной которых стали видеосвидетельства измен супругов.

Главное достоинство мобильного телефона — эффект скрытой камеры. Наряду с ним этим целям служат и другие устройства, на-

пример сверхминиатюрная цветная скрытая камера видеонаблюдения LCL-622, которая предназначена для ведения подвижного и скрытого видеонаблюдения на объектах, где использование обычных видеокамер недопустимо. Внешняя часть корпуса скрытой камеры выполнена в виде пуговицы с диаметром 12,5 мм. Так, в 2005 г. с помощью скрытой камеры, установленной в доме, родители одной эмиратской семьи увидели ужасающие сцены насилия над их собственными детьми, совершаемые прислугой в их отсутствие. Камера была установлена после регулярных жалоб старшей дочери на издевательства служанки. Мать отказывалась верить рассказам ребенка, так как считала, что прислуга содержится и живет в хороших условиях.

Справка

«Скрытая камера», скрытая съемка, — метод съемки в фотографии, кино и на телевидении, при котором снимаемый не знает, что на него направлен объектив. Появление этого метода в кино относится к 1920-м гг., когда кинорежиссер-документалист Дзига Вертов провозгласил и осуществил на практике принцип «съемки жизни врасплох». В 1960-е гг. в связи с появлением высокочувствительных пленок и легких бесшумных съемочных камер метод «скрытой камеры» получил распространение во всем мире.

В дореволюционное время прославился сенсационными съемками царствующих особ и крупных российских чиновников А. Дранков. Бывший петербургский фотограф в 1908 г. хитростью проник в Ясную Поляну и снял там Л. Н. Толстого методом «скрытой камеры», который называют еще «подглядыванием в замочную скважину» («всевидящий глаз», «прямой глаз», «живое кино»), после чего сумел войти в доверие к писателю и получить разрешение фиксировать на пленку его жизнь. Фильм «День 80-летия графа Л. Н. Толстого», смонтированный из кадров этой толстовской кинохроники, произвел настоящий фурор. Такой прием позволяет не вспугнуть модель и сохранить ее естественный, неповторимый образ. Известно, как меняется человек, увидев направленный на него фотоаппарат. В телевизионных репортажах и передачах типа «Человек и закон» частенько методом «скрытой камеры» телезрителям демонстрируют различные механизмы современной коррупции, т. е. дачи и получения взяток.

При невключенном наблюдении методом «скрытой камеры» (или «подглядывания в замочную скважину») социолог или психолог остаются инкогнито для наблюдаемых.

Особенно активно психологическое наблюдение применяется в прикладных областях. Так, после теракта 11 сентября 2001 г.

в США сначала в зарубежных, а затем и российских аэропортах стали дежурить специально подготовленные сотрудники службы безопасности аэропорта, которые проводили своеобразный фейс-контроль входящих в здание. У вызвавших малейшее подозрение проверяли документы и вещи. Специальные психологические эксперименты, к которым привлекались профессионалы (контролеры пограничных служб), показали, что визуальный (неавтоматизированный) фейс-контроль предполагает наличие особого навыка сличения зрительного впечатления с фотографией на документе и позволяет избежать большого числа ошибок (пропуска несоответствий). Фейс-контроль используют на входах на футбольные стадионы, в местах массового скопления молодежи (фестивалях, ту-совках).

Каким бы хитроумным способом или оборудованием ни пользовался наблюдатель, он неизбежно совершает ошибки, продиктованные природой самого метода. Искажение восприятия событий тем больше, чем сильнее наблюдатель стремится подтвердить свою гипотезу. Он устаёт, перестаёт замечать важные изменения, ошибается при записях. А. А. Ершов выделяет типичные ошибки наблюдения:

- галлю-эффект. Обобщенное впечатление наблюдателя ведет к грубому восприятию поведения, игнорированию тонких различий;

- эффект снисхождения. Тенденция всегда давать положительную оценку происходящему;

- ошибка центральной тенденции. Наблюдатель стремится давать усердную оценку наблюдаемому поведению;

- ошибка корреляции. Оценка одного признака поведения дается на основании другого наблюдаемого признака (интеллект оценивается по беглости речи);

- ошибка контраста. Склонность наблюдателя выделять у наблюдаемых черты, противоположные собственным;

- ошибка первого впечатления. Первое впечатление об индивиду определяет восприятие и оценку его дальнейшего поведения.

Современные исследования памяти включают составление карты функций и топографии мозга, определение маршрутов следов памяти и идентификацию нервных изменений в мозге, связанных с формированием и изменением памяти. При этом активно используются методы сканирования мозга (например, ПЭТ, ОМР и ЭЭГ), электрические исследования мозга (например, использование точечной электрической стимуляции для стимуляции воспоминаний), использование химических препаратов и лекарств, воздействующих на нейротрансмиссию в синапсе (например, использова-

ние медицинских препаратов при лечении или исследовании улучшения или ухудшения памяти), и исследования случаев патологии с необычными нарушениями памяти.

Эксперимент

Экспериментальный метод предназначен для получения информации о причинно-следственных связях между исследуемыми явлениями, их свойствами, в достижении нового, более точного знания о закономерностях, тенденциях социальных процессов. В отличие от наблюдения в эксперименте получают не только описательную информацию, но и дают объяснение связей, отношений, процессов.

Эксперимент сформировался и существует как метод проверки при доказательстве гипотезы, основанной на теоретических представлениях о связи между характеристиками изучаемого явления. В методологическом плане первым этапом считают теоретический анализ объекта исследования, вторым — формирование гипотезы о наличии, характере или направлении связей между переменными, третьим — разделение переменных на зависимые и независимые. Выделение экспериментальных переменных — это результат предварительного теоретического анализа объекта. Те из них, на которые направлено воздействие исследователя, называются контролируемыми и независимыми. После этого начинается методическая часть эксперимента. Когда поставлена цель исследования и подготовлена программа, создают две группы — экспериментальную и контрольную¹.

В числе важнейших нормативных требований, предъявляемых к экспериментальному способу познания, методологи называют: четкую ориентацию на гипотезы исследования; высокий уровень познания и полноту описания исследуемого объекта; строгий контроль за ходом процедур эксперимента, обеспечение его чистоты; воспроизводимость, возможность повторения; наличие методов, средств наблюдения и измерения, адекватных социальному объекту.

Программа эксперимента состоит из всех структурных элементов программы социологического исследования. Ведущей задачей в составлении программы является формулирование гипотезы и планирование ее проверки в системе факторов (переменных), детерминирующих поведение социального объекта. Ее специфика состоит также в том, что она включает в себя про-

¹ См.: Overview: Experimental and Quasi-Experimental Research // <http://writing.colostate.edu>.

цедуры, осуществляемые как в системе управления объектом (социальной группой), так и в системе исследования.

Предмет эксперимента — отношения и связи между свойствами изучаемого объекта и системой факторов (переменных), детерминирующих его социальную деятельность и поведение.

Переменные в эксперименте — контролируемые и неконтролируемые факторы, оказывающие прямое или косвенное воздействие на состояние изучаемого объекта. Системой переменных задается и описывается экспериментальная ситуация. Основные переменные могут быть независимыми и зависимыми. Независимая переменная — фактор, изменяемый исследователем и вводимый им в деятельность экспериментальной группы. Это относительно самостоятельный, устойчивый, существенный фактор, оказывающий влияние на состояние объекта. Зависимая переменная — фактор, изменяющийся под воздействием независимой переменной. Переменные представляют категории анализа в эксперименте и, так же как категории анализа, отображаются в виде эмпирических показателей¹.

Экспериментальная ситуация — совокупность условий, в которых проходит эксперимент. Он может проводиться в полевых и лабораторных условиях. Уникальность научного эксперимента кроется в его способности создать исключительные условия для того, чтобы ученые могли «проиграть» определенную ситуацию, получив в итоге очень ценную информацию о социальном явлении.

Объект эксперимента — социальная группа, коллектив, личность (участники эксперимента). В эксперименте выделяют два вида объектов (единиц эксперимента): контрольные и экспериментальные группы. Сопоставление двух групп выявляет разницу и позволяет судить о том, произошли ожидаемые изменения или нет. Количество участвующих в эксперименте обычно невелико и редко превышает 10—15 человек.

Экспериментальная группа та, на которую оказывают воздействие экспериментальным фактором (независимой переменной). Помимо общего требования выбора объекта — репрезентативности в классе исследуемых объектов, к этой группе предъявляются требования относительной стабильности состава на период эксперимента, возможности вести систематическое контролируемое наблюдение; в ряде случаев требуется согласие группы на участие в эксперименте².

¹ См.: Методическое пособие социолога-практика: словарь-справочник / под ред. Д. А. Шевченко, А. И. Кравченко. М., 1990.

² См.: Overview: Experimental and Quasi-Experimental Research // <http://writing.colostate.edu/references/research/experiment/>.

Контрольная группа идентична экспериментальной по заданным исследователем параметрам, но не испытывает воздействия экспериментальных факторов (независимой переменной). При наличии контрольной группы повышается чистота социального эксперимента в силу того, что воздействие побочных параметров в одинаковой степени вероятно как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Например, в 2001 г. американские ученые тщательно исследовали мозг 16 страдающих заиканием людей с помощью магнитно-резонансной томографии и сравнили данные с результатами исследования 16 здоровых людей. Было обнаружено, что у 16 заикающихся были заметно увеличены правая и левая височная доли коры больших полушарий головного мозга. Кроме того, у них чаще встречались вариации в строении других отделов мозга. Были обнаружены различия в проявлении изменений в зависимости от пола и принадлежности к левшам или правшам.

Справка

В развитых странах от заикания страдает около одного процента населения, чаще мужчины. Считается, что в развитии заикания есть наследственный компонент. Если у человека есть имеющий эту проблему родственник, риск возрастает в три раза.

Если в экспериментальной группе производится изменение контролируемых (независимых) переменных, то в контрольных группах независимые переменные остаются без изменения. Контрольная группа служит эталоном сравнения. Если значения зависимых переменных меняются в экспериментальной группе, но не меняются в контрольной, то делается вывод, что изменение зависимой переменной связано с «чистым» воздействием изменяемой экспериментатором независимой переменной, т. е. свободно от сопутствующего влияния других переменных.

Область применения эксперимента — доказательство гипотез исследования. Его проведение предполагает использование множества других методов (наблюдения, опроса, анализа документов); применяется во всех общественных науках, при этом используется не только в исследовательских целях. Как один из ведущих методов социальной технологии широко распространен в общественной практике.

Эксперимент в психологии состоит в том, что ученый (экспериментатор) намеренно создает и видоизменяет условия, в которых действует изучаемый человек (испытуемый), ставит перед ним определенные задачи и по тому, как они решаются, судит о возникающих при этом процессах и явлениях. Проводя исследование при

одинаковых условиях с разными испытуемыми, экспериментатор может установить, к примеру, возрастные и индивидуальные особенности протекания психических процессов у каждого из них.

В социальных науках эксперименты подразделяются: 1) на истинные эксперименты, эксперименты и квазиэксперименты; 2) натурные (натуральные) эксперименты (*natural experiments*); 3) полевые (естественные) и лабораторные эксперименты; 4) параллельные и последовательные (линейные) эксперименты; 5) активные и пассивные эксперименты; 6) эксперименты «улучшающие» и «дублирующие» реальный мир; 7) методическое экспериментирование и эксперименты в оценочных исследованиях; 8) многофакторные и однофакторные эксперименты; 9) модельные и мысленные эксперименты и др. Кроме того, бывают еще пилотные эксперименты. По характеру экспериментальной ситуации выделяют две главные формы — полевой и лабораторный эксперименты.

Классикой психологической науки считается **лабораторный эксперимент** (от лат. *laborare* — работать, *experimentum* — опыт) — методическая стратегия, направленная на моделирование деятельности индивида в специальных условиях. Он основан на создании искусственных ситуаций, позволяющих изменять контролируемые переменные и следить за сопутствующими изменениями зависимых переменных. Чаще всего такой метод требует специального оснащения, а порой и применения технических приспособлений. Ведущим признаком лабораторного эксперимента является обеспечение воспроизводимости исследуемой характеристики и условий ее проявления. Требование чистоты получаемых данных вместе с тем связано и с некоторыми ограничениями: в искусственных лабораторных условиях практически невозможно моделировать реальные жизненные обстоятельства, а лишь отдельные их фрагменты.

Примером может служить исследование процесса узнавания при помощи специальной установки, которая позволяет на особом экране (типа телевизионного) постепенно предъявлять испытуемому разное количество зрительной информации (от нуля до показа предмета во всех его деталях), чтобы выяснить, на каком этапе человек узнает изображаемый предмет. Лабораторный эксперимент содействует глубокому и всестороннему изучению психической деятельности людей. В лабораторных условиях проводятся обычно социально-психологические и психологические эксперименты.

¹ Bernard H. R. Research methods in anthropology. Qualitative and Quantitative Approaches. L.: Altamira Press, 1994. P. 25—39.

Полевой эксперимент проходит в естественных для изучаемого процесса условиях. Методика этого эксперимента требует подбора контрольных и экспериментальных групп с необходимым набором переменных. При этом члены группы (испытуемые) могут быть осведомлены либо не осведомлены о том, что они участвуют в эксперименте. Решение об их осведомлении в каждом конкретном случае зависит от того, насколько эта осведомленность может повлиять на ход эксперимента¹.

С. Л. Рубинштейн² выделяет четыре основные особенности эксперимента. Во-первых, в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию. Во-вторых, экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса. В-третьих, в эксперименте возможно попеременное исключение отдельных условий (переменных), с тем чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс. В-четвертых, экспериментатор может варьировать также и количественное соотношение условий, применяя математическую обработку полученных данных.

Лабораторный психологический эксперимент протекает в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры и приборов. Первоначальным объектом лабораторного эксперимента выступили элементарные психические процессы: ощущения, восприятия, скорость реакции.

Ассоциативный эксперимент — проективный метод, предложенный одновременно К. Г. Юнгом, М. Вертгеймером и Д. Кляйном и предназначенный для исследования мотивации личности. В нем испытуемому предлагается как можно быстрее отвечать на набор слов-стимулов любым словом, которое приходит ему в голову. При этом возникающие ассоциации регистрируются по типу, частоте однородных ассоциаций, времени между словом-стимулом и ответом испытуемого. Нейроинженеры исследовательского центра НАСА в Калифорнии разработали в 2004 г. компьютерную программу, которая может угадывать слова до того, как их произнесут, по нервным импульсам в горле и ротовой полости. Результаты предварительных исследований показывают, что сенсорные датчики размером с пуговицу, подсоединенные к участку под подбородком, по обеим сторонам шеи, улавливая

¹ См.: Основы прикладной социологии: учеб. для вузов / под ред. Ф. Э. Шереги, М. К. Горшкова. М., 1995. С. 162—164.

² См.: Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 1998.

сигналы, исходящие от языка, горла и голосовых связок, действительно могут применяться как устройства для чтения мыслей. Биологические сигналы регистрируются, даже когда человек читает про себя, не шевеля при этом губами. В повседневной жизни их можно использовать для конфиденциального общения — например, люди могут общаться в переполненном автобусе без боязни, что кто-то их услышит.

Исследователи обнаружили...

Итальянские ученые обнаружили, что младенцы общаются глазами: сразу же после рождения их взгляд говорит и понимает все, потом глазами малыши воспринимают и запоминают мир. Глазами младенец устанавливает контакт с окружающим миром.

Уникальный эксперимент прошел в Англии: врачи фиксировали свидетельства больных, переживших клиническую смерть. За три года Сэм Парниа и его коллеги обследовали 63 человека. Участники эксперимента тщательнейшим образом, вплоть до секунд, фиксировали все, что происходит с каждым пациентом, начиная с того момента, как останавливалось его сердце, прекращались пульс и дыхание. А в тех случаях, когда сердце затем удавалось запустить и пациент начинал приходить в себя, врачи сразу записывали все, что он делал и говорил, — поведение, слова и жесты каждого больного. Установлены общие ощущения у людей, которые как бы перешагнули порог «того света». Они неожиданно начинают все понимать. Полностью освобождаются от боли. Чувствуют удовольствие, комфорт, даже блаженство. Видят своих умерших родственников и друзей. Их обволакивает мягкий и очень приятный свет. Вокруг атмосфера необыкновенной доброты.

Обучающий эксперимент — форма естественного эксперимента, который характеризуется тем, что изучение тех или иных психических процессов происходит при их целенаправленном формировании. При этом с помощью данного метода выявляется не столько наличное состояние знаний, умений, навыков, сколько особенности их становления. В его рамках испытуемому сначала предлагается самостоятельно овладеть новым действием или новым знанием (например, сформулировать закономерность), затем, если это не удалось, ему оказывается строго регламентированная и индивидуализированная помощь. Весь этот процесс сопровождается констатирующим экспериментом, благодаря которому удается установить различие начального, актуального уровня и конечного, соответствующего зоне ближайшего развития. Обучающий эксперимент используется не только в теоретической психологии,

но и для диагностики умственного развития, в частности в патопсихологии.

В 2006 г. в США приобрела популярность развивающая методика обучения языку жестов детей, достигших шести месяцев. Родители и дети осваивают его во время занятий в развивающих центрах. Многие специалисты считают, что язык жестов, традиционно применяемый в общении с глухонемыми людьми, отлично подходит для «разговора» с младенцами. По их словам, во многих случаях общение при помощи жестов позволяет облегчить течение возрастных «кризисов» и ускоряет развитие речи, ведь общаясь с ребенком жестами, родители одновременно проговаривают все слова.

Однако оптимизм родителей и педагогов разделяют далеко не все ученые, считая обучение языку жестов очередной причудой родителей. По мнению профессора Д. Бернштейн из Колледжа Лемана в Нью-Йорке, только контролируемые научные исследования смогут доказать, действительно ли язык жестов стимулирует умственное развитие и ускоряет развитие речи. Возможно, эффект возникает благодаря развивающим играм, чтению и более тесному общению ребенка с родителями¹.

Тестирование

К объективным методам психологии относится также тестирование, используемое для целей психологической диагностики, распознавания или оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции. В этом отношении тест подобен эксперименту. Объединяет их также то, что оба метода представляют собой систему заданий, предлагаемых исследователем испытуемому. Подлинное же родство эксперимента и теста состоит в том, что тест вырастает из эксперимента, создается на его основе. Естественно, что тест — как особый инструмент измерения — используют в экспериментах чаще, чем в наблюдении.

Тестом называют стандартизированное, краткое, ограниченное во времени психодиагностическое испытание, предназначенное для установления индивидуальных различий, выраженных количественной величиной. С помощью тестовых оценок происходит ранжирование людей. Тест представляет собой набор заданий, которые испытуемые должны выполнять по жесткой инструкции, строго указывающей, как должен вести себя испытуе-

¹ Телеграф. 2006. 28 июля.

мый. Выполнение тестов оценивается по критерию правильности. За правильно выполненное задание начисляются баллы. Стимульный материал теста должен восприниматься всеми испытуемыми одинаково.

Смысл последующей обработки состоит в том, чтобы при помощи ключа соотнести полученные данные с определенными параметрами оценки, например с характеристиками личности. Итоговый результат измерения выражается в тестовых показателях. Их диагностическое значение обычно определяют через соотношение с нормативным показателем, полученным статистически на значительном числе испытуемых¹.



Классифицируются тесты по нескольким критериям. По цели различают тесты для отбора, распределения, классификации. По содержанию они делятся на тесты: 1) общих способностей (интеллектуальные и креативные); 2) специальных способностей: тесты личности, тесты достижений, критериально-ориентированные тесты. По форме тесты бывают индивидуальными и групповыми и подразделяются:

- на вербальные и невербальные (по форме, в которой представлены задания);
- бланковые (тесты «с карандашом и бумагой») (по форме представления испытуемому);
- аппаратные тесты (с помощью специальных приспособлений);
- компьютерные.

С точки зрения *технических приемов* обычно выделяют четыре разновидности тестов: а) так называемые *объективные*, преимущественно аппаратные, часто психофизиологические испытания (например, измерение кожно-гальванического рефлекса, служащее индикатором эмоционального состояния); б) *опросные ме-*

¹ См.: Социальная психология: учеб. пособие / отв. ред. А. Л. Журавлев. М., 2002.

тодики или субъективные тесты, как, например, общеличностные тесты Г. Айзенка и Р. Кеттела (эти тесты состоят из серии взаимоконтролирующих суждений о различных проявлениях личностных черт с предложением испытуемому фиксировать наличие или отсутствие данного свойства, черты, особенности поведения); в) *тесты «с карандашом и бумагой»*, например для диагностики внимания, — вычеркивание определенных букв в тексте или вычерчивание оптимального выхода из лабиринта (оценка некоторых свойств интеллекта) и т. д.; г) *тесты, основанные на экспертной оценке поведенческих проявлений испытуемых*, например активно использовавшаяся советскими психологами методика ГОЛ — групповой оценки личности.

Человек — единственное существо, которое только по факту своего рождения не принадлежит еще к своему роду, роду человеческому. У человека между фактом рождения и обретением своей родовой сущности — пропасть. В отличие от животного человек не снабжен набором инстинктов и врожденных навыков, которые позволили бы ему автоматически осуществлять свою родовую природу.

Б. С. Братусь

В области тестов, шкал и методик измерения эмоций известны такие инструменты, как: методика оценки эмоционального интеллекта Н. Холла; методика оценки эмоционального состояния Люшера; методики диагностики депрессивных состояний Зенге, В. А. Жмурова; методики EPQ и EPi Айзенка для оценки нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма; методика диагностирования уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; тест тревожности Р. Темпла, М. Дорка, В. Амена — «выбери нужное лицо»; репертуарная методика оценки эмоциональной направленности личности (типология Б. И. Додонова); методика оценки эмоциональных состояний по выражению лица; методика оценки эмоционального развития «Радуга настроений, радость»; шкалы безнадежности А. Бека; знаковая методика оценки эмоционального отношения; методика оценки эмоциональной напряженности Г. Ш. Габреевой; методика оценки эмоционально-деловой дезинтеграции группы; методики оценки эмоционального состояния страха; методика оценки эмоционального благополучия личности; программа тестирования и обработки индивидуальных результатов по методике Полежаевой (методике эмоциональной оценки); методика определения социально-психологических характеристик личности и группы по результатам эмоциональной оценки респондентами повседневных состояний; шкала оценки эмоционального состояния (ШОЭС) и др.

После методов диагностики функционального состояния человека, где применяются психофизиологические показатели, самой распространенной группой инструментов окажутся опросники, направленные на самооценку психического состояния самим испытуемым. Получили известность диагностика самочувствия, активности и настроения, построенная по принципу шкалы Лайкерта; методика, разработанная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным (определение тревожности); «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина. Представляют интерес три опросника, предложенные В. И. Чирковым: ФПС-1Л (шкала Лайкерта; 4 параметра: «мотивация», «настроение», «оценка успеха» и «уровень бодрствования»), ФСП-2Л и ФСП-2Т (соответственно шкалы Лайкерта и Терстоуна; 5 параметров: «настроение», «оценка вероятности успеха», «мотивация», «уровень бодрствования» и «отношение к работе»).

В психологии тесты применяются для исследования познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, психологических свойств личности, межличностных отношений. К примеру, вербальный тест Айзенка предназначен для оценки интеллектуальных способностей. На выполнение теста из 50 заданий дается 30 мин. Ответ на задание может состоять из букв или слова¹.



Компания, выпускающая товары для детей, разработала в сотрудничестве с детскими психологами тест на IQ для грудных детей. Он состоит из 10 вопросов с вариантами ответов. Ответы показывают, насколько хорошо дети 6—12 месяцев понимают обращенную к ним речь, насколько активно реагируют на окружающее, долго ли интересуется новой игрушкой и проч.

Между тем недавно опубликованы результаты исследования канадского ученого Джея Пи Даса, который в своей работе назвал тест на IQ совершенно бесполезным для работы с детьми. Непригодность IQ-теста для работы с детьми Дас объясняет тем, что в юном возрасте человек физически не успевает получить информацию из книг, школьной программы и других источников.

Примером служит шкала тревоги Тейлора. Она предложена в 1955 г., а в 1966 г. была адаптирована Т. А. Немчиным. Опросник состоит из 50 утверждений, на которые следует дать ответ «да» или «нет».

¹ Подробнее см.: Мельников В. А. Практикум по основам психологии. Симферополь, 1997.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще других.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более других.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучат приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, появляется сильная потливость, что очень смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я — человек легковозбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

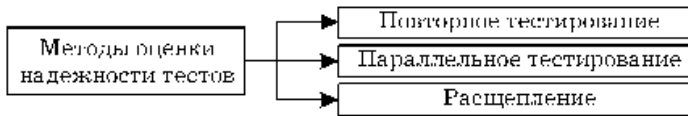
48. Ожидание меня нервирует.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл. Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 20—40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

Оценкой качества тестов занимается прикладная наука — **тестология**. Возникшая в недрах психологии, сегодня она активно используется в *педагогике*, как школьной, так и вузовской, во многих странах. Тестовый контроль — один из перспективных методов объективной оценки знаний и способностей учащихся. Его отличает объективность результатов проверки: благодаря наличию эталона каждый проверяющий приходит к одному и тому же результату по проверяемой работе учащихся. Использование современной техники, прежде всего компьютера, сокращает трудоемкость обработки данных, повышает объективность и надежность тестирования. Чаще всего в школе применяют тесты успешности усвоения знаний, умений и навыков. Они подразделяются по уровню усвоения материала. Тесты первого уровня подразделяют на тесты: а) опознания, б) различения, в) соотнесения и г) тесты-задачи с выборочными ответами.



Надежность и валидность — это те критерии, по которым можно определить качество и высокую эффективность психодиагностической методики.

Валидность устанавливается только после проверки методики на надежность. Это понятие указывает на то, что методика измеряет и насколько хорошо она это делает.

Анкетирование и интервью

Метод опроса используется в психологии в двух формах: анкетирования и беседы (интервью). Источником информации в опросе являются письменные или устные суждения индивида. Анкетный опрос — форма получения от респондентов сведений о событиях жизни, мнениях, оценках, поведении, когда респондент сам читает предлагаемые ему вопросы и сам фиксирует свои ответы.

Опросники — инструмент для получения информации со слов испытуемого о нем самом. В нем задания даются в виде вопросов или утверждений. Опросники похожи на проективные методики, так как не оцениваются ответы по критерию правильности. Баллы начисляются за совпадение с ключом, а не за правильность. Они выступают разновидностью самонаблюдения, косвенной самооценки. Опросники не используются для диагностики маленьких детей в возрасте до 8 лет.

В психодиагностике создано очень много опросников. Они просты в использовании. Но эта простота имеет оборотную сторону — их сложно конструировать. Метод опроса часто подвергается критике: выражается сомнение в достоверности информации, полученной из непосредственных ответов испытуемых. Людям свойственно давать социально желательные ответы, представлять себя в более выгодном свете. Часто проявляется стремление к защите собственного «Я», желание привлечь к себе внимание, получить помощь со стороны окружающих, а нередко — сознательно исказить информацию о себе. Так называемый «эффект фасада» связан с не очень хорошим знанием испытуемым самого себя.

Нужно очень хорошо понимать содержание вопроса, а формулировка вопроса влияет на ответ. Здесь необходимы ясность и точность формулировок вопросов (не допускается использование многозначных слов и выражений). Опасны наводящие вопросы и сте-

реотипные формулировки, которые приводят к стереотипным ответам. Содержание вопросов по возможности должно быть беспристрастным и социально нейтральным.

Каждый вопрос должен содержать одну мысль. При составлении вопросов количество ответов «да» должно быть приблизительно таким же, как количество ответов «нет», за которые начисляются баллы. Для получения более достоверной информации создаются специальные опросники, позволяющие получить ту информацию, которая соответствует определенной гипотезе, и эта информация должна быть максимально надежной. В психологии разработаны специальные правила составления вопросов, расположения их в нужном порядке, группировки в отдельные блоки и т. д.

Если опрос проводится письменно с использованием анкеты, то говорят о методе анкетирования, преимущество которого состоит в том, что в нем одновременно может участвовать группа лиц. Полученные данные обрабатываются статистически. Важнейшее условие успешности проведения интервью состоит в установлении контакта исследователя с респондентом, в создании доверительной атмосферы общения. Исследователь должен расположить к себе опрашиваемого, вызвать его на откровенность.

Проективные методики представляют собой специальную технику клинико-экспериментального исследования тех особенностей личности, которые наименее доступны непосредственному наблюдению или опросу. Если, к примеру, вы прямо спросите человека, ворует ли он бумагу из офиса, то вряд ли получите искренний ответ. Но если переформулировать вопрос «Как вы считаете, многие ли сотрудники офисов, пользуясь служебными возможностями, уносят бумагу домой?», то вероятность правильного ответа резко возрастет.

Термин «проективные» был впервые использован Л. Френком в 1939 г. для обозначения группы инструментов, таких как ассоциативный тест Юнга, тест Роршаха, ТАТ и др. Сегодня различают следующие группы проективных методик:

- методики структурирования: тест чернильных пятен Роршаха, тест облаков, тест трехмерной проекции;
- методики конструирования: MAPS, тест мира и его разнообразные модификации;
- методики интерпретации: ТАТ, тест фрустрации Розенцвейга, тест Сонди;
- методики дополнения: неоконченные предложения, неоконченные рассказы, ассоциативный тест Юнга;
- методики катазиса: психодрама, проективная игра;
- методики изучения экспрессии: анализ почерка, особенностей речевого общения, миокинетическая методика Мира и Лопеца;

— методики изучения продуктов творчества: тест рисования фигуры человека (варианты Гуденау и Маховер), тест рисования дерева К. Коха, тест рисования дома, рисунок пальцем и т. д.

Проективные методы применяются там, где велика вероятность искажения — сознательного или неосознанного — ответов. Их суть состоит в стремлении спроектировать (отсюда их название) истинные мотивы и установки на специально сконструированные стимулы, процедуры, представляемые в ситуациях, требующих переключения внимания респондентов, неопределенности, игры и т. д.

Можно выделить четыре основных подхода к проектам реального сознания на специально сконструированные стимулы.

1. Ассоциация, основанная на предположении, что быстрый ответ на предоставляемый стимул (слово, часть предложения, картинку) будет менее сдержан и поэтому сможет лучше обнаружить скрытые установки и мотивы. Респонденту предлагают назвать слово или фразу, первыми пришедшие на ум. Внимание респондента переключается на скорость решения поставленной перед ним задачи, а иногда на оригинальность ответа.

2. Фантазия, включаемая для формирования свободных ассоциаций, связанных с предъявляемыми респонденту неопределенными стимулами (неясная картинка, загадочная история и т. д.). Предполагается, что, рассказывая историю или интерпретируя рисунок, респондент будет неосознанно проецировать установки и мотивы, и это даст возможность более глубоко исследовать структуру его личности.

3. Концептуализация: респонденту предлагают двусмысленный или неопределенный стимул и создают ситуацию, при которой его реакция на стимул должна иметь какое-то одно достаточно ясное значение. Выбор этого значения определяется его мотивами и установками и на основании такого выбора их можно более глубоко изучить.

4. Классификация: представление об установках или мотивах респондента можно получить на основании отнесения определенных понятий, событий, явлений к тому или иному классу, позитивно или негативно окрашенному, социально одобряемому или отвергаемому и т. д.

Психологическое интервью — интервью, направленное на изучение личностных качеств человека, его представлений, мотивов и т. д. Оно проводится специально подготовленным специалистом. Интервью как психологический метод, в силу его громоздкости и значительных временных затрат при проведении, применяется в основном при индивидуальном исследовании, т. е. в клинической практике, при консультировании, в процессе индивидуальной пси-

хологической коррекции. Достоинством этого метода является то, что при достаточной подготовке психолога с его помощью можно получить о человеке большой объем информации, источником которой являются все аспекты общения с ним — словесные высказывания, мимика, поза, тембр голоса, внешность, особенности его движений, степень его активности, эмоциональные реакции и т. д.

В психологии применяются следующие основные типы интервью.

Глубинное интервью — интенсивное и детальное интервью, предназначенное для выяснения пластов социально-психологического контекста, недоступных при стандартизированном интервью.

Групповое интервью — интервью, в котором одновременно участвуют несколько респондентов.

Дискуссионное интервью — интервью, при котором несколько интервьюеров беседуют с одним человеком.

Интервью экспертов — интервью с компетентными лицами, не являющимися объектами исследования, но предоставляющими важную информацию.

Клиническое интервью — вид глубинного интервью, предназначенный для выяснения причин поведения, установок и мотивации, зачастую вытекающих из биографии опрашиваемого.

Личное интервью — интервью, проводимое в условиях непосредственного социального взаимодействия. В ходе личного интервью интервьюер получает ответы на свои вопросы непосредственно от респондента.

Мягкое интервью — интервью, при котором интервьюер стремится достичь доверия опрашиваемого, демонстрируя ему свою симпатию.

Направленное интервью — интервью, в котором интервьюер задает заранее подготовленный набор вопросов, предназначенных для исследования предварительно определенных проблем.

Ненаправленное интервью — интервью, в котором предоставляется максимум свободы вести беседу по темам, выбранным респондентом.

Опосредованное интервью — интервью, при котором взаимодействие между интервьюером и респондентом осуществляется при помощи телефона, магнитофона, телевидения и иных технических средств.

Письменное интервью — интервью, при котором вопросы предлагаются в письменной форме и опрашиваемый письменно на них отвечает в присутствии интервьюера.

Полуформализованное интервью — интервью, при котором используются заранее определенные темы и рекомендации вопро-

сов, но вместе с тем интервьюеру предоставляется свобода в постановке, порядке, выражении вопросов.

Свободная ассоциация — метод интервьюирования, заключающийся в том, что респондент поощряется к свободной реакции на предлагаемые исследователем стимулы, к свободному рассуждению на заданные темы.

Специализированное интервью — интервью, при котором для успешного общения с респондентом требуется применение нестандартных процедур.

Стандартизированное интервью — интервью, при котором используется опросный лист с четко определенными порядком и формулировками вопросов с целью получения максимальной сопоставимости данных, собранных разными интервьюерами.

Структурированное интервью — интервью, при котором заранее определяется порядок следования вопросов, предлагаемых респонденту, либо порядок подачи тематических областей (блоков вопросов).

Терапевтическое интервью — интервью, позволяющее респонденту рассказать о своих неприятностях, фрустрации. Терапевтическое интервью предназначено для достижения большего самопонимания.

Фокусированное интервью — интервью, сконцентрированное на исследовании определенных аспектов некоего особого события или ситуации, пережитой респондентом.

Кроме них, в каждой научной школе, теоретическом направлении существуют свои разновидности интервью. Так, к видам психоаналитического интервью относятся: первичное интервью, глубоко-психологическое интервью, циркулярное интервью. Особенно много новых методов появляется в сфере прикладной психологии, в частности в образовании, управлении персоналом, работе с группами риска и др. Недавно получил известность *профайлинг* — психологическое интервью с пассажирами по специальным методикам, т. е. предполетное психотестирование авиапассажиров с целью обнаружения лиц, причастных к терроризму. Это когда высококвалифицированный специалист с огромным опытом осуществляет вербальную и визуальную психодиагностику авиапассажиров, позволяющую психологам выявлять террористов буквально по глазам и едва уловимым жестам. НИИ психотехнологий разработал аппаратно-программный комплекс компьютерного психосемантического анализа MindReader 2.0, процедура тестирования на котором заключается в том, что испытуемому в неосознаваемом режиме, т. е. очень быстро, на экране монитора предъявляются стимулы — слова, короткие фразы или изображения, сгруппированные

по темам. В результате человек не успевает прочесть слова и осознать изображения, но психика их воспринимает и реагирует, эту реакцию мы измеряем с помощью кнопки, регистрируя время реакции. Если стимул является значимым и актуальным для испытуемого, то это приводит к отклонению времени реакции от среднего показателя.

Мобильный против суицида

Австралийские исследователи планируют использовать любовь подростков к мобильным телефонам, чтобы помочь ребятам контролировать депрессию и предпосылки суицида. Психолог Софи Рейд (Sophie Reid) из Melbourne Murdoch Children Research Institute обнаружила, что подростков невозможно заставить заполнять различные анкеты, опросы в обычном бумажном формате.

«Подростки имеют привычку сопротивляться психологическим опросам, они заполняют предоставленные анкеты подобно выполнению домашнего задания», — говорит Рейд. Но средство взаимодействия, популярное среди молодежи, отыскать все-таки удалось.

Согласно развернутой Софи Рейд программе подростки, участвующие в проекте, должны установить на свои мобильные телефоны специально разработанное ПО и ежедневно отвечать на пару вопросов следующего характера: «Чувствуете ли вы себя одиноко?» или «С вами случилось какое-нибудь недавнее потрясение?», «Как вы пережили это?» и т. п.

По завершении каждой недели участники синхронизируют все накопленные данные через Bluetooth или IrDA на главный исследовательский компьютер. В программе будут участвовать 400 подростков в течение 12 месяцев. По словам Софи Рейд, отзывы тинейджеров только положительные. «Приблизительно 30 процентов австралийских подростков страдают от депрессии, после которой в некоторых случаях следует самоубийство, самая страшная для общества проблема».

По материалам: Подробности. 2005. 3 мая

Ассесмент (*assessment*) — глубинное психологическое интервью с целью оценки личности ключевых менеджеров компании. Ассесмент — это стандартизированная многоаспектная оценка персонала, включающая в себя множество оценочных процедур: интервью, психологические тесты и деловые игры. Ассесмент отличается от психодиагностики и других методов оценки персонала тем, что включает в себя всесторонний анализ профессиональных и личностных качеств и навыков сотрудников, поставленных в условия, аналогичные рабочим, смоделированные в режиме реального

времени. Существуют различные инструменты оценки уровня развития компетенций у персонала.

Индивидуальный ассесмент — формирование целостного профессионального портрета оцениваемого сотрудника. Применяется в основном для оценки топ-менеджеров и кандидатов на вакансии топ-менеджеров.

Ассесмент-центр — оценка группы сотрудников для определения степени соответствия корпоративному профилю уровня развития их компетенций.

Эмпатическое слушание как метод гуманитарной психологии основан на способности ученого вникнуть в происходящее, понять настроение и чувства собеседника, сопереживать ему. Видимо, точным переводом слова будет «вчувствование» — способность чувствовать то же, что и собеседник, понимать его не умом, а сердцем. В нем сокращается дистанция между сидящими друг против друга собеседниками, устанавливается контакт глаз, полная поглощенность собеседником («центрированность» на нем). Психолог как бы отождествляет себя с ним, ставит себя на его место, уподобляясь актеру, действующему по системе Станиславского. Эмпатическое слушание обосновал и использовал в своей психотерапевтической практике К. Роджерс.

Однако использование данного метода, предупреждал К. Роджерс, «требует определенного мастерства, и эмпатическое понимание заключается в проникновении в чужой мир, умении войти в феноменологическое поле другого человека, внутрь его личного мира значений и увидеть, правильно ли мое понимание». Большую помощь в обучении эмпатическому слушанию может оказать умение «читать» мимику, жесты, позы, взгляды, рукопожатия, походку собеседника.

Классическое представление об интервью состоит в том, что это беседа двоих, один из которых задает вопросы, а другой на них отвечает. Между тем, по наблюдению психологов, в процессе любого разговора за спиной каждого из собеседников незримо присутствует группа «болельщиков».

Мало того, что они мешают спокойному его течению, громко комментируя происходящее, так еще и позволяют себе бесцеремонно вмешиваться в сам процесс, внезапно указывая собеседникам на то, как и в какой последовательности им лучше говорить. В психологии по инициативе Р. Ассаджиоли таких болельщиков принято называть субличностью¹.

Субличности — это части нашего внутреннего «Я», обладающие собственными голосами и отстаивающие собственные интересы.

¹ Assagioli R. Psychosynthesis. New York: Viking, 1971.

В одном и том же человеке одновременно живут и радикал, и либерал, и консерватор. «Живут» не значит «уживаются». Как и любые противоположности, они ведут между собой бескомпромиссную борьбу, подталкивая человека к тем или иным поступкам. Таким образом, интервью в нашем понимании — это разговор не двух, как принято считать, а группы собеседников, по меньшей мере трех с каждой стороны: Супер-Эго («Сверх-Я»), Эго («Я») и Ид («Оно»).

Внутренний мир интервьюируемого (мир предсознания и подсознания) почти всегда остается «за кадром» интервью, в то время как именно в нем находятся разгадки поведения человека, его характера, судьбы и, в конечном счете, его самого. Иногда истинные интересы, желания и эмоции опрашиваемого помогают раскрыть анализ жестикюляции, ролевых игр, незавершенных мыслей и телодвижений, комментария, юмора, фантазий, сновидений и механизмов защиты¹.

Устная история. Одним из инновационных методов качественной социологии, практикуемой ныне в Европейском университете в Санкт-Петербурге, является устная история.

Устная история — одно из направлений в современной социальной науке, позволяющее познавать историю через собирание и анализ интервью-воспоминаний людей о прошлом, свидетелями которого они являлись. Устная история возникла как попытка рассказать истории, не зафиксированные в письменных источниках, предоставить право голоса людям, не попавшим в написанную историю. Устная история дала возможность не только расширить представление об известных событиях и выявить новые исторические факты, но и обнаружить их образы, запечатленные в сознании людей.

Обращаясь к прошлому через интервью-воспоминание, исследователь сталкивается с рядом проблем: это субъективный характер человеческой памяти, взаимосвязь представлений о прошлом с системой ценностей настоящего, достоверность устных свидетельств, соотношение индивидуальных и общекультурных концепций прошлого, роль самого исследователя-интервьюера в процессе конструирования устного источника, наконец, этические и правовые проблемы, сопровождающие устно-историческое исследование².

Обычно психологи применяют не один-единственный, а сразу несколько разных методов, надеясь получить о человеке более объективную или многомерную информацию. Часто они объединяют две научные стратегии — *количественную*, требующую цифро-

¹ См.: Сыченков В. В. Техника психологического интервью // Тонус: научно-публицистический альманах. Казань, 1997. № 1. С. 63—67.

² Информация с Web-сайта: <http://www.eu.spb.ru/univ>.

го измерения явления, и *качественную*, не требующую такой точности. Качественные исследования предназначены для ответов на вопросы «что?», «почему?» и «как?», а не «сколько?» или «как часто?». Лучше всего они зарекомендовали себя при изучении сложных ситуаций. Обычно качественные методы включают полуструктурированные или глубинные интервью, встречи фокус-групп и наблюдение. Глубинные интервью могут предоставить детальное описание переживаний, взглядов и чувств индивида. Однако этот метод дает слабое представление о том, как ведет себя данный человек в реальных обстоятельствах. Наблюдение — наилучший метод, дающий исследователю представление о поведении человека в естественных условиях. Фокус-группы (группы людей, собирающиеся, чтобы обсудить определенные вопросы, в которых дискуссия направляется исследователем) полезны при сборе данных о том, как ведут себя люди в групповых ситуациях.

Исследователь может опросить пациентов психиатрического стационара для подростков о наиболее ярких переживаниях, связанных с заболеванием. Он может также провести некоторое время в отделении, наблюдая за поведением этих пациентов в их окружении. Исследователь может также собрать фокус-группу для получения данных о том, как молодые люди взаимодействуют, когда их просят рассказать о времяпрепровождении в отделении, какие примеры они приводят, чтобы проиллюстрировать свои доводы, и как они реагируют на утверждения и позиции других. Такая схема позволяет исследователю собрать большое количество данных о переживаниях, связанных с психическими расстройствами у подростков¹.

Метод дневниковых записей в чем-то напоминает биографический метод. Их отличие — в подробности регистрации информации и субъекте их ведения. Так, известный отечественный лингвист А. Н. Гвоздев (1892—1959) на протяжении семи лет повседневно вел наблюдения за своим сыном, по результатам которых написал интересную книгу². Она представляет собой дневник наблюдений за речью и развитием познавательной деятельности ребенка. Непосредственной целью дневника было изучение процесса усвоения ребенком родного языка, и впоследствии автор осуществил несколько фундаментальных исследований этого процесса, обобщенных в его книге «Вопросы детской речи» (М., 1961). Фактическое содержание дневника переросло первоначальный замысел автора. Здесь описываются речевые ситуации, поведение ребенка, особен-

¹ См.: British Journal of Psychiatry. 1988. № 172. P. 197—199.

² См.: Гвоздев А. Н. От первых слов до первого класса. Дневник научных наблюдений. М.: КомКнига, 2005.

ности восприятия им окружающего мира, многообразные проявления детской любознательности, развитие способностей абстрактного мышления. Собранные вместе в хронологической последовательности дневниковые записи день за днем, с уникальной документированностью воспроизводят жизнь ребенка.

Итак, мы познакомились с четырьмя главными методами психологического исследования — наблюдением, экспериментом, тестированием и опросом. Кроме них, разумеется, используются десятки других способов изучения и измерения психики человека, но они в большей мере касаются профессионалов.

Измерение и шкалы

Психологи и педагоги занимаются не только изучением природы и способов проявления человеческих эмоций, но также их измерением, т. е. установлением точной количественной шкалы внешних признаков и проявлений эмоций. Эта операция лежит в основе всех психологических методов и экспериментов.

Измерение — научный метод представления числами интересующего психического свойства или параметров психического процесса на основе строгих процедурных правил, их совокупность называется психометрикой.

Основным инструментом измерения выступают специальные шкалы: *номинальная* — элементы группируются в отдельные классы, которые получают номера или названия, не имеющие количественного выражения (например, номера автомашин); *порядковая* — элементы группируются в отдельные классы в соответствии с выраженностью признака, но при этом не используется единица измерения (например, призовые места на спортивном соревновании); *интервальная* — элементы группируются в отдельные классы в соответствии с выраженностью признака, при этом используется единица измерения, но точка отсчета выбирается достаточно произвольно (шкала Цельсия); *отношений* — элементы группируются в отдельные классы в соответствии с выраженностью признака, при этом используется единица измерения (например, измерение расстояний в километрах).

Шкалирование — совокупность методов, процедур, технологических приемов, позволяющая строить шкалы различного типа. Измерение может быть прямым и косвенным. Основное (прямое) измерение — это такое измерение, которое не предполагает никаких предшествующих измерений. Его средством является основная шкала. Производное (косвенное) измерение зависит от предшествующих измерений, его средством является производная

шкала. В психологии считается, что результаты измерения имеют устойчивый характер. Также необходимо условие валидности информации, наличия соответствия между тем, что надо измерить, и тем, что измерили.

Типы шкал

1. Номинальная шкала, шкала наименований. Используется для измерения объектов, обозначенных наименованием — пол, регион проживания, принадлежность к политической партии.

2. Порядковая шкала. Измеряет уровень согласия с утверждением, степень удовлетворенности.

3. Интервальная шкала. Измеряет в интервальных значениях возраст, доход.

4. Шкала отношений. Измеряет стаж работы, возраст, доход.

Также существуют полуупорядоченная шкала, абсолютная шкала.

Характеристики шкал

Тип шкалы	Отношения между шкальными значениями	Допустимые преобразования шкалы	Допустимые статистические расчеты	Наличие нуля и единиц измерения
Номинальная шкала	Отношения неравенства, различия	Установление взаимоднозначных соответствий	Процент, доля, мода	Нет нуля, нет единиц измерения
Порядковая шкала	Есть иерархия признаков, сравнение, отношение неравенства: больше, меньше, равно, не равно	Сохранение порядка	Процент, доля, мода, медиана	Нет нуля, нет единиц измерения
Интервальная шкала	Равенство, неравенство, больше, меньше на..., меньше на... Отношения между интервалами	Можно менять единицу измерения и условный ноль	Процент, доля, мода, медиана, среднее арифметическое, дисперсия, среднее квадратическое отклонение	Условный ноль, есть единицы измерения
Шкала отношений	Равенство, неравенство, больше, меньше, больше на..., меньше на..., больше в..., меньше в...	Можно менять единицы измерения, ноль переносить нельзя	Процент, доля, мода, медиана, среднее арифметическое, дисперсия, среднее квадратическое отклонение	Абсолютный ноль, есть единицы измерения

Для построения шкалы вначале надо, как и в социологии, грамотно перевести абстрактное понятие, выражающее психическое свойство, например ригидность, в сумму очень конкретных признаков, которые имеют числовые характеристики. Подобная процедура именуется операционализацией.

Процедура — это определенная последовательность действий, которые осуществляют для того, чтобы охарактеризовать данное социологическое измерение. Основные процедуры, которые связаны с эмпирическими измерениями:

- 1) формирование эмпирических индикаторов;
- 2) шкалирование.

Индикатор (показатель) — доступная непосредственному измерению характеристика изучаемого объекта, который обнаруживает (представляет) те характеристики объекта, которые недоступны непосредственному измерению.

Между индикатором и эмпирическим свойством должна существовать связь, и индикаторы должны быть чувствительны к изменению теоретических свойств. Необходимым условием формирования и использования индикатора является его переход в переменные (величины, которые могут принимать множество значений). Перевод индикаторов в переменные предполагает четкую формулировку имени переменной, а также указание тех значений, которые эта переменная может принимать. Это предполагает, что социолог, формулируя название переменной, имеет информацию о типе шкалы, которым эта переменная замеряется. Название индикаторов и переменной могут совпадать, но часто возникает необходимость в переформулировке индикатора, так называемой конкретизации индикатора.

Знаете ли вы, что...

Американские психологи разработали шкалу стрессовых ситуаций. Они ранжировали важные жизненные события по степени вызываемого ими эмоционального напряжения. По этой шкале смена профессии и потеря работы лежат примерно на том же уровне, что и развод, — 73 балла (для сравнения: смерть одного из близких родственников — 100 баллов).

Операциональное определение состоит из описания условий и действий, которые необходимо соблюсти для установления меры изучаемого свойства. Основная трудность заключается в поиске достоверных эмпирических показателей (индикаторов), отображающих данное понятие. Для конформизма (соглашательства) они находятся довольно просто, а для интуиции и бессознательного — очень тяжело. Много доморощенных психологов, сочиняющих от-

влеченные теории, но очень мало специалистов, способных перевести выдуманнные абстракции в достоверные эмпирические индикаторы. Подвох заключается в том, что на основе этих индикаторов надо не только суметь получить хорошую эмпирику, но их и ее должно признать научное сообщество. В литературе громадное число так называемых авторских теорий, в которые никто, кроме самого автора, не верит или с которыми никто не считается. Одно и то же психическое явление или психологическое понятие вдохновляет сонмы исследователей, сочиняющих всевозможные концепции. При этом каждый, исходя из собственных представлений, подбирает совершенно непохожие на других процедуры регистрации. Вот и получается научный Вавилон: съезжаются психологи из разных городов и стран на конференцию, посвященную одной проблеме, а говорят на разных языках и демонстрируют противоречащие друг другу результаты опытов.

В психологии очень часто используются шкалы установок. Они обычно определяют установку человека, его готовность к оценке какого-либо объекта. Чтобы измерить это состояние, необходимо сформировать множество переменных, что реализуется через формирование определенных суждений или высказываний.

Известны три основные шкалы установок:

- 1) шкала Терстоуна, известная как метод равных (или субъективно равных) интервалов;
- 2) шкала Лайкерта, или метод суммарных оценок;
- 3) шкала Гуттмана, или шкалограммный анализ Гуттмана.

Процедура построения шкалы Терстоуна состоит из следующих шагов:

— формируются определенные суждения, до 300 штук, которые формируют степень развитости отношения респондента к объекту;

— число суждений уменьшается до 100—150 для того, чтобы они покрыли весь континуум отношений к объекту от абсолютно отрицательных до абсолютно положительных; по отношению к объекту оценки может быть выражено множество оттенков отношения (например, от очень сильного предпочтения к очень сильному противодействию); наличие нейтрального отношения необходимо;

— далее отбирается группа судей или экспертов (50—100), каждое суждение заносится на карточку в хаотической последовательности, и в таком виде карточки предъявляются экспертам; задача эксперта — распределить данные карточки с суждениями по 11 категориям: а) сильное предпочтение, б) не очень сильное предпочтение, в) умеренное предпочтение, г) слабое предпочтение, д) очень слабое предпочтение, е) нейтральное отношение, ж) очень

слабое противодействие, з) слабое противодействие, и) умеренное противодействие, к) сильное противодействие, л) очень сильное противодействие); данных категорий может быть и 7 и 9; каждый из экспертов при этом рассматривает расстояния между категориями как субъективно равный интервал;

— когда эксперты закончили свою работу, каждому суждению (у каждого конкретного эксперта) присваивается числовое значение, которое соответствует номеру той категории, к которой эксперт отнес данное суждение; при этом существует разброс мнений экспертов, так как они относятся по своему усмотрению предложенные суждения к разным категориям, их мнения не обязательно совпадают с мнениями других экспертов;

— далее каждое суждение проверяется на предмет единодушия экспертных оценок, для этого производится расчет квартильного отклонения по каждому суждению. Суждения с минимальным квартильным отклонением, а значит, с максимальным экспертным единодушием, используют затем для построения рабочей шкалы;

— суждения с максимальным квартильным отклонением отбрасываются и уже в шкалу не вносятся;

— в шкале для массового опроса остаются 15—30 суждений, которые должны равномерно покрывать весь спектр мнений; данная шкала предъявляется респондентам в виде вопросника, где респондент может выбрать любое число суждений, с которыми он согласен; балл, который получит респондент в массовом опросе средней арифметической, от балльных значений выбранных им суждений;

— полученная шкала является шкалой установок — интервальным шкальным типом.

Процедура построения шкалы Лайкерта предполагает, что в ней:

— формируется большое число суждений, около 100. Данные суждения не имеют нейтральных значений, и они не обязательно должны охватывать весь смысловой континуум, но они должны иметь ярко выраженное положительное либо отрицательное отношение к объекту;

— каждое суждение предъявляется экспертами, которые выражают свое к нему отношение по 5-балльной шкале (полностью согласен, согласен, нейтрален, не согласен, полностью не согласен);

— далее для каждого эксперта социолог рассчитывает общий балл (за каждое суждение эксперт получает балл от 1 до 5, которые затем складываются по всем суждениям);

— далее каждое суждение сравнивают с остальными суждениями; для этого строится таблица сопряженности, причем на ее основе рассчитывается коэффициент корреляции, который показы-

вает тесноту связи данного вопроса с итоговым показателем; в основе таблицы сопряженности лежат два показателя: балл эксперта по проверяемому вопросу (от 1 до 5), разность между общим баллом эксперта и баллом проверяемого вопроса;

— вопросы с отрицательными и малыми корреляциями отбрасываются; в общей сложности должно остаться около 20 суждений; получается порядковая шкала;

— в процессе массового опроса респондент отвечает на эти 20 вопросов и получает суммированный балл.

Принцип построения шкалы Гутмана подразумевает следующие процедуры:

— отбирают около 100 суждений, которые затем раздают группе из 50—100 экспертов, каждый из которых выражает согласие или несогласие с каждым из суждений;

— по результатам опроса строится шкалограмма, которая представляет собой матрицу, строками которой являются респонденты, а столбцами — суждения; согласие респондента с суждением в шкалограмме обозначается знаком «+», несогласие знаком «-»;

— далее рассчитывается число баллов, которые получил каждый респондент и каждый вопрос, причем каждый «+» засчитывается как 1 балл;

— следующий шаг — построение новой шкалограммы, в которой респонденты упорядочиваются по числу набранных ими баллов, от большего к меньшему;

— на основе второй шкалограммы строится третья, в которой по такому же принципу упорядочиваются вопросы;

— далее шкалограмма сравнивается с идеальной шкалой, рассчитывается коэффициент воспроизводимости r , который в идеале должен составлять $r = 0,90$ (90%)¹.

В настоящее время существуют три группы методик измерения эмоционального интеллекта. К первой группе относятся методики, исследующие отдельные способности, входящие в состав эмоционального интеллекта. Например, многофакторная шкала эмоционального интеллекта MEIS относится к этой группе. MEIS содержит несколько видов задач, которые должен решить испытуемый: задачи на распознавание эмоций, на умение описывать собственные эмоции, на понимание состава и взаимосвязи различных эмоций, а также задачи на способность управления эмоциями.

¹ При описании психологических шкал использовался опыт компании ГфК Русь, которая стояла у истоков российского рынка маркетинговых исследований. Сейчас в ней более 120 специалистов, которые в 2003 г. завершили более 550 исследовательских проектов // www.gfk.ru.

Вторую группу образуют методики, основанные на самоотчете и самооценке испытуемых. Сюда относится EQ-i анкета по определению эмоционального коэффициента Р. Бар-Она. Исследователь Р. Бар-Он потратил около 20 лет на создание этой методики. Именно он ввел в психологию понятие эмоционального коэффициента EQ в противовес классическому IQ. Данная анкета измеряет пять основных компонентов эмоционального интеллекта: внутриличностный (самоуважение), межличностный (сочувствие, ответственность), приспособляемость (способность адаптировать свои эмоции к изменяющимся условиям), управление стрессом (эмоциональная устойчивость и стрессоустойчивость) и общее настроение (оптимизм).

И в третью группу входят методики «мульти-оценщики», т. е. тесты, которые должен заполнить не только испытуемый, но и 10—15 знакомых ему людей, так называемых оценщиков, проставляющих баллы его эмоциональному интеллекту. Это могут быть семья, сверстники, коллеги испытуемого. Одним из тестов «мульти-оценщиков» является Ei-360. Измерение включает самооценку, а также простановку баллов оценщиками. Весь процесс диагностики происходит через Интернет. Данная методика полностью представлена в Интернете и доступна каждому. Она дает возможность сравнить восприятие своего эмоционального интеллекта самим собой и другими людьми¹.

Наиболее полное собрание объективных тестов можно найти в «компендиуме объективных тестов личности и мотивации», составленном Р. Б. Кеттелом и Ф. В. Варбуртоном. В этом справочнике собрано более 400 различных тестов, которые могут быть классифицированы на следующие 12 групп тестов, изучающих личность:

— тесты способностей. Некоторые тесты, первоначально созданные для исследования интеллектуальных функций, знаний и высококоррелирующие с личностными факторами, например с показателями: беглость речи, моторная ригидность и т. д.;

— тесты умений и навыков. К этой группе относятся тесты на зрительно-моторную координацию, координацию движения рук, точность прохождения лабиринта и т. п.;

— тесты на восприятие. Эта группа охватывает широкий диапазон тестов: от зрительного восприятия (завершение незаконченных изображений) до обонятельного (предпочтение запахов);

— опросники. Это группа тестов, построенная в виде анкетных ответов о поведении, вкусах, привычках и т. п., например анкеты

¹ *Титишева Д.* Как измерить эмоциональный интеллект? // Первое ОДУ. 2005. 28 сент.

для опроса о состоянии здоровья, выполнении гигиенических требований и т. д.;

— мнения. К этой группе относятся тесты на выявление отношения испытуемого к другим людям, нормам поведения и морали, политическим взглядам и т. д.;

— эстетические тесты. Это группа тестов на предпочтение музыкальных произведений, картин, рисунков, поэтов, художников и т. п.;

— проективные тесты. Группа методик, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначительную) ситуацию, например интерпретировать содержание сюжетной картинки. Ответы на задания этих тестов (в отличие от интеллектуальных тестов) не могут быть альтернативными (правильно — неправильно);

— ситуационные тесты. Они предполагают создание определенной социальной ситуации. Например, одно и то же задание выполняется в одиночестве и перед всем классом, для личного зачета и для командного, в ситуации соревнования или кооперации и т. д.;

— игры. Это игровые ситуации, где хорошо проявляются индивидуальные особенности личности испытуемого. Поэтому многие игры включены в состав объективных тестов;

— физиологические тесты. К ним относятся тесты, в которых регистрируются показатели: КГР, ЭКГ, ЭЭГ, тремор и т. п.;

— физические тесты. Их не всегда легко отличить от физиологических. Размер грудной клетки, удельный вес, тургор мышц, величина жировой складки и другие показатели следует относить к физическим тестам;

— случайные наблюдения. Это может быть, например, число неопределенных ответов, количество пометок на тестовом бланке, аккуратность письма, ерзанье, неусидчивость при обследовании и другие проявления.

Глава 2

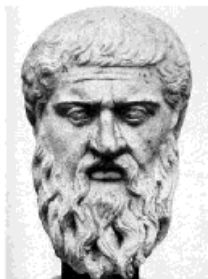
ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Первые научные представления о психике возникли в Древнем мире (Индия, Китай, Египет, Вавилон, Греция) в недрах философии и были продиктованы запросами общественной практики, лечения и воспитания.

Древние врачи установили, что органом психики является мозг, и выработали учение о темпераментах. Это естественно-научное направление было тесно связано с воззрением на душу человека как вещественную (огненную, воздушную и т. п.) частицу космоса, движущегося по собственным вечным и неотвратимым законам. Античные греки пытались свести душу к какой-либо стихии: у Фалеса душа есть нечто особое, отличное от тела (он и магниту приписывал душу), у Анаксагора она — воздух, у пифагорейцев душа бессмертна и переселяется, а тело является для нее чем-то случайным (пифагореец Филолай впервые назвал тело тюрьмой души).

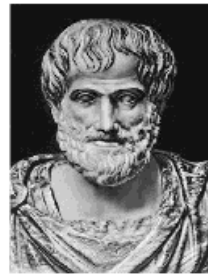
Демокрит (460—370 до н. э.) считал, что душа — это материальное вещество, которое состоит из атомов огня, шарообразных, легких и очень подвижных. Все явления душевной жизни он пытался объяснить физическими и даже механическими причинами. По его мнению, душа получает ощущения от внешнего мира благодаря тому, что ее атомы приводятся в движение атомами воздуха или атомами, непосредственно «истекающими» от предметов.

Платон (427—347 до н. э.) рассматривал индивидуальную человеческую душу как образ и истечение универсальной мировой души. Душа существует прежде, чем вступает в соединение с каким бы то ни было телом. В своем первобытном состоянии она пребывает в царстве вечных и неизменных идей, где истина и бытие совпадают, и занимается созерцанием сущего. По своей природе душа бесконечно выше бренного тела и потому может властвовать над ним. Телесное, материальное пассивно само по себе и получает свою действительность только от духовного начала.



Античный философ был уверен, что в человеке существуют три начала (части души): разумное, яростное и вожделеющее. Или, другими словами, ум, воля и потребности. Из них первая помещается в голове, вторая представляет собой источник мужества или честолюбия и локализуется в груди; наконец, третья, самая низменная часть души, помещается в печени и является источником всякого рода вожделений. Идеальным человеком, по Платону, является тот человек, у кого разумное начало преобладает. Платон был первым, кто подошел к проблеме характера и, хотя сам не ввел данного термина (это сделал несколько позже Теофраст), но именно он предпринял первую попытку классификации типов душевного склада.

Аристотель (384—322 до н. э.) создал первое научное произведение — трактат «О душе», который в течение многих веков оставался главным руководством по психологии. В нем автор выделил три души: растительную, животную и разумную, или человеческую, имеющую божественное происхождение. По его определению, душа есть не тело, но и неотделимая от тела сущность: это форма, функция и цель живого тела. Главная функция души, по Аристотелю, — реализация биологического существования организма. Такое представление закрепилось впоследствии за понятием «психика».



Душа у него трактуется как форма организации способного к жизни материального тела (а не как вещество или бесплотная сущность). Для определения природы души он использовал сложную философскую категорию «энтелехия», которая означает осуществление чего-то. «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». Он изложил первую систему психологических понятий, выработанных на основе объективного и генетического методов. Аристотель основал учение о психологии личности, дал ее нравственные характеристики как «норму» поведения, отметил возможные отклонения от обычных свойств «складов» души, введя для этого свои термины, отражающие особую акцентуацию личностных качеств.

В эллинистический период из принципа жизни в целом душа становится принципом только определенных ее проявлений: психическое отделяется от общебиологического. В феодальную эпоху развитие положительных знаний о психике резко замедлилось, но не прекратилось. Прогрессивные врачи и мыслители арабоязычно-

го мира (Ибн Сина, Ибн аль-Хайсам, Ибн Рошд и др.) подготовили своими идеями последующий расцвет естественно-научной психологии в Западной Европе. Принципиально новый подход к человеку связан с христианством, оно поместило человека в центр мироздания. В раннем христианстве очень выразительно и по-новому зазвучала тема общения человека с Богом. Общение становится личностным, внутренне интимным, открывается возможность непосредственного божественного откровения. Для христианина очевидно, что духовное начало в человеке доминирует над сферой и чисто биологической, и душевной, а религиозность является особым измерением личности.

В эпоху **Возрождения** (XIV—XVI вв.) в Европе формируется новое идейное течение, которое позже, уже в наше время, привело к возникновению самостоятельного направления — гуманистической психологии. Гуманизм — признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей. Утверждение блага человека как критерия оценки общественных отношений. Философию Возрождения вообще отличает ярко выраженный антропоцентризм. Ни в Античности, ни в Средние века не было такого пристального внимания к человеческому существу. Выше всего в эпоху Возрождения ставятся своеобразие и уникальность каждого индивида. Человек является не только важнейшим объектом философского рассмотрения, но и оказывается центральным звеном всей цепи космического бытия. «Человек есть модель мира», — сказал Леонардо да Винчи. Гуманисты эпохи Возрождения (Валла, Пико делла Мирандола, Фичино и др.) провозглашают свободу человека от всяких обязанностей по отношению к анонимному «целому» и выдвигают идеал целостной, всесторонне развитой личности. Личность провозглашается целью, общество — средством развития.

Просвещение (XVII—XVIII вв.) продолжает начатую в эпоху Возрождения борьбу за установление «царства разума», политических свобод и гражданских прав человека. Конец эпохи Просвещения ознаменован двумя важнейшими явлениями — Великой промышленной революцией, окончательно закрепившей бесповоротность наступления на земле капитализма, и Великой французской революцией (1789 г.), провозгласившей те политические нравы и свободы, которые составляют основу современной демократии. Это эпоха Великих географических и научных открытий, завоевания юридической свободы, борьбы буржуазии за власть, которая в конечном итоге привела к тому, что закрытое, инертное традиционное общество сменилось открытым, мобильным современным обществом.

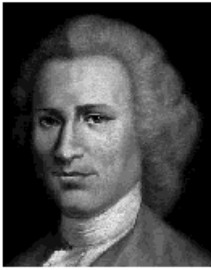
личность — лишь способность осознания собственной тождественности, то моральная личность — это свобода разумного существа, подчиняющегося «...только тем законам, которые оно (само или, по крайней мере, совместно с другими) для себя устанавливает»¹.

Вплоть до XIX столетия изучение человеческого поведения было почти исключительно делом богословов и философов. Под воодушевляющим влиянием открытий Галилея, Ньютона и ученых, которые последовали за ними, интерес к человеку и его поведению становился заботой не богословия, а науки. В Новое время появилась принципиально другой подход к психической деятельности, объясняемой и исследуемой теперь с позиций детерминизма (причинно-следственных связей). Р. Декарт открывает рефлекторную природу поведения, а понятие о душе преобразует в нетеологическое понятие о сознании как непосредственном знании субъекта о собственных психических актах. В то же время складывается ряд важнейших психологических учений: об ассоциации как закономерной связи психических явлений, определяемой связью телесных явлений (Р. Декарт, Т. Гоббс), об аффектах (Б. Спиноза), об апперцепции и бессознательном (Г. Лейбниц), о происхождении знания из индивидуального чувственного опыта (Дж. Локк). Конкретно-научная разработка принципа ассоциации английским врачом Д. Гартли сделала этот принцип на полтора столетия главным объяснительным понятием психологии. В русле материалистического мировоззрения развиваются психологические идеи Д. Дидро, М. В. Ломоносова, А. Н. Радищева и других прогрессивных мыслителей.

В XIX в. психические функции человека исследовались под углом зрения их зависимости от строения органа, его анатомии. Ученые обнаружили различие между чувствительными и двигательными волокнами периферической нервной системы, описана рефлекторная дуга. Позже был сформулирован закон «специфической энергии органов чувств», согласно которому никакой другой энергией, кроме известной в физике, нервная ткань не обладает. Австрийский анатом Ф. Галь, изучавший зависимость ощущений от нервного субстрата, указал на извилины коры больших полушарий головного мозга как место, где локализованы «умственные силы» (до него было принято считать, что они — в мозговых желудочках). Опыты Э. Пфлюгера открывали особую причинность — психическую. Чувствование (то, что Э. Пфлюгер называл «сенсорной функцией») — это, считал он, не физиологическая, а психологическая сущность; «сенсорная функция» заключается в различении усло-

¹ Кант И. Сочинения. М., 1965. Т. 4. Ч. 2. С. 132.

Возникнув в XVII в. в Англии (Локк), просветительская идеология получает широкое распространение во Франции XVIII в. (Монтескье, Гельвеций, Вольтер, Гольбах, Руссо). Во второй половине XVIII в. и первых десятилетиях XIX в. антифеодалная идеология Просвещения развивается в Северной Америке (Франклин, Купер, Пейн), Германии (Мессинг, Кант), России (Радищев, Новиков, Козельский) и странах Восточной и Юго-Восточной Европы (Польша, Югославия, Румыния, Венгрия). Свобода, разум, активность, подвижный стиль жизни, индивидуализм и предпринимательский дух — главные параметры формирующейся личности. Историки утверждают, что само слово «индивидуальность», как и слово «личность», появилось каких-то 200—300 лет назад, т. е. в эпоху Просвещения. **Ж. Ж. Руссо** (1712—1778) называет человека «говорящим животным», подчеркивая тем самым важную роль языка, культуры и общения, которую они играли в становлении индивида.



Ж. Ж. Руссо

В философии Нового времени, начиная с французского философа **Р. Декарта** (1596—1650), распространяется дуалистическое понимание личности, на первый план выдвигается проблема самосознания как отношения человека к самому себе; понятие личности практически сливается



Дж. Локк

с понятием «Я». Английский философ **Дж. Локк** (1632—1704) считал, что «...личность есть разумное мыслящее существо, которое имеет разум и рефлексию и может рассматривать себя как себя, как то же самое мыслящее существо, в разное время и в различных местах...»¹; тождество личности Локк усматривает в ее сознании.

Первое философски точное осмысление личности дал **И. Кант** (1724—1804). По И. Канту человек становится личностью благодаря самосознанию, которое отличает его от животных и позволяет ему свободно подчинять свое «Я» нравственному закону; если психологическая

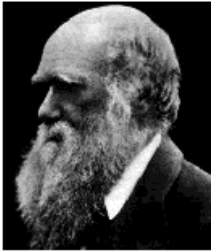


Р. Декарт



И. Кант

¹ Локк Дж. Избранные философские произведения. М., 1960. Т. 1. С. 338.



Ч. Дарвин

вий, в которых находится организм, и в регуляции в соответствии с ними ответных действий.

Дарвинизм показал необходимость изучения психических функций как реального фактора развития биологических систем. Чарльз **Дарвин** (1809—1882) утверждал, что человек произошел от обезьяны путем очень длительной эволюции, борьбы за существование, выживания сильнейших особей и видов, наследования лучших черт от своих родителей, успешной адаптации к изме-

няющимся условиям, зарождения трудовых, мыслительных и речевых навыков. Поскольку естественный отбор отсекает все ненужное для жизни, то он истребляет и психические функции, не способствующие приспособлению. Это побуждает рассматривать психику как элемент адаптации организма к внешней среде. Отныне развитие человеческой психики стали рассматривать в тесной связи с социальным окружением.

В физиологии появились экспериментальные методы исследования психических функций и были сделаны первые попытки ввести в анализ этих функций количественные оценки (Э. Г. Вебер, Г. Т. Фехнер, Г. Гельмгольц и др.). Последовательную программу разработки психологии на основе объективного метода выдвинул И. М. Сеченов, идеи которого оплодотворили экспериментально-психологическую работу в России (В. М. Бехтерев, А. А. Токарский, Н. Н. Ланге и др.), а в дальнейшем через труды В. М. Бехтерева и И. П. Павлова оказали влияние на разработку объективных методов в мировой психологической науке. Иван Михайлович **Сеченов** (1829—1905) создал программу построения новой психологии, опирающуюся на объективный метод и принцип развития психики, и разработал естественно-научную теорию психической регуляции поведения («Рефлексы головного мозга», 1863). Опираясь на свои открытия в области физиологии нервной системы, он выдвинул положение о том, что все акты сознательной и бессознательной психической жизни рефлекторны. При этом рефлекс трактовался им не как механический ответ нервного центра на внешний стимул, а как согласование движения с выполняющим сигнальную роль чувствованием. В работах Сеченова предвосхищалось понятие об обратной связи как важнейшем регуляторе поведения.

Русский ученый обосновал новый подход к функциям органов чувств, согласно которому работа рецептора составляет лишь сиг-



И. М. Сеченов

нальную половину целостного механизма (анализатора); другую половину образует работа мышц. Революционную роль в науке сыграла его идея о том, что мысль представляет собой $\frac{2}{3}$ условного рефлекса. Возникая во внешней деятельности, умственные операции благодаря механизму торможения преобразуются во внутрипсихические. Этот тип объяснения Сеченов распространил на становление личности (человеческого «Я»). Ребенок, вырастая, усваивает образы людей, которые регулировали своими командами его действия в первую пору жизни. В соответствии с этими образами он строит представление о самом себе как особом внутреннем центре активности. Идеи Сеченова стали основополагающими для многих направлений русской психологии.



В. Вундт

Вильгельм **Вундт** (1832—1920) — основоположник экспериментальной психологии — выдвинул идею разработки физиологической психологии как особой науки, использующей метод лабораторного эксперимента для расчленения сознания на элементы и выяснения закономерной связи между ними («Основания физиологической психологии», 1880—1881). Согласно его воззрениям высшие психические процессы (речь, мышление, воля) недоступны эксперименту и потому они должны изучаться культурно-историческим методом. В. Вундт издал общее руководство по новой науке и в 1879 г. основал в Лейпциге первую психологическую лабораторию, действовавшую именно под таким названием. По ее образцу возникают аналогичные учреждения в России, Англии, США, Франции и других странах. Он же в 1881 г. основал первый журнал по экспериментальной психологии.

В 70—80-х гг. XIX в. психология превращается в самостоятельную область знаний (отличную от философии и физиологии). Главными центрами ее разработки становятся специальные экспериментальные лаборатории. Главными темами экспериментальной психологии являлись вначале ощущения и время реакции (Ф. Дондерс), а затем — ассоциации (Г. Эббингауз), внимание (Дж. Кеттел), эмоциональные состояния (см. «Эмоции») (У. Джеймс, Т. А. Рибо), мышление и воля (Вюрцбургская школа, А. Бине). Наряду с поиском общих закономерностей психологических процессов складывается дифференциальная психология, задачей которой является определение с помощью измерительных методов индивидуальных различий между людьми (Ф. Гальтон, А. Бине, А. Ф. Лазурский, В. Штерн и др.).

В начале XX в. появились два основополагающих учения о психике — психоанализ З. Фрейда, согласно которому решающая роль в организации человеческой психики принадлежит неосознаваемым мотивам, и учение об условных рефлексах И. Павлова. Иван Петрович **Павлов** (1849—1936) — один из величайших физиологов мира, создатель учения о высшей нервной деятельности, новых подходов и методов физиологических исследований, академик АН СССР, лауреат Нобелевской премии (1904). Определяя качественное различие между высшей нервной деятельностью человека и животных, Павлов выдвинул учение о двух сигнальных системах. Первые (сенсорные) сигналы взаимодействуют со вторыми (речевыми). Благодаря слову как «сигналу сигналов» мозг отражает реальность в обобщенной форме, вследствие чего радикально изменяется характер регуляции поведения.

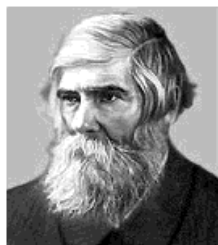


И. П. Павлов

В качестве основного акта поведения выступил условный рефлекс (термин введен Павловым), благодаря которому организм приспосабливается к изменчивым условиям существования, приобретая новые формы поведения, отличные от прирожденных безусловных рефлексов. Павлов и его ученики всесторонне исследовали динамику образования и изменения условных рефлексов (процессы возбуждения, торможения, иррадиации и др.), открыв детерминанты многих нервно-психических проявлений (в частности, неврозов как результата «сшибки» процессов возбуждения и торможения). Наряду с условными рефлексами на раздражители, подкрепляемыми безусловными, Павлов выделил другие категории рефлексов (ориентировочный, рефлекс свободы, рефлекс цели), объясняющих биологическое своеобразие жизнедеятельности.

Павлов разработал также учение о типах высшей нервной деятельности, о «динамическом стереотипе» как устойчивом комплексе реакций на раздражители и др.

Он ввел в практику хронический эксперимент, позволяющий изучать деятельность практически здорового организма, и установил, что в основе психической деятельности лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. Исследования Павловым физиологии высшей нервной деятельности (второй сигнальной системы, типов нервной системы, локализации функций, системности работы больших полушарий и др.) оказали большое влияние на развитие физиологии, медицины, психологии и педагогики. Создал международную научную школу. Его выводы о закономерностях образования условных рефлексов и сигнальной



В. М. Бехтерев

модификации поведения стали одним из истоков кибернетики.

В начале XX в. в нашей стране трудился Владимир Михайлович **Бехтерев** (1857—1927) — крупный российский физиолог, невропатолог, психиатр, психолог. Он основал первую в России экспериментально-психологическую лабораторию (1885), а затем Психоневрологический институт (1908) — первый в мире центр по комплексному изучению человека. Опираясь на выдвинутую И. М. Сеченовым рефлекторную концепцию психической деятельности, В. М. Бехтерев разработал естественно-научную теорию поведения. Возникшая в оппозиции к традиционной интроспективной психологии сознания, теория Бехтерева первоначально получила название объективной психологии (1904), затем психорефлексологии (1910) и, наконец, рефлексологии (1917). Бехтерев внес крупный вклад в развитие экспериментальной психологии.

В центре научных интересов выдающегося ученого находилась проблема человека. Он исследовал личность на основе комплексного изучения мозга физиологическими, анатомическими и психологическими методами, позже — через попытку создания комплексной науки о человеке и обществе (получившей название рефлексологии). Крупнейшим вкладом в науку стали работы В. М. Бехтерева в области морфологии мозга. В его научном наследии важное место занимают более чем 20-летние работы по половому воспитанию, по поведению ребенка раннего возраста, а также исследования гипнотического внушения, в том числе и при алкоголизме. Бехтереву принадлежит честь открытия проводящих путей спинного и головного мозга; он установил анатомио-физиологические основы равновесия и ориентировки в пространстве, функций зрительного бугра, центры движения и секреции внутренних органов; им описан ряд неизвестных до него мозговых образований. Ученый впервые выделил ряд характерных рефлексов, симптомов и синдромов, важных для диагностики нервно-психических болезней; описал ряд болезней и методы их лечения.



Л. С. Выготский

Крупный вклад в становление отечественной психологии внес Лев Семенович **Выготский** (1886—1934), создатель культурно-исторической концепции развития высших психических функций. Он разработал учение о развитии психических функций в процессе опосредствованного общением освоения индивидом ценностей

культуры. Согласно его учению психические функции, данные природой, преобразуются в функции высшего уровня развития — культурные. Так, механическая память становится логической, ассоциативное течение представлений — целенаправленным мышлением или творческим воображением, импульсивное действие — произвольным. Все они — продукт интериоризации. «Всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах — сперва социальном, потом психологическом. Сперва между людьми как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка как категория интрапсихическая».

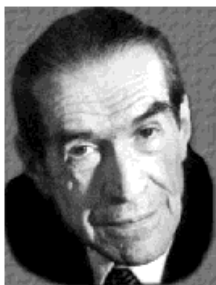
Он разработал понятие о «психологических системах», под которыми понимались целостные образования в виде различных форм межфункциональных связей (например, связей между мышлением и памятью, мышлением и речью). В построении этих систем главная роль была придана первоначально знаку, а затем — значению как «клеточке», из которой разрастается ткань человеческой психики в отличие ее от психики животных.

В своих работах Л. С. Выготский делает упор на исследование значения словесного знака. Совместно с учениками он разработал экспериментально обоснованную теорию умственного развития ребенка. Эти исследования Выготский тесно связывал с проблемой обучения и его воздействия на умственное развитие ребенка, охватывая широкий круг проблем, имеющих большое практическое значение. Среди выдвинутых им идей особую популярность приобрело положение о «зоне ближайшего развития», согласно которому только то обучение для ребенка является эффективным, которое забегает вперед развития, как бы тянет его за собой, выявляя возможности ребенка решить при участии педагога те задачи, с которыми он самостоятельно справиться не может.

Л. С. Выготский занимался также проблемами дефектологии в созданной им лаборатории психологии аномального детства (1925—1926), сформулировав новую теорию развития аномального ребенка. В последний этап своего творчества исследовал соотношение мышления и речи, развитие значений в онтогенезе, эгоцентрическую речь («Мышление и речь», 1934).

Культурно-историческая теория Выготского породила крупнейшую в советской психологии школу, из которой вышли А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, П. И. Зинченко, Д. Б. Эльконин и др.

Алексей Николаевич **Леонтьев** (1903—1979) в 1920-е гг. вместе с Л. С. Выготским и А. Р. Лурия формировал культурно-историческую теорию, провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функ-



А. Н. Леонтьев

ций (произвольное внимание и память) как процесс «вращения», интериоризации внешних форм орудийно-опосредованных действий во внутренние психические процессы («Развитие памяти», 1931). Опираясь на идеи культурно-исторической теории, советский ученый, в последние годы декан факультета психологии МГУ, выдвинул общепсихологическую концепцию деятельности, являющуюся одним из влиятельных теоретических направлений в отечественной и мировой психологии. Содержание этой концепции тесно связано с проведенным Леонтьевым анализом развития психики в фило- и онтогенезе, раскрывающим механизмы происхождения сознания и его роли в регуляции деятельности человека («Проблемы развития психики», 1959).

На основе предложенной Леонтьевым схемы структуры деятельности (деятельность — действие — операция — психофизиологические функции), соотнесенной со структурой мотивационной сферы (мотив — цель — условие), в СССР изучался широкий круг психических явлений (восприятие, мышление, память, внимание и др.), среди которых особое внимание уделялось анализу сознания (выделение значения, смысла и «чувственной ткани» в качестве главных его компонентов) и личности (трактовка ее базовой структуры как иерархии мотивационно-смысловых образований).

На рубеже XIX и XX вв. главным течением сначала в американской, а затем и в мировой психологии становится **бихевиоризм** (от англ. *behaviour* — поведение), начало которого было положено публикацией в 1913 г. статьи американского психолога Дж. Уотсона «Психология с точки зрения бихевиориста». В качестве предмета психологии в нем фигурирует не субъективный мир человека, а объективно фиксируемые характеристики поведения, вызываемого какими-либо внешними воздействиями. Как говорил Уотсон: «Бихевиорист исключил из своего научного словаря все субъективные термины, такие как ощущение, восприятие, образ, желание, цель и даже мышление и эмоции, раз они определяются субъективным образом». При этом в качестве единицы анализа поведения постулируется связь стимула (S) и ответной реакции (R). Все ответные реакции можно разделить на наследственные (рефлексы, физиологические реакции и элементарные эмоции) и приобретенные (привычки, мышление, речь, сложные эмоции, социальное поведение), которые образуются при связывании (обусловливании) наследственных реакций, запускаемых безусловными стимулами, с новыми (условными) стимулами. Позже в схеме S — R

появились промежуточные переменные (образ, цель, потребность). Другим вариантом ревизии классического бихевиоризма стала концепция оперантного бихевиоризма Б. Скиннера, разработанная в 30-х гг. XX в., где было модифицировано понятие реакции. Согласно этому учению психология не должна выходить за пределы внешне наблюдаемых телесных реакций на внешние стимулы.

Так же, как Дарвин и Фрейд, бихевиористы рассматривают человека просто как еще один вид животного, без каких-либо существенных отличий от других животных и с теми же деструктивными, антиобщественными тенденциями. **Б. Ф. Скиннер**, психолог из Гарварда, нынешний защитник и ведущий продолжатель бихевиористской традиции, писал: «Единственные различия, которые я ожидаю обнаружить между поведением крыс и человека (кроме громадных различий в сложности), лежат в области вербально-го поведения». Основываясь на вере в существенное сходство человека и животных, а также из соображений удобства и стремления к объективности психологи-бихевиористы значительную часть своей работы посвятили экспериментам на животных. С их точки зрения, этика, мораль и ценности — не более чем результат ассоциативного научения. В целом бихевиоризм оказал большое влияние на развитие психотерапии, методы программированного обучения. Бихевиористы поставили во главу угла тщательно контролируемые лабораторные эксперименты. С начала XX столетия и по настоящее время громадный массив экспериментальной работы, выполненной в Соединенных Штатах психологами, социологами и смежными специалистами, был сосредоточен на получении проверяемого научного знания.



Б. Ф. Скиннер

Другой влиятельной школой явилась **гештальтпсихология**, экспериментальным объектом которой явился целостный и структурный характер психических образований. К этому направлению принадлежат прежде всего М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка. Они полагали, что физиологическая реальность процессов в мозге и психическая, или феноменальная, связаны друг с другом отношениями изоморфизма. Субъективные переживания представляют собой всего лишь феноменальное выражение различных электрических процессов в головном мозге. По аналогии с электромагнитными полями в физике сознание в гештальтпсихологии понималось как динамическое целое, поле, в котором каждая точка взаимодействует со всеми остальными. Для экспериментального исследования такого поля были введены единицы анализа — гештальты. Они

обнаружены при восприятии формы, кажущегося движения, опико-геометрических иллюзий. В качестве основного закона группировки отдельных элементов был постулирован закон прегнантности как стремления психологического поля к образованию наиболее устойчивой, простой и экономной конфигурации. При этом были выделены факторы, способствующие группировке элементов в целостные гештальты, такие как фактор близости, фактор сходства, фактор хорошего продолжения, фактор общей судьбы. В области психологии мышления гештальтпсихологи разработали метод экспериментального исследования мышления — метод рассуждения вслух и внесли такие понятия, как проблемная ситуация, инсайт (М. Вертгеймер, К. Дункер). В 20-х гг. XX в. К. Левин расширил сферу применения гештальтпсихологии путем введения личностного измерения.

Новые направления обогатили эмпирическую и конкретно-методическую базу психологии, способствовали развитию ее категориального аппарата (категории действия, образа, мотива). Теоретические поиски зависимости психики человека от мира истории и культуры, от общественной жизни привели к концепции «двух психологий» (В. Вундт, В. Дильтей, Г. Риккерт), согласно которой психология не может быть единой наукой, поскольку, как утверждали сторонники этого направления, естественно-научный, экспериментальный объяснительный подходы к психике в принципе несовместимы с культурно-историческими. Ряд психологов выдвинули на передний план роль социальных факторов в регуляции человеческого поведения (Дж. М. Болдуин, Дж. Дьюи, Дж. Г. Мид и др.).

В психологии существуют две основные традиции — **натуралистическая** и **гуманистическая**. Первая опирается на естествознание, лабораторный эксперимент, математические методы и т. п. Она раскладывает психику человека — чрезвычайно тонкую материю, требующую бережного обращения, — на переменные, таблицы, графические зависимости, статистические ряды, показания приборов. Вторая, родившаяся позже, а именно в середине XX столетия, испытывает перед человеческой душой чуть ли не священный трепет, опирается на косвенные, очень щадящие и осторожные методы обращения с ней, признает уникальность человеческой личности и полагается больше на искусство интерпретации.

С античных времен авторы пытались связать отдельные аспекты личности с физическими особенностями человека, выделяя таким образом различные типы личности и совокупности личностных черт, которые должны быть присущи этим типам. Над определением личности задумывались философы, биологи, психологи, педагоги, социологи. Однако дальше других продвинулись психо-

логи и социологи. Первые раскрыли богатство внутреннего мира человека, а вторые выяснили влияние на него внешней среды.

В современной зарубежной психологии ведущими считаются следующие теории личности:

- психодинамическая теория личности Зигмунда Фрейда (психоанализ);
- индивидуальная теория личности Альфреда Адлера;
- психоаналитическая теория личности Карла Густава Юнга;
- Эго-психология Эрика Эриксона;
- гуманистическая теория личности Эриха Фромма;
- социокультурная теория личности Карен Хорни;
- диспозициональная теория личности Гордона Олпорта;
- структурная теория черт личности Реймонда Кеттела;
- теория типов личности Ганса Айзенка;
- теория оперантного научения Б. Ф. Скиннера;
- социально-когнитивная теория личности Альберта Бандуры;
- теория социального научения Джулиана Роттера;
- теория личностных конструктов Джорджа Келли;
- гуманистическая теория личности Абрахама Маслоу;
- феноменологическая теория личности Карла Роджерса и др.

Первым, кто среди психологов пытался раскрыть сущность и структуру личности, был известный австрийский врач-психиатр и психолог, основатель психоанализа Зигмунд **Фрейд**. Он развил теорию психосексуального развития индивида, в формировании характера и его патологии главную роль отводил переживаниям раннего детства.



Фрейд (Freud) Зигмунд (1856—1939), австрийский психолог, социальный мыслитель; создатель психоанализа — специфического психотерапевтического метода, принципы которого с течением времени были распространены на социальную философию, историю, религиоведение, культурологию и т. д. Первоначально проводил исследования по анатомии и физиологии нервной системы. С 80-х гг. XIX в. работал в области практической медицины. Создал теорию психосексуального развития индивида, где главную роль отводил переживаниям раннего детства. В детстве (онтогенез, индивидуальное развитие) человек в сокращенном виде проходит через те же стадии развития, что и в процессе происхождения культуры человечества (филогенез, родовое развитие — происхождение). На эмпирическом материале построил трехчленную струк-

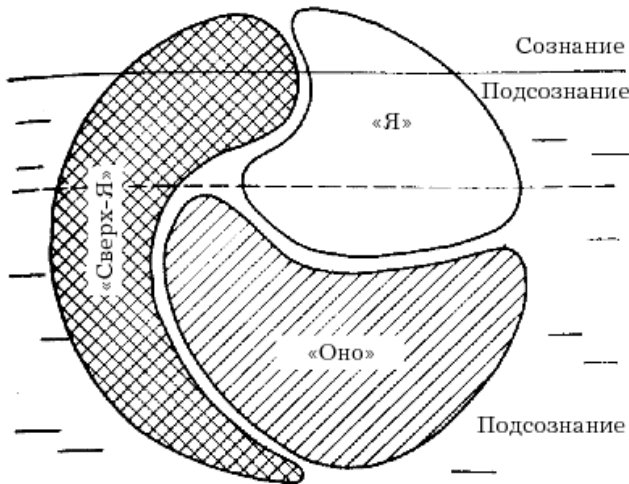
туру личности. В детстве (онтогенез, индивидуальное развитие) человек в сокращенном виде проходит через те же стадии развития, что и в процессе происхождения культуры человечества (филогенез, родовое развитие — происхождение). На эмпирическом материале построил трехчленную струк-

туру личности (сознание, предсознательное и бессознательное). В 20-х гг. уточнил свою концепцию, в результате чего структура личности была представлена инстанциями «Я» (Ego), «Оно» (Id) и «Сверх-Я» (Super-Ego). Принципы психоанализа распространил на различные области человеческой культуры — мифологию, фольклор, художественное творчество, религию и т. д. С точки зрения разрешения сексуальных коллизий рассматривал возникновение государства, религии, морали, социального контроля, норм, санкций и т. п. Сублимация сексуальной энергии лежит во многих видах человеческой деятельности. Социальную структуру Фрейд видит преимущественно в патриоцентристском плане (господство отца), рассматривая, в сущности, только одну стратификационную схему: «вождь — элита — массы» (хотя он говорит иногда и о классовой структуре). Имея в виду лишь авторитарную форму лидерства, Фрейд считал, что массы всегда ищут вождя или поклоняются вождю, жаждут отказа от самостоятельности и ответственности. Идеализация вождя и идентификация с ним — один из основных механизмов внутригрупповой солидарности и социального господства. Основные труды: «Толкование сновидений» (1900), «Психопатология обывденной жизни» (1904), «Лекции по введению в психоанализ» (1910), «Тотем и табу» (1913), «Я и Оно» (1923).

Зигмунд Фрейд — основатель психоанализа — предположил, что управлять людьми мы научимся лишь после того, как сможем регулировать проявления социально опасных влечений, сексуальных и агрессивных инстинктов, спрятанных в подсознании. Фрейд полагал, что инстинкты не уничтожимы, их нельзя разрушить, а можно только «подавить», вытеснить в подсознание. В этом чистилище их удерживает «Супер-Эго», усвоенные индивидом требования общества, которые принуждают его поступать так, а не иначе.

Фрейд метафорически назвал «Супер-Эго» «гарнизонам, оставленным в завоеванном городе» победоносной армией общества, чтобы держать в постоянном подчинении подавленные инстинкты.

Наша личность, т. е. «Супер-Эго», таким образом оказывается между двумя силами: мятежными инстинктами, загнанными в подполье, с одной стороны, и «Супер-Эго», выполняющего роль тюремщика, охраняющего инстинкты и агрессивность от побега. Фрейд также утверждал, что неограниченная свобода половых связей между юношами и «приличными» девушками необходима — в противном случае общество станет жертвой неизлечимых неврозов, которые сведут наслаждения, получаемые от жизни, до минимума, разрушат супружеские отношения и вызовут наследственную катастрофу в целом в грядущем поколении.



Структура психики по З. Фрейду

Фрейд назвал личность вместилищем трех инстанций психического, которые располагаются в нем по схеме айсберга. Во-первых, Ego («Я») — сознание. Это самая малая надводная его часть. Под нею, скрытое от сознания, лежит массивное бессознательное Id («Оно»), по размеру равное пяти единицам сознания. Данная структура включает в себя такие элементы, как неугомные влечения, нереализованные побуждения, тайные хотения, неподвластные сознанию продукты памяти и т. п. Все эти импульсы были когда-то вытеснены сюда из сознания ввиду их непригодности или по причине своей внутренней конфликтности. Третий элемент психического, Super-Ego («Сверх-Я»), — это совесть личности. Названные инстанции (Id, Ego, Super-Ego), как показал З. Фрейд, находятся в постоянном конфликте друг с другом. Задача педагога, по его мнению, состоит в том, чтобы обеспечивать атмосферу мирного существования между инстанциями, а следовательно, и с внешним миром.

Любопытные факты

Интересно, что среди последователей Фрейда оказался необыкновенно высокий процент лиц со всевозможными половыми извращениями. Сам Фрейд, как известно, был кокаином, и есть мнения, что его сексуальные теории явились результатом приверженности к этому наркотику. Фрейд утверждал, что человек является продуктом своего личного опыта.

В статье «Цивилизация и неудовлетворенность ею» (1930) Фрейд заявил, что общественная жизнь невозможна, пока люди не на-

учатся контролировать свое поведение. Культура состоит из норм, контролирующей поступки, но люди, кроме того, — биологические организмы с побуждениями и желаниями. Между индивидом и потребностью в социальном порядке создается динамическое напряжение: индивид вынужден удовлетворять базисные потребности, но не может выжить без поддержки других. Люди рождаются с узлом желаний, но если каждый будет удовлетворять свои немедленные желания, то мы не сможем создать устойчивой группы, гарантирующей порядок и стабильность. Цивилизация (общество) покоится на контроле импульсов. Социализация — процесс отказа от немедленного удовольствия.

Позже Эрик Берн добавил сюда три психических состояния, назвав их терминами Parent (Родитель), Child (Ребенок), Adult (Взрослый). В своей книге «Транзактный анализ в психотерапии» (1961) он представил их как особые реальности, проявляющиеся в поведении человека в конкретной жизненной ситуации. Автор популярной книги «Игры, в которые играют люди» — Берн считает, что в каждом из нас есть что-то от детей, какими мы были когда-то, что-то от наших родителей и что-то от взрослых людей, каковыми мы являемся сейчас. Наши отношения с окружающими людьми строятся согласно одной из этих ролей. Как ребенок мы жадничаем, обижаемся или радуемся. Как родители осуждаем, воспитываем или одобряем других. Как взрослые учитываем имеющуюся у нас информацию и принимаем решения.



Берн (Berne) Эрик (1910—1970) — американский социальный психолог. Родился в Квебеке в семье врача. Окончил университет Макгилла, в 1936—1938 гг. посещал курсы при психиатрической клинике в Йеле, затем учился в Нью-Йоркском (1941—1943) и Сан-Францисском (1947—1956) институтах психоанализа. В 1943 г. принял американское гражданство. С 1951 по 1954 г. служил в армии США, затем работал

в ряде психиатрических клиник, с начала 60-х гг. стал вести семинары по групповой терапии. По итогам этих семинаров впоследствии написал книгу, которая стала интернациональным бестселлером, «Игры, в которые играют люди». Эрик Берн был членом Американской ассоциации психиатров и Индийского психиатрического общества; кроме того, он основал Международную ассоциацию трансперсонального анализа.

Транзактный анализ, придуманный Э. Берном, представляет персонализированный вариант психоанализа, где «Ид» и «Супер-

Эго» заменяются на более простые и понятные слова: Взрослый, Родитель и Ребенок. Взрослый — это «Эго», Родитель — «Супер-Эго», а «Ид» — это Ребенок. Они названы субличностями, которые содержатся в каждом из нас. И не просто помещаются внутри, а еще и конфликтуют: Ребенок хочет шоколадку, Родитель — против, так как или много сладкого вредно, или денег нет на шоколад, ну а Взрослый ищет между ними компромисс. В зависимости от внешних и внутренних причин, гласит транзактная теория, мы ведем себя по модели одного из действующих лиц — Родителя, Ребенка или Взрослого. Они могут гармонизировать, а могут бороться друг с другом. Задача педагога заключается в том, чтобы обеспечить согласованность трех «Я» человека.

Когда четырехлетний карапуз говорит своей: «Мама, что ты ворчишь, как наша бабушка?» — это указывает на тот факт, что элементы взрослости у него устанавливаются с уклоном на Эго Родителя, и он протестует против такого состояния дел. Мамаше тут следует скорее пересмотреть свои реакции обращения с ребенком, выставив на первый план свое Эго Взрослого. А ребенку, видимо, следует выдать необходимую здесь информацию: «Бабушка старенькая, поэтому иногда, как ты говоришь, она ворчит. Но она не ворчит вовсе. Это у нее такой говор». Высказывание типа: «Разве так можно говорить про бабушку!» — сюда не вписывается¹.

Тот же эффект получается и в тех случаях, если мать или отец обещают отшлепать малыша. Ребенок часто не понимает, за что его хотят подвергнуть экзекуции. Поэтому внутренний компьютер ребенка может выдать ему такой совет: «Не попадайся!» Принесет ли такое обращение с ребенком что-либо полезное на алтарь воспитания Эго Взрослого?

Цель транзактного анализа — помочь человеку сначала с помощью терапевта, а потом самостоятельно оценить, из какой роли он исходит, действуя в той или иной ситуации. Это помогает выбрать наиболее эффективную схему поведения, а в будущем корректировать его в зависимости от обстоятельств.



*Состояние Эго: Родителя,
Взрослого и Ребенка*

¹ См.: Ладанов И. Д. О педагогической доктрине психоанализа (как стать взрослым?) // Управление персоналом. 1998. № 5. С. 43—48.

В первой четверти XX в. появились теории, связывающие характер человека с его физической конституцией. Согласно представлениям Е. Кречмера и У. Шелдона, высокие и худые люди чаще бывают робкими, заторможенными, склонными к одиночеству и умственной деятельности. Напротив, сильные, мускулистые люди должны отличаться динамичностью и стремлением к доминированию. Невысокие люди с признаками тучности скорее всего будут общительными, веселыми и спокойными¹.

В 30-е гг. XX в. появилась теория личностных черт, представители которой пытались выявить те черты человека, которые составляют одних людей вести себя сходным образом в различных ситуациях и таким образом отличают их от других людей. Согласно Г. Олпорту человек может иметь от двух до десяти главных черт (трудолюбие или склонность к праздности, честность, деловые качества, любовь к музыке и т. п.), которые характеризуют его образ жизни; у него могут быть и многочисленные второстепенные черты, которые скорее соответствуют его установкам в различных конкретных ситуациях². Позже Р. Кеттел³ построил профиль личности, включавший 16 измерений, по которым можно оценивать человека (замкнутость — открытость, серьезность — легкомысленность, застенчивость — дерзость, сообразительность — бестолковость и т. д.).

Теория черт рассматривает индивида как персонажа викторианской пьесы, как будто он — диспозиция или сумма личностных черт: честный, ленивый, целеустремленный и т. д. Эти черты уже сами по себе дают достаточное объяснение мотивов и поведения человека. В теории черт не предполагается, что определенное поведение человека может быть, к примеру, стратегией управления впечатлением. Придерживаясь такого подхода, бессмысленно было бы говорить, например, о кризисе идентичности — индивид как диспозиция обладает только одной идентичностью и внутри его «Я» нет расслоений, расхождений, несоответствий, которые могли бы спровоцировать такой внутренний конфликт. Согласно Айзенку экстраверт, например, не озадачен вопросом о том, насколько он близок к своему «истинному Я», он всегда есть это «истинное Я»⁴.

Согласно теории личностных черт **Р. Кеттела** личность описывается как совокупность устойчивых, взаимосвязанных элементов

¹ См.: *Kretschmer E. Physique and character. L., 1925; Sheldon W. T. Atlas of men: A guide for somatotyping the adult man of all ages. N. Y.: Harper and Row, 1954.*

² См.: *Allport G. W. Personality: A psychological interpretation. N. Y., 1937.*

³ См.: *Cattell R. B. La personnalité. Paris, 1956.*

⁴ См.: *Potter J., Wetherell M. Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour. L.: Sage, 1987.*

(основных первичных свойств личности), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Р. Кеттел поставил психодинамические качества в один ряд с другими качествами личности, что нашло отражение в созданной им многофакторной концепции личности, где психодинамические качества — одни из многих других. Р. Кеттел выделяет два вида интеллекта: текучий (*fluid*), который существенно зависит от наследственности и играет роль в задачах, в которых требуется приспособление к новым ситуациям, и кристаллизованный, в котором отражен прошлый опыт. Как показали его исследования, с возрастом, особенно после 40—50 лет, происходит снижение показателей текучего интеллекта, но не кристаллизованного.



Кеттел (*Cattell*) Реймонд Бернард (род. 1905, Стаффордшир, Англия) — англо-американский психолог. Получил естественно-научное образование в Королевском колледже Лондонского университета. В 1929 г. защитил докторскую диссертацию по философии. С 1932 по 1937 г. — директор психологической клиники. С 1937 г. работал в США. С 1947 г. директор лаборатории личности и группового анализа в Университете Иллинойса. В 1973 г. основал Институт по исследованию основ морали и самореализации

в Боулдере, штат Колорадо. Разработал структурную теорию черт личности.

Для полной и всесторонней характеристики личности, считал он, надо собрать всю имеющуюся информацию о различных аспектах человеческого поведения. С такой целью в словаре английского языка он отобрал более 3000 терминов. Р. Кеттел критиковал существующие в современной психологии определения личности за их абстрактность и размытость. Он сформировал список из 172 «поверхностных» черт личности. При этом Кеттел опирался на перечень, включающий более 4000 англоязычных наименований черт личности¹.

На основании теории черт построено около 90% существующих в психологии тестов, в том числе и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттела — одна из наиболее известных методик, созданных в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности.

¹ См.: *Allport G. V., Odbert H. S. Trait names: a psychological study // Psychological monographs. 1936. V. 47.*

Теорию черт специалисты считают наименее социологической, поскольку ее сторонники принимают к сведению врожденные качества человека и очень мало обращают внимания на социальную среду. Она-то и подводит их в первую очередь. Их выводы оказываются напрасными, если не учитывать то, как индивид ведет себя в реальной жизненной ситуации. Например, большинство людей по тестам — частично экстраверты, частично интроверты. Какая из этих двух черт будет доминировать, зависит от восприятия индивидом ситуации.

Анекдот

Финны бывают интроверты и экстраверты. Во время разговора интроверты смотрят на свои ботинки, а экстраверты — на ботинки собеседника.

Оппоненты теории черт настаивают на том, что люди — социальные существа, исполняющие в социальной жизни различные роли, которые требуют от них различных манифестаций их «Я» — матери, дочери, врача и т. д. Этот тезис поддерживают приверженцы второго очень влиятельного описания «Я» в социальной психологии — теории ролей.

Л. Хьелл и Д. Зиглер выявили следующие компоненты различных теорий личности, на которых фиксируется та или иная теория: структура, процессы, развитие, патология, критерии психически здоровой личности, личностные изменения в результате терапии. Они же выделили биполярные шкалы, которые используются в разных теориях для описания природы человека (свобода — детерминизм, рациональность — иррациональность, холизм — элементаризм, конституционализм — инвайронментализм, изменимость — неизменность, субъективность — объективность, проактивность — реактивность, гомеостаз — гетеростаз, познаваемость — непознаваемость), а также критерии оценок теорий личности.

В 1970-е гг. в рамках когнитивного подхода появилась теория локус контроля **Дж. Роттера**¹, согласно которой две основные категории людей различаются своими представлениями о том, откуда исходит контроль за их поступками: интерналы «ориентированы изнутри», а экстерналы «ориентированы извне». Первые будут приписывать свой образ действий внутренним причинам, а вторые будут систематически объяснять его внешними обстоятельствами. Первые убеждены, что в любой момент они способны повлиять на

¹ См.: Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // *Psychologic Monographs*. 1966. № 80.

свое окружение, и в конечном итоге всегда берут на себя ответственность за то, что с ними случается.



Роттер (Rotter) Джулиан Бернард (род. 1916, Нью-Йорк) — американский психолог. С 1963 г. профессор в Коннектикутском университете. Разрабатывал теорию социального научения. Создал методiku по определению локус контроля. В его теории социального научения человек предстает как классифицирующее существо. Все предметы окружающего мира могут быть классифицированы на основе воспринимаемых причин получения подкрепления. Если подкрепление воспринимается как не в полной

мере обусловленное собственными действиями, то оно видится как обусловленное счастьем, случаем, судьбой или другими и в большой степени непредсказуемым из-за чрезмерной сложности событий.

Интерналы — активные и динамичные люди, склонные анализировать стоящие перед ними задачи и следить за своими действиями, чтобы выявить слабые и сильные стороны. В случае неудачи они, не колеблясь, упрекают себя в том, что приложили недостаточно усилий или были недостаточно настойчивы. Интерналы верят в собственные способности влиять на внешние обстоятельства и подчинять себе успех. Напротив, люди, верящие в существование внешнего контроля, экстерналы, убеждены, что во всех их бедах повинны другие люди либо везение и случай. Речь идет о пассивных и недееспособных личностях, с легкостью объясняющих свои неудачи недостатком у себя способностей. Экстерналы — по природе своей фаталисты, они считают, что успех зависит от таких обстоятельств, на которые невозможно никак влиять. Обнаружилось, что ответственность чаще берут на себя интерналы, которые уповают скорее на собственный труд, чем на случайную помощь извне¹.

Ортодоксальные бихевиористы видели в поведении человека аналог поведения белых мышей и собачек Павлова. Ранние когнитивисты сравнивали человека с компьютером. Последователи популярной теории личностных конструктов **Дж. Келли** находили, что мышление и поведение личности любого среднего человека похоже на мышление и поведение ученого. Теория личностных кон-

¹ См.: Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. 1966.

структов Дж. Келли придерживается когнитивной традиции понимания человека. Для нее индивид не то что мыслящий компьютер, но вполне сознательное и принимающее разумные решения существо. Для Дж. Келли человек по существу — ученый, исследователь, стремящийся понять, интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний, для того чтобы эффективно взаимодействовать с ним. Он считает, что все люди ведут себя приблизительно так же, как ученые, бизнесмены, инженеры, врачи и другие рационально мыслящие субъекты. Они строят целостную картину мира, рассчитывают свои шаги, выдвигают гипотезы и эмпирически проверяют их валидность, совершая правильные или ошибочные поступки.



Келли (Kelly) Джордж Александр (1905—1966) — американский психолог, автор теории личностных конструктов. В рамках этой теории каждый человек рассматривается как некий исследователь, который строит образ окружающего мира при помощи определенных категориальных шкал, или «личностных конструкторов», свойственных именно ему. На основе этого образа мира происходит выдвижение гипотез о событиях, планирование и реализация тех или иных действий. Для изучения этих кон-

структов был разработан метод «репертуарных решеток».

Родился в фермерской семье (Канзас), религиозной и трудолюбивой, глубоко уважавшей традиции Среднего Запада. Учился в сельской школе, затем в Университете Френдз и Парк-колледже, где получил степень бакалавра по физике и математике в 1926 г. После колледжа Келли учился в Университете Канзаса, изучая педагогическую социологию и трудовые отношения. Он написал диссертацию, основанную на исследовании способов проведения свободного времени среди рабочих Канзас-сити, и получил степень магистра в 1928 г. Многие годы работал практикующим психологом в школе и авиации, преподавал в университете. Келли был выдающимся педагогом, ученым, теоретиком, занимал ключевые посты в Американской психологической ассоциации. Главный труд — двухтомная монография «Психология личностных конструктов» (1955).

Повседневная жизнь во многом напоминает научный поиск. Таким образом, в основе теории личностных конструктов лежит предпосылка, что наука является квинтэссенцией тех способов и процедур, с помощью которых каждый из нас выдвигает новые идеи о мире. Цель ученых и цель простых людей совпадает — они

стремятся прогнозировать будущее, поступать разумно рискованно и уменьшать неопределенность. Он отмечал, что точка зрения человека на жизнь преходяща, она редко бывает сегодня такой же, как была вчера или будет завтра. В попытке предвидеть и проконтролировать будущие события человек постоянно проверяет свое отношение к действительности. Люди обладают способностью активно формировать представления о своем окружении, а не просто пассивно реагировать на него. Для Келли жизнь характеризуется постоянной борьбой за то, чтобы осмыслить реальный мир опыта; именно это качество позволяет людям творить их собственную судьбу. Человек не контролируется настоящими событиями (как предлагает Скиннер) или прошлыми (как считал Фрейд), а скорее контролирует события в зависимости от поставленных вопросов и найденных ответов.

Личностный конструкт, ключевое слово в теории Дж. Келли, — это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт. Он сконструирован самим человеком и проверен на собственном опыте. Примером личностных конструктов могут быть «умный — глупый», «мужской — женский», «хороший — плохой». Теоретические воззрения Келли реализовались в созданном им методе репертуарных решеток.

Метод репертуарных решеток (method of repertory grid) — исследовательская методика, основанная на теории личностных конструктов Дж. Келли и предназначенная для анализа личности. Испытуемый оценивает набор объектов, в качестве которых фигурируют прежде всего значимые для него люди, с помощью набора конструктов (оценочных шкал). Как правило, и объекты, и наборы конструктов продуцируются им самим. Репертуарная решетка представляет собой матрицу, которая заполняется либо самим испытуемым, либо экспериментатором в процессе обследования или беседы. Столбцам матрицы соответствует определенная группа объектов (называемых в данной традиции *элементами*). В качестве объектов могут выступать люди, предметы, понятия, отношения, звуки, цвета — все, что интересует психодиагноста. Строки матрицы представляют собой *конструкты* — биполярные признаки, параметры, шкалы. Конструкты либо задаются исследователем, либо выявляются у испытуемого с помощью специальных приемов и *процедур выявления*. В процессе заполнения репертуарной решетки испытуемый должен оценить каждый объект по каждому конструкту или каким-то другим образом поставить в соответствие элементы конструкта. Определение *репертуарная* означает, что элементы выбираются по определенным правилам,

так, чтобы они соответствовали какой-либо одной области и все вместе были связаны осмысленным образом (контекстом) аналогично репертуару ролей в пьесе. Предполагается, что, изменяя репертуар элементов, можно «настраивать» методики на выявление конструктов разного уровня общности и относящихся к разным подсистемам. Второй смысл этого определения заключается в том, что в технике репертуарных решеток часто элементы задаются в виде обобщенных инструкций («мужчина, ровесник, к которому вы относитесь положительно», «человек, оказавший сильное влияние на ваши взгляды»), репертуара ролей, на место которых каждый конкретный человек мысленно подставляет своих знакомых людей или конкретные предметы, если в качестве элементов заданы названия предметов. Типичной инструкцией является задача объединить два объекта из трех по какому-то свойству, которое отличает их от третьего объекта, после этого надо прописать использованное для категоризации свойство. За счет дальнейшей факторизации полученных данных строится уникальная структура личностных конструктов индивида¹. Методика Дж. Келли (в настоящее время она имеет большое количество модификаций) позволяет не только выявлять конструкты, но и с математической точностью определяет связи между отдельными конструктами.

Метод репертуарных решеток Дж. Келли находит широкое применение во всех сферах деятельности человека. Е. С. Сербиной проведено пилотажное исследование, основной целью которого являлась апробация репертуарных решеток как средства исследования индивидуальной агрессивности. Методика была апробирована на девяти испытуемых (5 женщин, 4 мужчин; средний возраст 22 года; образование высшее либо незаконченное высшее). Для моделирования процессов принятия решений в управлении сложными системами применяется программа, разработанная В. С. Симанковым и Е. В. Луценко на основе метода репертуарной решетки. С. Л. Плавинский применял репертуарные решетки как инструмент анализа оценки слушателей преподавателем, Т. Д. Булавкина, Е. Д. Никитина и А. Л. Полов использовали метод репертуарных решеток в целях коррекции профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания. Методика Келли позволяет выявлять глубинные (часто неосознаваемые) причины выбора определенного товара. Типичными конструктами, влияющими, к примеру, на выбор пива, выступают представления

¹ См.: Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs. Volume 1: A Theory of Personality. Volume 2: Clinical Diagnosis and Psychotherapy. New York, Norton, 1955. (Теория личности. Психология личностных конструктов / пер. и науч. ред. А. А. Алексеева. СПб.: Речь, 2000.)

о деятельности предприятия (соблюдение традиций производства), а также предпочтения малой группы (а именно друзей). В результате исследования К. А. Агibalовой и Н. С. Лысаковой удалось построить факторное пространство конструкторов, отражающее общую картину представлений исследуемой группы об основных качествах пива. Результаты исследования могут быть использованы для психологической экспертизы рекламы, построения рекламной концепции и, возможно, для разработки типологии потребителей.

Гуманистическая психология исходила из неповторимого своеобразия индивидуального мира человека, всей суммы внешнего и внутреннего опыта, его переживаний, признаваемых фундаментальными основаниями знаний о человеке. Человек перестал служить лишь объектом экспериментов. Он приобрел двойной методологический статус — в качестве объекта и субъекта исследования.

Гуманистическая традиция (ее еще называют феноменологической теорией) в психологии утверждает, что и теория черт, и теория ролей неверно описывают человеческую природу и что психологические исследования и психотерапия должны концентрироваться на подлинном, истинном «Я» человека (А. Маслоу, К. Роджерс). Человеческая жизнь видится гуманистам как поиск своего истинного «Я», как стремление к самореализации и самоактуализации.



Маслоу (Maslow) Абрахам (1908—1970) — видный американский психолог, основатель гуманистического направления; родился в Нью-Йорке; учился в Висконсинском университете. Степень бакалавра получил в 1930 г., степень магистра гуманитарных наук — в 1931 г., доктора — в 1934 г. Маслоу изучал поведение приматов под руководством Х. Харлоу и бихевиоризм — под руководством К. Халла, известного экспериментатора. В 1967—1968 гг.

был президентом Американской психологической ассоциации, в 1968—1970 гг. — членом совета Лафлиновского благотворительного фонда в Калифорнии. В противовес детерминистским учениям, фрейдизму и бихевиоризму Маслоу подчеркивал роль свободы и способности человека к самоактуализации.

Феноменологическое направление в изучении личности проповедует идею о том, что именно субъективная способность постигать действительность играет ключевую роль в поведении человека. Другими словами, каждый из нас реагирует на события в соответствии с тем, как мы субъективно воспринимаем их. Представители этого направления отрицают идею о том, что мир существует сам

по себе. Они утверждают, что объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком. Другой важный тезис — идея о том, что люди способны определять свою судьбу. Они свободны в решении, какой должна быть их жизнь. Самоопределение является существенной частью человека. Оно приводит к заключению, что люди ответственны за то, что они собой представляют.

Феноменологическая концепция личности нашла яркое выражения у **Карла Роджерса**¹. По Роджерсу для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие. В своей теории Роджерс различает две системы регуляции поведения: 1) организм, стремящийся сохранить и усилить себя; 2) «Я-концепция», формирующаяся из восприятий и оценок индивидом самого себя и своего отношения к миру. При жесткой структуре «Я» не согласующийся с ней опыт воспринимается как угроза личности и при своем осознании либо подвергается искажению, либо вовсе отрицается. Цель направленной психотерапии — так перестроить структуру «Я» личности, чтобы она стала гибкой, открытой по отношению ко всему опыту. Потребность в позитивном внимании впервые проявляется как потребность младенца в любви и заботе. Роджерс полагал, что можно дать и получить позитивное внимание независимо от ценности конкретного поведения человека. Это означает, что человека принимают и уважают за то, какой он есть, без каких-либо «если», «и» или «но». Такое безусловное позитивное внимание можно наблюдать, когда мать отдает свое внимание и любовь сыну не потому, что он выполнил какое-то особое условие или оправдал какие-то ожидания, а просто потому, что это ее ребенок. Роджерс подчеркивал, что ребенка всегда следует любить и уважать.

Роджерс считал, что важнейший мотив жизни человека — актуализация, т. е. стремление к максимальному выявлению лучших качеств своей личности, заложенных от природы, и к реализации способностей с целью сохранить жизнь и сделать человека более сильным. Стремление к самоактуализации врожденно. Тенденция самоактуализации — это процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценной личностью. Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями, он живет, наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней.

Роджерс (Rogers) Карл (1902—1987) — самый влиятельный в США психолог и педагог, лидер гуманистической психологии; автор

¹ Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.



16 книг и 200 статей. Он был четвертым из шестерых детей, пятеро из которых были мальчиками. Его отец — преуспевающий инженер и подрядчик, мать — домохозяйка и глубоко верующий человек. Когда ему исполнилось 12 лет, семья переехала на ферму на западе от Чикаго, и в этой сельской местности он провел юношеские годы. Отрочество проходило в строгой религиозно-нравственной атмосфере. Учился в Висконсинском университете, готовился к карьере священника. В 1928 г. получил магистерскую степень по психологии, а в 1931 г. — степень доктора. В 1931 г. Роджерс занял должность психолога в Отделении исследования детей Общества по предотвращению жестокости к детям в Рочестере, Нью-Йорк. В течение следующего десятилетия Роджерс активно занимался работой с делинквентными и неблагополучными детьми. В 1940—1944 гг. работал в Колумбийском университете, в 1945 г. перешел в Чикагский университет, где занял должность профессора психологии и директора университетского консультативного центра. Самыми продуктивными и творческими были для него 1945—1957 гг., проведенные в Чикаго. В этот период он завершил свою главную работу «Центрированная на клиенте терапия: ее современная практика, значение и теория» (1951) — книгу, описывающую созданный им центрированный на клиенте метод психотерапии. Роджерс утверждал, что «клиент» (он использовал это слово вместо слова «пациент») знает лучше, чем кто-либо, в чем заключается его проблема, и вместе с консультантом может сам найти ее решение. Консультант не направляет, не дает советов, не интерпретирует, не хвалит, не высказывает неодобрения, не выдвигает предложений. Основная применяемая им техника — «отражение чувств»: каждый раз, когда клиент говорит, реакция консультанта заключается в сообщении клиенту, как он понимает его мысль или чувство. С помощью такого психологического зеркала клиент лучше понимает собственные проблемы. Роджерс получил много наград, в том числе Американской психологической ассоциации в 1972 г. за выдающиеся профессиональные достижения.

Роджерс утверждал, что по большей части поведение человека согласуется с его «Я-концепцией». Переживания, находящиеся в соответствии с «Я-концепцией» человека и его условиями ценности, могут осознаваться и точно восприниматься. И наоборот, переживания, находящиеся в конфликте с «Я» и его условиями ценности, образуют угрозу «Я-концепции». Так, если человек считает себя честным, но совершит какой-то нечестный поступок, он будет

ощущать угрозу. Это ощущение может выражаться в эмоциональном напряжении, замешательстве, чувстве вины. Несоответствие между «Я» и переживанием не всегда воспринимается на сознательном уровне. Когда существует такое несоответствие и человек не осознает этого, он потенциально уязвим для тревоги и личностных расстройств.

С гуманистическо-феноменологической точки зрения классическая теория ролей оскорбляет человеческое достоинство, поскольку изображаемый ею индивид — исполнитель роли суть безвольная жертва социальных обстоятельств. Люди считают себя и своих близких значительно богаче в этом отношении, они верят в то, что способны контролировать обстоятельства, что они являются агентами позитивных перемен и создателями новых социальных форм. Исполнитель роли — возможно, не более чем бледная имитация Человека с большой буквы¹.

Создатель нового направления в психотерапии — логотерапии — австрийский психолог и психотерапевт Виктор Франкл (1905—1997) прожил необычную жизнь. Будучи заведующим отделением неврологии Ротшильдского госпиталя в Вене, в 1942 г. был арестован нацистами и брошен в концлагерь. Во многом из осмысления опыта лагерной жизни сложились у В. Франкла основные идеи его логотерапии (от древнегреч. «логос» — смысл), в центре которой стоит задача помочь человеку в поисках смысла жизни. Согласно этой концепции движущей силой поведения человека является стремление найти и реализовать своими поступками смысл жизни — универсальные ценности бытия. Свобода воли человека неразрывно связана с его ответственностью за реализацию смысла жизни, необходимую даже в самых трагических ситуациях.

Вектор духовной вертикали Франкла обращен вверх, к вершинам личностного развития (ценностям творчества, любви к другим людям и др.), а не внутрь человека, к его темному бессознательному². Это не случайно. Для Франкла десять библейских заповедей не являлись пустым звуком, и чтобы исполнить одну из них («чти отца своего и мать свою»), он отказался от эмиграции в США и остался со своими родителями в оккупированной Вене. Тем самым он сознательно осуществил нравственный выбор, обрекая себя на нечеловеческие страдания в фашистском концлагере. Опыт этих страшных лет позволил Франклу не только обрести собственный жизненный смысл, но и указать людям пути его реализации: «Когда мы подавляем в себе ангела, он превращается в дьявола».

¹ См.: Potter J., Wetherell M. *Discourse and Social Psychology: Beyond Attitudes and Behaviour*. L.: Sage, 1987.

² См.: Абраменкова В. *Искушение психологией // НГ-Религии*. 2001. 12 авг.

В практической сфере разрабатывал технику «парадоксальной интенции» — психотерапевтического инверсионного метода, ориентированного на подкрепление опасений пациента и достижение лечебного эффекта по принципу «от противного». В 1933 г. им было выполнено интересное исследование «невроза безработицы». Самая известная книга Франкла «Человек в поисках смысла»¹ олицетворяет главную идею всей жизни.

Логотерапия как одно из влиятельных направлений современной зарубежной психотерапии занимает в ней особое положение, противостоя, с одной стороны, ортодоксальному психоанализу, а с другой — поведенческой психотерапии. Концепция личности, сложившаяся в рамках логотерапии, по многим своим позициям близка современной гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.).

Таков далеко не полный очерк исторического развития зарубежной и отечественной психологии, представленный в наиболее крупных персоналиях и научных направлениях. Она зародилась в недрах античной философии как специальное учение о душе человека и морально-психологических принципах его поведения, прошла очень долгий, растянувшийся на 2500 лет путь развития и превратилась в одну из ведущих отраслей социальной науки, раскрывающую внутренний мир человека в его органическом единстве с общественным окружением.

¹ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

Глава 3

МОЗГ И ПСИХИКА

Греческое слово «психе» (точнее — псюхе) изначально было именем собственным. Так звали героиню древнегреческого мифа — девушку Психею, которая полюбилась Эроту (в латинской традиции — Амуру), сыну богини Афродиты (Венеры). Мать, недовольная перспективой неравного союза, стремилась всячески воспрепятствовать. Она заставила Психею преодолеть множество нелегких испытаний, которые та с честью выдержала. Эрот, со своей стороны, уговорил олимпийских богов помочь им. В результате Психея обрела бессмертие, и влюбленные навеки соединились. С тех пор она символизирует бессмертную сущность человека, поднимающую его над бренностью бытия.

Психика и Психея

Ранние представления о душе появились в глубокой древности и были связаны с анимистическими взглядами первобытного человека. Древние представления о душе как дыхании возникли из объективной реальности при наблюдении над дыханием живого существа, которое у мертвого исчезало (якобы потому, что умирающий «испускал душу» с последним вздохом). Наблюдения над прекращением жизни вследствие обильного кровотечения привели к тому, что кровь также стали считать носительницей души. Переживания сновидений привели к представлению о независимом существовании души и тела¹.

Ответ на тайны человеческой психики люди пытались искать не только в мифологии и философии, но и в сугубо материальных вещах. Аристотель описывал психику как колесницу, запряженную двумя конями — воспитанным и диким, полагая, что мозг служит охлаждению крови. В Средние века ученые умы — «вир доктиссимум» — полагали, что у нас три души: в печени вегетативная, управляющая желаниями и аппетитом человека, в сердце «вита́льная», что подразумевало стимуляцию действий, направлен-

¹ См.: Степанов С. Неуловимый предмет серьезной науки // <http://psy.1september.ru>.

ных на удовлетворение страстей человеческих. А вот рациональная, или умственная, душа была сродни бестелесной энтелехии, поэтому была нематериальна и бессмертна. В ведении этой души находились ум и память, логическое мышление и художественное артистическое воображение. Все это осуществлялось невидимыми телесными духами, кипевшими в пустотах мозга¹.

Начавшаяся в Ренессансе анатомия искала вместилище души, пытаясь совместить его с гуморами Антики, которая параллельно четырем стихиям мира и темпераментам «психе» все разнообразие биологических жидкостей сводила к квартету холии и меланхолии — желчи светлой и черной, а также гемы — крови и лимфы — флегмы.

Есть мнение

Американская исследовательница, специалист по социальной психологии Гейл Шиихи представляет себе душу человека в виде некоего двуликого существа вроде того бога Януса, изображения которого вешаются на входах, воротах, дверях, окнах. У этого бога два лица: одно смотрит внутрь жилища, а другое — наружу, в мир. Так и у нашей души два лица: одно хочет тепла, уюта, близости с другим человеком. Другое лицо отвечает за наши творческие порывы, за тягу к неизведанному, оно хочет вырвать нас из привычного круга. В равновесии этих двух частей души — залог психического здоровья. И закладывается оно во время этого кризиса, самого главного, определяющего в нашей жизни.

Было изобретено книгопечатание — и тут же появилась теория, сопоставляющая мозг с «чистой доской», на которой отпечатывается жизненный опыт. В XVII в. наиболее совершенным механизмом был насос, и французский философ Рене Декарт представлял психику как движение животных духов по нервам-трубкам, давление в которых создавал мозг-насос. Декарт сравнивал тело с механической куклой, а нервы — со струнами. Вместе со своим сторонником У. Гарвеем, преподававшим в Падуанском университете, Декарт породил натурфилософию (или естествознание).

Чуть ли не до конца XVIII в. люди полагали, что мозг наш состоит из флегмы, а небезызвестный Генри Мор, автор «Утопии», называл мозг котелком с требухой, что в общем сродни «кипению». Более благородным было сравнение с «алембой», или емкостью алхимиков для возгонки и пивоварения.

В конце XIX в. возникла метрология — были созданы эталоны метра, килограмма, секунды. Сразу же появилась идея измерить психику. Эта идея оказалась невыполнимой, но очень продуктивной — родилась экспериментальная психология².

¹ См.: Лаламянц И. Кипит наш разум // <http://wsyachina.narod.ru>.

² См.: Рамендик Д. О мозге, психике, компьютерах, моделях // galactic.org.ua.



До недавнего времени было распространено мнение, что эволюция человека завершилась 50 тыс. лет назад. Однако недавно открытые два гена, играющие роль в определении объема человеческого мозга, существенно эволюционировали за последние 600 тыс. лет. Брюс Лан из Чикагского университета выдвинул поразительное предположение, что мозг все еще претерпевает стремительную эволюцию. Новые разновидности генов (микроцефалин и ASPM), или аллели, как их называют в генетике, распространились, видимо, потому, что они каким-то образом усиливали функцию мозга. Фото: www.tribuna.ru.

На рубеже XIX и XX вв. чудом техники был телефон, и в очередной теории мозгу в качестве основной функции приписали прием, переключение и передачу сигналов. Создание голографии немедленно породило теорию о голографических принципах памяти. Теория и практика компьютерных исследований заставили по-новому взглянуть на многие проблемы физиологии и психологии.

Один из крупнейших советских психологов А. Н. Леонтьев сравнивал психику с искрой, которая возникает при ударе стали о кремль. Огонь бессмысленно искать в стали или кремне. Их свойства необходимы, но для появления искры нужен еще удар. Так и психика рождается при взаимодействии физиологических механизмов и среды. Частью этой среды является социум, причем чем выше организация животного, тем больше роль социума. У людей социум составляет основную часть среды, и чем младше ребенок, тем важнее социум для его психики.

В современной научной литературе, как философской, так и психологической, термин «душа» не употребляется или используется очень редко — как синоним слова «психика». Характерно, что понятие «душа» встречается не во всех психологических энциклопедиях и словарях. В обыденной речи слово «душа» обычно соответствует понятиям «психика», «внутренний мир человека», «переживание», «сознание».

Отказавшись от традиционного понимания личности как более или менее случайной совокупности психологических черт, современные психологи видят в ней определенную систему, но трактуют ее по-разному — то как совокупность эмпирически (при помощи тестов) проверяемых психологических характеристик, то как субстанциальное единство, которое временно являет себя в эмпирически наблюдаемых свойствах.

Личность и сознание — вот те качества, которые отличают человека от животного. Вместе с тем наличие психики роднит человека с высшими животными.

Психика — свойство высокоорганизованной материи, подобно тому как мышление является функцией (но не частью) мозга. Психика — особая форма отражения действительности, появляющаяся на определенной ступени **биологической** эволюции. То же самое можно сказать о личности и сознании, но возникают они на определенной стадии **культурной** эволюции. Вот почему их нет у животных.

Когда биологическая природа малыша, унаследованная от родителей, изменяется под влиянием социокультурных факторов — воспитания в первую очередь, у него возникает внутренний план жизнедеятельности — сознание, а индивид становится личностью.

Занимательные факты

Если все артерии человека, по которым проходит кровь, вытянуть в одну линию, то ее длина составит 96 тыс. км. Это в два раза больше окружности земного шара. За 1 мин сердце перекачивает 23 л крови.

Можно выразиться иначе: психика — это субъективное отражение объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется взаимодействие человека с внешней средой. Ее *содержание* — это результат взаимодействия живых систем с окружающей средой.

Содержание психики включает в себя не только психические образы — чувственные и рациональные, но и внеобразные компоненты — общие ценностные ориентации личности, смыслы и значения явлений, умственного действия.

Согласно Л. М. Веккеру эмпирическими признаками психического выступают: 1) *предметность* — формулирование итоговых характеристик психического образа в терминах свойств объекта, а не носителя образа; 2) *субъектность* — в психическом образе или акте не представлена динамика органа; 3) чувственная недоступность (точнее — *недоступность чувственному наблюдению*) как для постороннего наблюдателя, так и для себя (носителя) — мы видим не образ, а сам объект; 4) *спонтанная активность* одушевленных существ (животных) как частной формы живых организмов¹.

Нейрофизиологические основы психики

В современной науке нет области, которая бы развивалась быстрее, привлекала больший интерес и обещала более глубокое проникновение в тайны человека, чем исследование нервной системы.

¹ См.: Беломестнова Н. В. Атрибуты психического // Фундаментальные проблемы психологии: личность в исторической психологии: Материалы научной конференции 23—25 апреля 2002 г. СПб., 2002. С. 3—4.

На карте Земли уже не осталось, кажется, неизведанных участков, но в структуре мозга их великое множество. В то время как размеры Земли огромны, мозг имеет небольшие размеры (этот студенистый орган весит всего лишь около 1400 г), но его способность обрабатывать информацию до сих пор поражает воображение.

Нервная система делится на *центральную* и *периферическую*. Центральная нервная система (ЦНС) включает **головной** и **спинной** мозг. В организме мозг выполняет обязанности дирижера и обеспечивает психомоторную деятельность. Помимо этого, мозг виртуозно дирижирует нашими мыслями, а также держит под контролем основные пять чувств человеческого организма — зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.

Периферическая — отходящие нервы и нервные узлы. Особый комплекс периферических нервов и нервных узлов, иннервирующих сердце, легкие, пищеварительный тракт и другие внутренние органы, сосуды и ткани, и есть вегетативная нервная система. Ее работа, как правило, не зависит от волевых усилий человека.

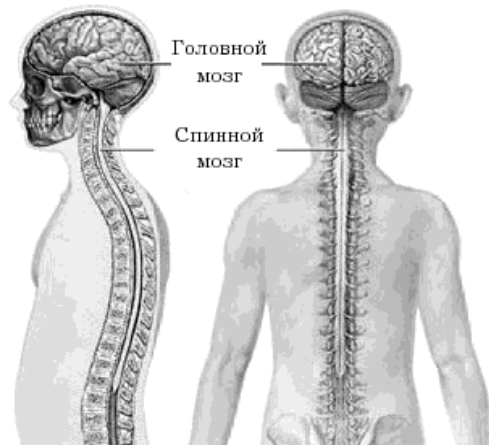


Фотография
головного и спинного мозга

Нервная система управляет как произвольными, так и непроизвольными функциями организма. К последним относится, например, пищеварение. Миллиарды нервных клеток, из которых состоит нервная система, получают информацию как от самого организма, так и извне.

Головной и спинной мозг — два жизненно важных органа — окружены и охраняются костями черепа и позвоночника. Основными компонентами мозга являются: большой мозг (два полушария), мозжечок, ствол мозга. Два **мозговых полушария** — это основная часть органа, воспринимающая информацию и передающая ее в другие части тела. Полушария отвечают за речь, мышление и память. Мозжечок в основном помогает координировать движения тела. Ствол мозга управляет такими функциями, как ритм сердца, дыхание и артериальное давление.

Спинной мозг начинается у ствола мозга: выходя из большого отверстия (затылочное отверстие) в основании черепа, он дальше идет вниз. Позвоночник, внутри которого находится спинной мозг, состоит из косточек, называемых «позвонки». Позвоночник начи-



*Центральная нервная система
представлена головным и спинным мозгом*

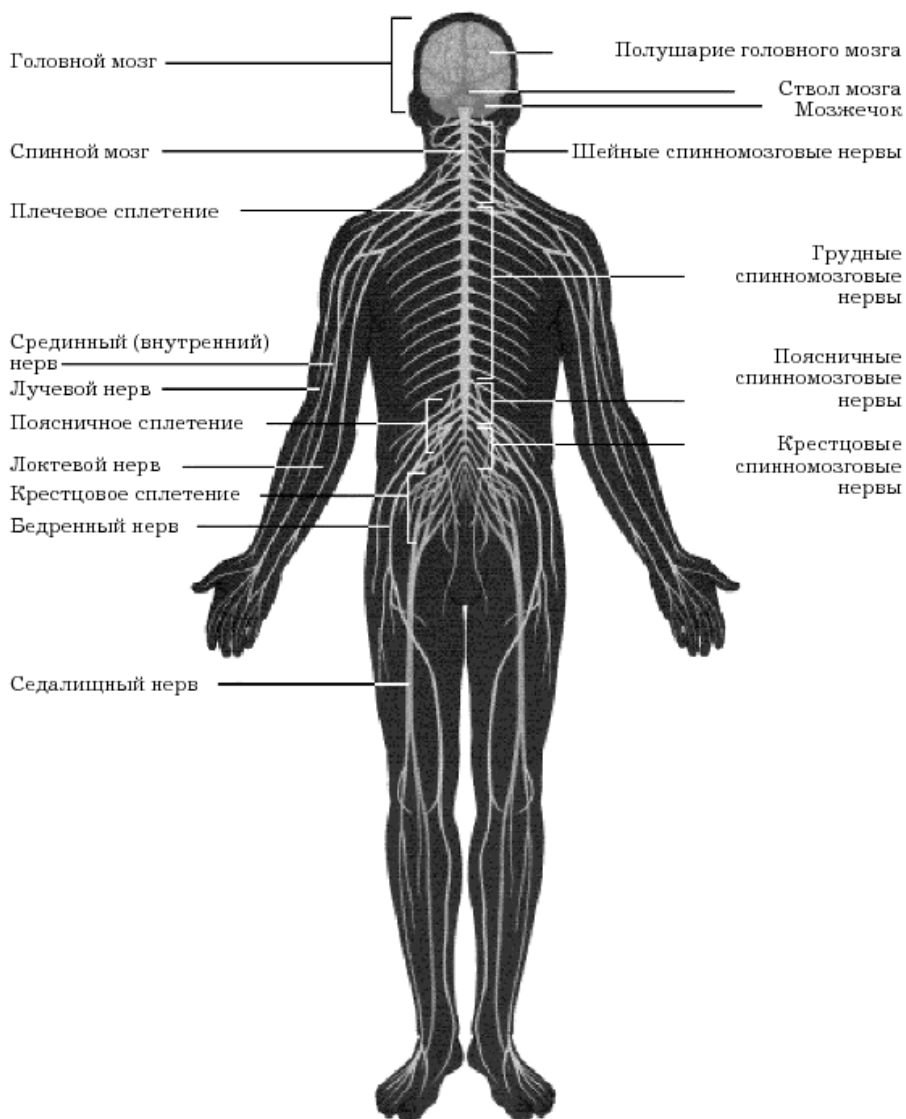
нается от основания черепа и продолжается до последней копчиковой кости. На уровне каждого позвонка пучки нервных окончаний, берущие начало от спинного мозга, выходят в отверстия между позвонками. Это спинномозговые нервы, которые осуществляют связь между различными частями тела.

В тесном содружестве с эндокринной системой нервная система управляет деятельностью всех органов человека. Мысли, воспоминания, эмоции или ощущения человека, а также каждое его сознательное действие являются отражением ее работы. Кроме того, нервная система регулирует внутренние, вегетативные, неосознаваемые функции: температуру тела, ритм сердца и другие составляющие гомеостаза.

Это уникальное творение природы — коммуникационная сеть, состоящая из триллионов нейронов, отростки которых — нервные волокна — пронизывают все тело. Ее клетки способны генерировать и очень быстро передавать электрические сигналы, называемые нервными импульсами. Вся информация, необходимая для управления телом, может быть получена, проанализирована и распределена за доли секунды.

Нервная система подразделяется на соматическую и вегетативную. Первая осуществляет связь организма с внешней средой, обеспечивая чувствительность и движение, вызывая сокращение скелетной мускулатуры. Вторая оказывает влияние на обмен веществ, дыхание, выделение.

Мозг состоит из серого и белого вещества. Серое вещество образуется скоплениями нервных клеток, белое вещество образуют



Части нервной системы¹

нервные волокна. До недавнего времени серое вещество главным образом ассоциировалось со способностью к обучению ходьбе и бегу. Сегодня ученые обнаружили еще одну закономерность —

¹ См.: Новый атлас анатомии человека / под ред. Т. Маккрекена и Р. Уолкера; пер. с англ. Е. Незлобиной. М., 2002.

мозг более активно работает у тех, кто в состоянии разучить и исполнить новые танцевальные па.

Профессор Р. Хайер из Университета Калифорнии в Ирвине и его коллеги из Университета Нью-Мексико установили, что мужчины и женщины мыслят по-разному. Исследование анатомии мозга показало, что мужчины больше думают серым веществом, а женщины — белым. Иными словами, в процессе мышления сильный пол задействует в 6,5 раза больше (чем женщины) серого вещества, а прекрасный пол — в 10 раз больше белого вещества. Это означает, что человеческая эволюция создала два различных типа мозга для одинаковых образов действий интеллекта.

Структурной единицей нервной системы является **нейрон**. Вся нервная система представляет собой совокупность нейронов, которые контактируют друг с другом при помощи специальных аппаратов — синапсов. В каждом нейроне все время происходят обменные процессы, синтезируются белки, генерируются и передаются нервные импульсы.

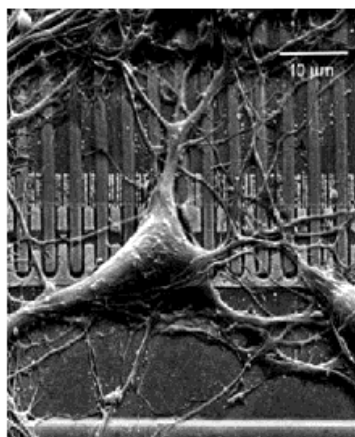
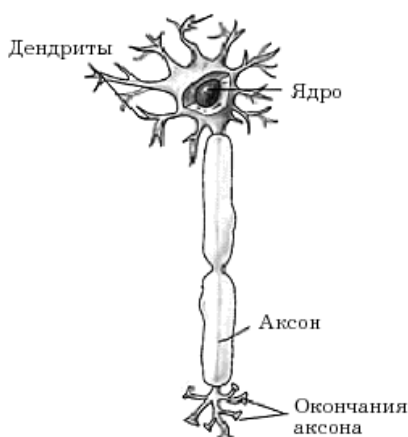
Нейрон — особенная клетка, у нее имеются отростки: длинные называются аксонами, а короткие разветвленные — дендритами. Нейроны отличаются друг от друга по размеру, разветвленности дендритов и длине аксонов. Самые длинные аксоны достигают метра. Это — аксоны гигантских пирамидных клеток коры больших полушарий.

Нейроны генерируют нервные импульсы, передавая их соседним нервным клеткам (иногда тысячам других нейронов). Средний диаметр тела нейрона составляет около 0,01 мм, а общее количество нейронов в головном мозге достигает 100 млрд (что приблизительно соответствует количеству звезд в Млечном Пути).

Запутанная сеть нейронов и их соединений в головном мозге человека является более сложной, чем любая другая известная система, земная или внеземная. В каждом кубическом сантиметре коры головного мозга человека содержится около 1000 км нервных волокон, соединяющих клетки друг с другом. Способность мозга человека к вычислительному анализу сенсорных сигналов и пониманию себя и Вселенной поразительно сложна¹.

Природа закладывает в развивающийся мозг очень высокий запас прочности, и в результате образуется большой избыток нейронов. Почти 70% из них гибнут еще до рождения ребенка. Человеческий мозг продолжает терять нейроны и после рождения, на протяжении всей жизни. Такая гибель клеток генетически запрограммирована. Конечно же погибают не только нейроны, но и другие клетки орга-

¹ См.: Солсо Р. Когнитивная психология. СПб., 2006. С. 60—61.



*Схематическое и фотографическое (на фоне матрицы транзисторов) изображение нервной клетки, или нейрона, которая состоит из тела с ядром, одного аксона и нескольких дендритов.
Foto: <http://wsyachina.narod.ru>; www.nanonewsnet.ru*

низма. Только все остальные ткани обладают высокой регенерационной способностью, т. е. их клетки делятся, замещая погибшие. Наиболее активно процесс регенерации идет в клетках эпителия и кроветворных органах (красный костный мозг)¹. Но есть клетки, в которых гены, отвечающие за размножение делением, заблокированы. Помимо нейронов, к таким клеткам относятся клетки сердечной мышцы. Как же люди умудряются сохранить интеллект до весьма преклонных лет, если нервные клетки погибают и не обновляются?

Смысл пластичности в том, что функции погибших нервных клеток берут на себя их оставшиеся в живых «коллеги», которые увеличиваются в размерах и формируют новые связи, компенсируя утраченные функции. Высокую, но не беспредельную эффективность подобной компенсации можно проиллюстрировать на примере болезни Паркинсона, при которой происходит постепенное отмирание нейронов. Оказывается, пока в головном мозге не погибнет около 90% нейронов, клинические симптомы заболевания (дрожание конечностей, ограничение подвижности, неустойчивая походка, слабоумие) не проявляются, т. е. человек выглядит практически здоровым. Значит, одна живая нервная клетка может заменить девять погибших.

¹ См.: Гриневич В. Нервные клетки восстанавливаются // <http://wsyachina.narod.ru>.

Знаете ли вы, что...

Конгресс США объявил 1990-е гг. десятилетием изучения человеческого мозга. Эта инициатива быстро стала международной. Сейчас во всем мире над исследованием человеческого мозга трудятся сотни лучших лабораторий.

Но пластичность нервной системы — не единственный механизм, позволяющий сохранить интеллект до глубокой старости. У природы имеется и запасной вариант — возникновение новых нервных клеток в головном мозге взрослых млекопитающих, или нейрогенез.

Откуда берутся новые нейроны, если нервные клетки не делятся? Они появляются из стволовых клеток взрослого организма. К примеру, у взрослых крыс за месяц из стволовых клеток образуется около 250 000 нейронов, замещая 3% всех нейронов гиппокампа. Продолжительность жизни таких нейронов очень высока — до 112 дней. Стволовые нейрональные клетки преодолевают длинный путь (около 2 см). Они также способны мигрировать в обонятельную луковицу, превращаясь там в нейроны.



Нейрональные стволовые клетки способны превращаться в нейроны и клетки глии: астроциты и олигодендроциты

Недавние исследования показали, что новые нейроны могут возникать из стволовых клеток даже в мозге взрослого человека. Стволовые клетки можно извлечь из мозга и пересадить в другой участок нервной системы, где они превратятся в нейроны. В некоторых лечебных учреждениях США уже сформированы «библиотеки» нейрональных стволовых клеток, полученных из зародышевой ткани, и проводятся их пересадки пациентам. Первые попытки трансплантации дают положительные результаты, хотя на сегодняшний день врачи не могут разрешить основную проблему подобных пересадок: безудержное размножение стволовых клеток

в 30—40% случаев приводит к образованию злокачественных опухолей. Пока не найдено подхода к предотвращению подобного побочного эффекта. Но, несмотря на это, трансплантация стволовых клеток, несомненно, будет одним из главных подходов в терапии таких нейродегенеративных заболеваний, как болезнь Альцгеймера и Паркинсона, ставших бичом развитых стран¹.

В 2005 г. профессор австралийского Университета Квинсленда Перри Бартлет установил, что обновлению клеток мозга содействует вещество пролактин, для выработки которого нужны физические и умственные нагрузки. Например, по его словам, уровень пролактина повышает занятие любовью, бег и разгадывание сложных кроссвордов.

Нервные клетки «общаются» друг с другом через передачу нервных импульсов. Этот процесс называется *синапсом*. Место соприкосновения нервных клеток друг с другом называют межнейронным синапсом. Немецкие нейрофизиологи из Геттингенского института определили, насколько быстро нейроны взаимодействуют друг с другом. Для этого они создали специальную модель, имитирующую межнейронные контакты. В ходе экспериментов удалось определить, что при обработке информации в головном мозге существует максимально допустимая скорость, верхнюю границу которой определяет способность мозга к переключению с одного компонента на другой. Оказалось, что скорость мыслей неограничена.

Пространство между нейронами и аксонами заполнено массой разнообразных клеток *глии*. Долгие годы ученые полагали, что единственные клетки в головном мозге и других отделах нервной системы, способные к обмену сигналами, — это нейроны. Клеткам глии отводилась скромная роль вспомогательных элементов нервной ткани. Но сегодня ученые получают все больше данных, указывающих на то, что глиальные клетки играют гораздо более важную роль в деятельности мозга, чем предполагалось ранее².

Любопытные факты

Впервые вопрос о влиянии выключения больших масс мозга на психику человека был исследован американскими психиатрами в 1848 г. Тогда при проведении взрывных работ отлетевший лом вошел до рожному мастеру Финеасу Гейджу в нижнюю челюсть, а вышел в районе лобной кости. Несчастный полностью лишился левой лобной доли мозга, однако не только выжил, но даже сохранил боль-

¹ См.: *Гриневиц В.* Нервные клетки восстанавливаются // <http://wsyachina.narod.ru>.

² См.: *Филдз Д.* Другая часть мозга // В мире науки. 2004. № 7.

шую часть своего интеллекта. Правда, стал неуживчивым, раздраженно реагировал на замечания, грубил, был капризен и нерешителен, что, однако, не мешало ему строить многочисленные проекты насчет собственного будущего. Но с работы ему, разумеется, пришлось уйти, и в течение длительного времени он ездил по стране со своим лечащим врачом и за деньги демонстрировал себя и злополучный лом.

До недавнего времени все внимание физиологов было сосредоточено на нейронах — главных, по их мнению, приемопередатчиках мозга. Хотя глиальных клеток в 9 раз больше, чем нейронов, ученые отводили им скромную роль элементов, поддерживающих жизнедеятельность мозга (транспорт питательных веществ из кровеносных сосудов в нейроны, поддержание нормального баланса ионов в мозге, обезвреживание болезнетворных микробов, ускользнувших от преследования иммунной системы, и т. д.). А тем временем нейроны, поддерживаемые глией, были вольны общаться друг с другом через крошечные контактные точки (синапсы) и формировать сложнейшие сети соединений, благодаря которым мы думаем, вспоминаем прошлое или испытываем радость.

Неизвестно, как долго просуществовала бы еще такая модель устройства мозга, если бы не недавно обнаруженные факты, свидетельствующие о том, что на протяжении всей жизни человека (от периода эмбрионального развития и до глубокой старости) нейроны и глия ведут весьма оживленный диалог. Глия влияет на образование синапсов и помогает мозгу определять, какие нервные связи усиливаются или ослабевают с течением времени (эти изменения напрямую связаны с процессами общения и долготрочной памяти). Последние исследования показали, что глиальные клетки общаются и друг с другом, влияя на деятельность мозга в целом.

Как показали исследования, младенец рождается с относительно небольшим количеством синапсов, их количество резко увеличивается примерно до трехлетнего возраста, затем уменьшается и к четырем-пяти годам стабилизируется, больше уже не меняясь на протяжении жизни человека.

Мэриан Даймонд, авторитетный гистолог из Калифорнийского университета в Беркли, установила, что числом и размерами нервных клеток (нейронов) головной мозг великого физика Альберта Эйнштейна ничем не отличается от мозга обычного человека. Но в ассоциативной области коры, ответственной за высшие формы мыслительной деятельности, М. Даймонд обнаружила необычайно

большое количество вспомогательных элементов нервной ткани — клеток нейроглии (глии)¹.

Сравнение головного мозга показывает, что чем более высокое положение занимают животные на эволюционной лестнице, тем выше у них соотношение между числом глиальных клеток и нейронов. Не исключено, что высокие концентрации глиальных клеток в мозге превращают некоторых людей в гениев.

Основным механизмом нервной деятельности является рефлекс. **Рефлекс** — реакция организма на внешнее или внутреннее воздействие при посредстве центральной нервной системы. Термин «рефлекс», как уже отмечалось, был введен в физиологию французским ученым Рене Декартом в XVII в. Но для объяснения психической деятельности он был применен лишь в 1863 г. основоположником русской материалистической физиологии М. И. Сеченовым. Развивая учение И. М. Сеченова, И. П. Павлов экспериментально исследовал особенности функционирования рефлекса.

Ничего лишнего в мозге нет

Как-то случайно один нейрохирург увидел в моих руках толстую монографию, раскрытую на странице со схемами разных моделей работы мозга. Он заглянул в книгу, усмехнулся и поведал мне случай из своей богатой практики. После сложной операции на мозге с удалением опухоли пациент сохранил способность мыслить, разговаривать, ухаживать за собой. Все это в глазах хирурга свидетельствовало о том, что работа человеческого мозга не подчиняется никаким схемам и правилам, а была, есть и навсегда останется загадкой природы. Тогда я спросил врача: «Вернулся ли пациент на прежнее место работы (он работал инженером)?» — «Что вы! — замахал руками мой собеседник. — Конечно нет».

Заблуждение нейрохирурга весьма типично: если после удаления части мозга человек сохраняет основные навыки и способности, то сразу делают вывод о том, что ампутированная часть мыслительного аппарата никакого участия в мышлении не принимала, или, проще говоря, была как бы избыточной, лишней. А если добавить сюда невесть откуда взявшийся и уже давно гуляющий сам по себе якобы научный расчет, будто человек использует в повседневной жизни только 10% нейронов, то можно прийти к выводу Аристотеля, будто бы мозг — орган исключительно для охлаждения крови. И все-таки накопленные на сегодня данные нейрофизиологии однозначно свидетельствуют, что ничего лишнего в нашем мозге нет и он работает строго по схеме. Что же касается наблюдений моего

¹ См.: Филдз Д. Другая часть мозга // В мире науки. 2004. № 7.

собеседника-нейрохирурга, так ведь и часы будут показывать правильное время без минутной и секундной стрелок. Однако они потеряют в точности. Точно так же любое повреждение или удаление части мозга меняет личность человека.

Александр В. В. Прогулки по закоулкам гениальности // <http://wsyachina.narod.ru>

Все рефлексы делятся на две группы: условные и безусловные. Безусловные рефлексы — врожденные реакции организма на жизненно важные раздражители (пищу, опасность и т. п.). Они не требуют каких-либо условий для своей выработки (например, рефлекс мигания, выделение слюны при виде пищи). Безусловные рефлексы представляют собой природный запас готовых, стереотипных реакций организма. Они возникли в результате длительно-го эволюционного развития данного вида животных.

Безусловные рефлексы одинаковы у всех особей одного вида; это физиологический механизм инстинктов. Но поведение высших животных и человека характеризуется не только врожденными, т. е. безусловными, реакциями, но и такими реакциями, которые приобретены данным организмом в процессе его индивидуальной жизнедеятельности, т. е. условными рефлексами.

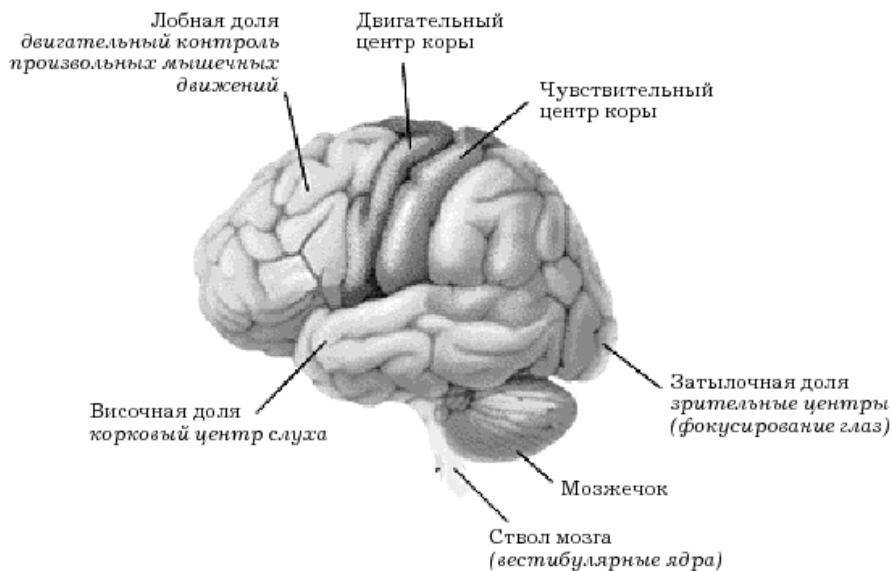
Условные рефлексы — это такие реакции организма, которые не являются врожденными, а вырабатываются в различных прижизненных условиях. Они возникают в силу многократного повторения и формирования устойчивой привычки к чему-либо.

Рецепторы и ощущения

Человек в состоянии ощущать и воспринимать объективный мир благодаря особой деятельности мозга. Именно с мозгом связаны все органы чувств. Каждый из этих органов реагирует на определенного рода стимулы: органы зрения — на световое воздействие, органы слуха и осязания — на механическое воздействие, органы вкуса и обоняния — на химическое.

Однако сам мозг не в состоянии воспринимать эти виды воздействий. Он «понимает» только электрические сигналы, связанные с нервными импульсами. Для того чтобы мозг отреагировал на раздражитель, в каждой сенсорной модальности сначала должно произойти преобразование соответствующей физической энергии в электрические сигналы, которые затем своими путями следуют в мозг. Этот процесс перевода осуществляют специальные клетки в органах чувств, называемые рецепторами¹.

¹ См.: *Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С., Смит Э. Е.* и др. Введение в психологию: учеб. для университетов / пер. с англ., под ред. В. П. Зинченко. М.: Тривола, 1999.



Общий вид структуры головного мозга

Рецепторы (лат. *receptor* — принимающий) — чувствительные, или, как еще выражаются, сенсорные клетки, т. е. специальные образования, которые принимают, преобразуют и передают информацию о раздражении — будь оно внешним или внутренним — в нервную систему. Они могут быть представлены свободными окончаниями нервных волокон, окончаниями, покрытыми особой капсулой, а также специализированными клетками в сложно организованных образованиях, таких как сетчатка глаза.

Рецепторы делят на внешние и внутренние. Первые расположены на внешней поверхности тела животного или человека и воспринимают раздражения из внешнего мира (световые, звуковые, термические и др.), вторые находятся в различных тканях и внутренних органах (сердце, лимфатические и кровеносные сосуды, легкие и т. д.); воспринимают раздражители, сигнализирующие о состоянии внутренних органов (висцерорецепторы), а также о положении тела или его частей в пространстве (вестибулоцепторы).

Недавно (2002 г.) в мозге подростков обнаружили особый рецептор, который обуславливает склонность к самоубийству. Было исследовано 30 препаратов мозга подростков, покончивших с жизнью или погибших от других причин. Доктор Г. Пандей и его коллеги из Университета Иллинойса (США) выяснили, что в мозге у самоубийц наблюдается более высокий уровень специфических рецеп-

торов серотонина — вещества, передающего сигналы от одной клетки мозга к другой. Они обнаружили, что количество этого вещества заметно повышено в мозге взрослых самоубийц. Серотин проявил себя только в двух областях головного мозга — теменно-лобной коры и гиппокампа, которые участвуют в формировании эмоций, стресса и таких психических процессов, как восприятие и мышление. Возможно, что речь идет о генетической предрасположенности к самоубийству. Исследователи говорят, что на основании этого открытия можно создать тест, выявляющий потенциальную склонность к самоубийству. Присутствие рецептора в крови позволит использовать этот тест наравне с другими анализами крови.

Рецепторы отличаются высокой чувствительностью к адекватным раздражителям, которая измеряется величиной абсолютного порога, или минимальной интенсивностью раздражения, способного привести рецепторы в состояние возбуждения. Так, например, 5—7 квантов света, падающего на рецепторы глаза, вызывают световое ощущение, а для возбуждения отдельного фоторецептора достаточно 1 кванта. Известно, что женщины страдают от физической боли в большей степени, чем мужчины, к тому же женская боль сильнее и продолжительнее. Новое исследование показало одну из причин неравенства полов. Доктор Б. Вильгельми, член Американского общества пластических хирургов, в 2005 г. обнаружил, что женщины имеют больше нервных рецепторов, из-за которых боль ощущается сильнее. Так, на коже лица женщины имеют в среднем 34 нервных волокна на квадратный сантиметр. У мужчин волокон вдвое меньше — только 17. Так как женщины имеют больше рецепторов и потому острее чувствуют боль, для них требуются отличные от «мужских» методы лечения.

Кожа — это тонкая прочная ткань, покрывающая все тело и обеспечивающая его защиту и непроницаемость. Она очень тонкая в некоторых местах, например на веках (0,5 мм толщиной), и более толстая на ладонях и подошвах (до 5 мм). Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы и подкожной жировой клетчатки. В коже имеется около 3 млн потовых желез. Если их расположить в ряд, они образуют непрерывную линию длиной 48 км.

Таким образом, рецептор — это анатомическое образование (чувствительное нервное окончание или специализированная клетка), преобразующее воспринимаемое раздражение в нервные импульсы. Деятельность рецепторов регулируется центральной нервной системой, осуществляющей их настройку в зависимости от потребностей организма. Образное восприятие мира связано преимущественно с информацией, идущей с внешних рецепторов.

Зрительные рецепторы, например, расположены тонким слоем на внутренней стороне глаза; в каждом зрительном рецепторе есть химическое вещество, реагирующее на свет, и эта реакция запускает ряд событий, в результате которых возникает нервный импульс. Раздражение нервных клеток в сетчатке вызывает образование разных импульсов в соответствии с яркостью света и цветом. Импульсы расшифровываются головным мозгом, в котором и создается зрительный образ, — мы воспринимаем предметы в их естественном положении.

Мы все — рабы того лучшего, что внутри нас, и того худшего, что снаружи.

Б. Шоу

Орган слуха состоит из трех частей: наружного, среднего и внутреннего уха. Кроме восприятия звуков, внутреннее ухо выполняет функцию регуляции положения тела человека в пространстве. Наружное ухо — это сама ушная раковина. Оно отделено от среднего барабанной перепонкой, колебания которой передаются через три слуховые косточки (молоточек, наковальню и стремечко) во внутреннее ухо. Основную функцию слуха выполняет улитка — спирально закрученный костный канал внутреннего уха.

Слуховые рецепторы представляют собой тонкие волосяные клетки, расположенные глубоко в ухе; вибрации воздуха, являющиеся звуковым стимулом, изгибают эти волосяные клетки, в результате чего и возникает нервный импульс. Аналогичные процессы происходят и в других сенсорных модальностях.

Рецептор — это специализированная нервная клетка, или нейрон; будучи возбужденной, она посылает электрический сигнал промежуточным нейронам. Этот сигнал движется, пока не достигнет своей рецептивной зоны в коре головного мозга, причем у каждой сенсорной модальности имеется своя рецептивная зона. Где-то в мозге — может, в рецептивной зоне коры, а может, в каком-то другом участке коры — электрический сигнал вызывает осознанное переживание ощущения. Так, когда мы ощущаем прикосновение, это ощущение «происходит» у нас в мозге, а не на коже. При этом электрические импульсы, которые прямо опосредуют ощущение касания, сами были вызваны электрическими импульсами, возникшими в рецепторах осязания, которые расположены в коже. Сходным образом ощущение горького вкуса рождается не в языке, а в мозге; но мозговые импульсы, опосредующие ощущение вкуса, сами были вызваны электрическими импульсами вкусовых рецепторов языка¹.

¹ См.: *Аткинсон Р. Л., Аткинсон Р. С., Смит Э. Е.* и др. Введение в психологию: учеб. для университетов / пер. с англ., под ред. В. П. Зинченко. М.: Тривола, 1999.

В зависимости от расположения рецепторов все ощущения делятся на три группы.

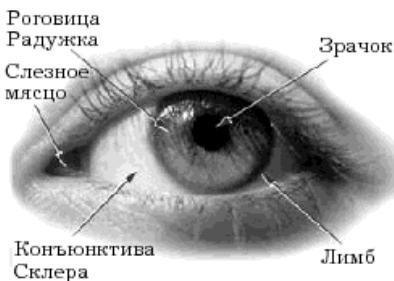
К первой группе относятся ощущения, которые связаны с рецепторами, находящимися на поверхности тела: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и кожные ощущения. Это экстерорецептивные ощущения.

Ко второй группе относятся интерорецептивные ощущения, связанные с рецепторами, находящимися во внутренних органах.

К третьей группе относятся кинестезические (двигательные) и статические ощущения, рецепторы которых находятся в мышцах, связках и сухожилиях, — проприорецептивные ощущения (от лат. *proprio* — собственный).

В зависимости от модальности анализатора различаются следующие виды ощущений: зрительные, слуховые, кожные, обонятельные, вкусовые, кинестезические, статические, вибрационные, органические и болевые. Различаются также контактные и дистантные ощущения.

Физиологи утверждают, что за ощущениями света и звука стоят физические реальности — электромагнитные и воздушные волны, которые совершенно не похожи ни на цвет, ни на звук. Сегодня экспериментально установлен объективный физиологический механизм самого распространенного субъективного переживания — ощущения. Суть этого механизма — синтез двух потоков информации: поступающего из внешнего мира и извлекаемого из памяти. Известно, что любое ощущение возникает не сразу, а где-то спустя 100 миллисекунд ($1 \text{ мс} = 1/1000 \text{ с}$) после стимула, т. е. значительно позднее прихода в кору идущих от органов чувств импульсов.



Человеческий глаз представляет сложную систему, главной целью которой является наиболее точное восприятие, первоначальная обработка и передача информации, содержащейся в электромагнитном излучении видимого света. В сетчатке каждого глаза насчитывается около 130 млн палочек и 7 млн колбочек. В условиях достаточно яркого освещения в работу включаются колбочки, аппарат палочек выключается. При слабой освещенности в работу включаются только палочки.

При слабой освещенности в работу включаются только палочки.

Центральная нервная система человека обладает способностью классифицировать распределение световой энергии, попадающей

в глаз. Глаз чувствителен к участку электромагнитного спектра от 300 до 700 нм (нанометров). Длина волны 680 нм дает ощущение красного; 580 — желтого; 520 — зеленого; 430 — синего; 390 — фиолетового цветов. Цвет — это психическое явление, а не свойство электромагнитной энергии, это ощущение человека, вызываемое различной энергией.

Корковой частью зрительного анализатора является 17-е поле затылочной области коры головного мозга, которая построена по экранному принципу, т. е. разные точки сетчатки имеют проекцию в разных точках коры. Здесь же имеются нервные клетки, объединяющие зрительные возбуждения.

Ученые обнаружили, что в процессе зрительного восприятия происходит кольцевое движение нервных импульсов. Сигнал от сетчатки вначале попадает в зрительную кору и затем двигается через различные отделы мозга, такие как связанный с кратковременной памятью гиппокамп, с мотивацией — гипоталамус, и наконец, нервные импульсы возвращаются обратно, в зрительную кору, где уже в измененной форме накладываются на следы первичного сигнала. Благодаря кольцевому движению, внешнему сигналу, несущему информацию о физических свойствах стимула, придаются новые черты, основанные на извлеченных из памяти сведениях о его значимости.

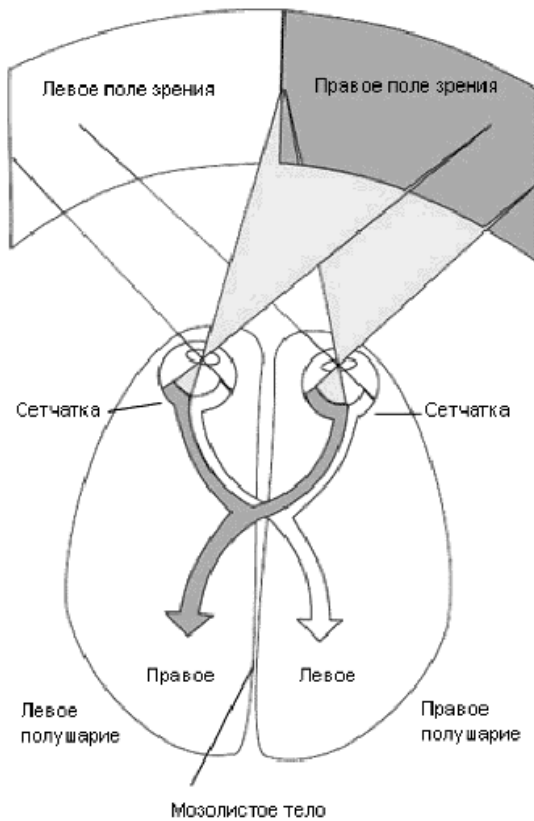
Человек не то, чем он хочет быть, но то, чем он не может не быть.

С. Мозм

Нервная система человека устроена таким образом, что каждое полушарие мозга получает информацию главным образом от противоположной стороны тела. Этот принцип контралатеральной проекции относится как к зрению и слуху, так и к движениям тела и тактильным ощущениям. В зрении принцип контралатеральности касается не столько правого и левого глаз, сколько правой и левой сторон поля зрения. В том случае, когда взгляд обоих глаз фиксируется в одной точке, стимулы, появляющиеся справа от точки фиксации, регистрируются левым полушарием; правое же воспринимает все, что появляется слева от точки фиксации. Это разделение и перекрещивание визуальной информации — следствие анатомической организации зрительных анализаторов, нервные волокна которых идут от соответствующих областей обоих глаз.

Любой человек с нормальным зрением может различать черты объектов лишь до определенной степени. Однако если расстояние между линиями становится слишком малым, то человек видит некую размытую картинку.

Раньше исследователи полагали, что причина этого кроется в самом строении глаза; считалось, что сетчатка просто не в состоя-



*Контралатеральность зрения.
Фото: <http://dreamkids.narod.ru>*

нии распознавать такие линии по отдельности. Теперь же можно предположить, что по крайней мере некоторые из процессов «размывания» происходят не в глазу, а непосредственно в мозге. Наш мозг не говорит нам обо всем, что видят наши глаза, утверждают ученые. Он почему-то фильтрует видеоинформацию, получаемую сознанием.

Нейропсихологи из Университета штата Миннесота (в США) утверждают, что нейроны того района коры головного мозга, который отвечает за обработку видеоинформации, в состоянии различать объекты чересчур детально — настолько подробно, что нам это даже и не нужно. Исследование, проведенное в городе Миннеаполисе, свидетельствует, что некоторые типы визуальной информации, регистрируемые мозгом, им не осознаются.

Каждый человек воспринимает цвета по-своему, утверждают оптики из Рочестерского университета США. Используя лазерную технологию, первоначально разработанную для астрономических нужд, ученые измерили рельеф живой сетчатки глаза и получили детальные изображения, на которых видны отдельные светочувствительные клетки.

Проведенные по этим изображениям подсчеты показали, что, например, количество колбочек — чувствительных к восприятию цвета клеток сетчатки — у разных людей может различаться в 40 раз. Направив световой поток непосредственно на сетчатку глаза, профессор медицинской оптики лаборатории Университета Рочестера Дэвид Уильямс смог определить колбочки, отвечающие за восприятие света с определенной длиной волны, и, таким образом, найти «цветные» элементы матрицы. Поскольку восприятие цвета — дело субъективное, Уильямс предложил добровольцам самостоятельно настраивать окраску светового потока, получая чистый желтый свет, лишенный красных и зеленых примесей.

Как и ожидалось, каждый испытуемый подобрал для «идеального желтого» свет с практически одной и той же длиной волны. Неожиданность заключалась в том, что количество колбочек, способных отличить желтый цвет от, допустим, красного, сильно отличалось у всех участников эксперимента. То есть восприятие цвета явно зависит не столько от рецепторов, сколько от мозга, обрабатывающего полученные рецептором сигналы.

Это говорит о том, что процесс восприятия цвета далеко не ограничивается реакцией сетчатки, а существенно зависит от обработки полученных сигналов мозгом.

Человек моргает около 10 раз в минуту и не замечает этого. Ученые установили, почему человек не видит темноты при моргании.

Человек воспринимает воздействия на себя от себя самого и от внешнего раздражителя по-разному. При внешнем воздействии мозг никогда не отключается, а при внутреннем такое происходит часто. Методом магнитного резонанса исследователи университетского колледжа в Лондоне выяснили, что в тот момент, когда человек моргает, у него отключается одна из областей мозга, ответственная за обработку информации, поступающей от зрения. Мгновенное отключение участка мозга, ответственного за восприятие, позволяет человеку видеть непрерывное гладкое изображение. Отключение части мозга происходит не только в момент моргания, но и когда человек пытается себя пощекотать. Он не чувствует щекотки, потому что отключается участок мозга, ответственный за обработку тактильных ощущений.

Что случится, если человека внезапно ущипнуть за руку или дотронуться до нее горячей сигаретой? Рука непроизвольно отдернется. В коже находятся нервные окончания (рецепторы). Их раздражение посылает импульс в мозг, который дает команду мышцам руки. Происходит это независимо от нашего сознания, мы даже не успеваем понять, что произошло. Так устроила природа — любой раздражитель вызывает ответную реакцию.

Подобные рецепторы находятся и в дыхательных путях. Их возбуждение вызывает ответную мышечную реакцию — кашель, направленный на удаление раздражителя. А раздражитель может поступать с вдыхаемым воздухом (пыль, газы, холодный или горячий воздух) или действовать изнутри (бронхиальная слизь, воспаление). Кашлевые рецепторы расположены не только в бронхах и трахее, но и в глотке, гортани, пищеводе, оболочке легкого — плевре, оболочке сердца — перикарде и даже в слуховом проходе. Так что причина кашля не всегда лежит в бронхах¹.

Кое-что о носе

Без носа человек — черт знает что: птица не птица, гражданин не гражданин, — просто возьми, да и вышвырни в окошко!

Н. В. Гоголь

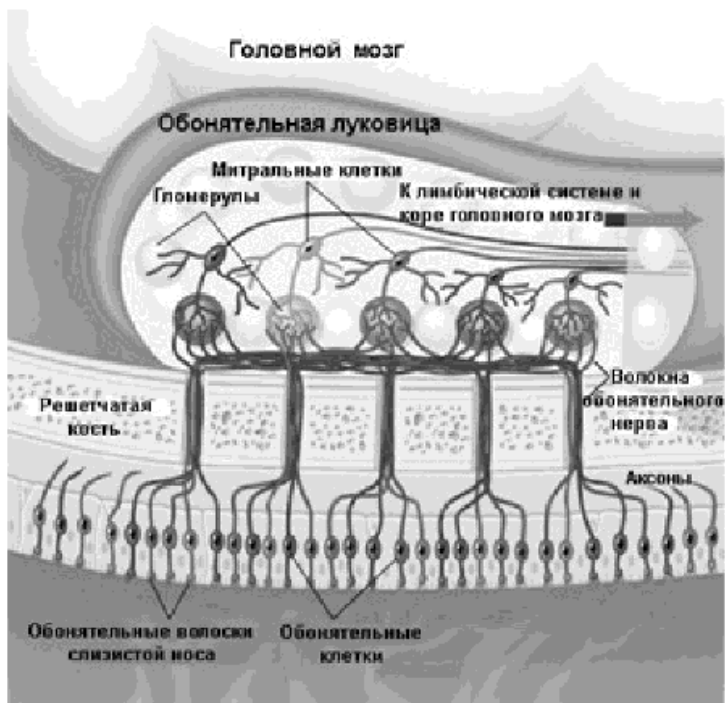
Люди не могли бы жить в обществе, если бы не водили друг друга за нос.

Ф. Ларошфуко

Обоняние — это восприятие запахов различных веществ. Это одно из наиболее древних, простых и жизненно важных ощущений. Анатомически орган обоняния расположен у большинства живых существ в наиболее выгодном месте — впереди, в выдающейся части тела. Путь от рецепторов обоняния до тех мозговых структур, где принимаются и перерабатываются получаемые от них импульсы, наиболее короткий. Обонятельные рецепторы находятся в слизистой верхней и частично средней носовых раковин. Нервные волокна, отходящие от обонятельных рецепторов, непосредственно без промежуточных переключений попадают в головной мозг. Повреждение части мозга (например, при травме черепа), которая анализирует запахи, может привести к стойкой утрате обоняния.

Основные рецепторы вкуса расположены в сосочках слизистой языка. Они различают четыре основных вкусовых ощущения — сладкое, кислое, соленое и горькое. Вкус неразрывно связан с обонянием, что позволяет человеку чувствовать не только вкус или

¹ См.: Аверьянов А. Кашель. Бронхит. Аллергия // Астма и аллергия. 2004. № 1.



*Схема строения обонятельной системы.
Отростки нейронов, несущих разные рецепторы,
идут в разные гломерулы обонятельной луковицы.
Рисунок с сайта: www.astrosurf.org*

запах, но и аромат. И если нарушается обоняние, возникают проблемы и со вкусом.

Осязание — это все кожные ощущения человека. Они передаются по нервам от различных рецепторов, расположенных в коже. Нервные окончания (рецепторы) распределены неравномерно на разных участках тела. Так, вокруг рта и в кончиках пальцев у человека много нервных окончаний, тогда как на спине их совсем мало.

Оно не относится к элементарным, далее не разложимым актам ощущения, но представляет комбинацию четырех других, более простых видов ощущений: давления, боли, тепла и холода, причем для каждого из них существует специфический вид рецепторов, неравномерно расположенных в различных участках кожной поверхности. Специализированность кожных рецепторов до сих пор точно установить не удалось.

Кожные ощущения подразделяются на тактильные (ощущение прикосновения и давления), ощущение боли, ощущение тепла и ощущение холода. Каждый из этих видов кожных ощущений имеет свои рецепторы. Тактильные рецепторы наиболее многочисленны на кончиках пальцев и языка. Если на спине две точки прикосновения воспринимаются раздельно лишь на расстоянии 5 см, то на кончике пальцев и языка они воспринимаются как раздельные на расстоянии 1 мм.

Ученые-нейрофизиологи обнаружили, что механизмы зрительного восприятия у жителей различных стран неодинаковы. Они предъявили несколько изображений 45 добровольцам, среди которых были студенты из США и Китая, и проследили за движениями их глаз. Подробному анализу подвергли ту часть «траекторий» взгляда, которая относилась к первой секунде просмотра: примерно столько нужно, чтобы составить общее представление о фотографии, а затем картина уточняется незначительно. Как и следовало ожидать, результаты разбились на две группы: американские и китайские студенты вели себя при разглядывании неодинаково. Первые уделяли больше времени центральному предмету, тогда как внимание вторых постоянно переключалось между центром и фоном. Найденные различия надо объяснять особенностями мировоззрения, которые закреплены культурной традицией¹.

Как наш мозг воспринимает музыку

Слуховая система, как и все прочие сенсорные системы организма, имеет иерархическую организацию. Она состоит из цепочки центров, которые перерабатывают нервные сигналы, направляющиеся из уха в высший отдел слухового анализатора — слуховую кору. Переработка звуков (например, музыкальных тонов) начинается во внутреннем ухе (улитке), сортирующем сложные звуки (издаваемые, например, скрипкой) на составляющие элементарные частоты. Затем по волокнам слухового нерва, настроенным на разную частоту, улитка посылает информацию в виде последовательности нейронных разрядов (импульсов) в головной мозг. В итоге они достигают слуховой коры в височных долях мозга, где каждая клетка реагирует на звуки определенной частоты. Реакции головного мозга на музыку гораздо сложнее. Музыка состоит из последовательности нот, и ее восприятие зависит от способности мозга улавливать взаимосвязь между звуками². Многие его области участвуют в переработке различных компонентов музыки.

¹ PDA.Lenta.ru: 2005. 24 авг.

² См.: Уэйнбергер Н. Музыка и мозг // В мире науки. 2005. № 2.

Различают три вида слуховых ощущений: речевые, музыкальные и шумы. В этих видах ощущений звуковой анализатор выделяет четыре качества звука: силу (громкий — слабый), высоту (высокий — низкий), тембр, длительность звучания и темпоритмический узор воспринимаемых звуков.

Фонематическим называется слух, используя который можно различать звуки речи. Он формируется в течение жизни и зависит от речевой среды обитания. Хорошее знание иностранного языка предполагает выработку новой системы фонематического слуха. Способность к обучению иностранным языкам определяется фонематическим слухом, который также влияет и на грамотность письменной речи.

До того как были разработаны современные методы нейровизуализации, исследователи изучали музыкальные способности головного мозга, наблюдая за пациентами (включая знаменитых композиторов) с различными нарушениями его деятельности вследствие травмы или инсульта. Изучение пациентов с черепно-мозговыми травмами и исследование здоровых людей современными методами нейровизуализации привели ученых к неожиданному выводу: в головном мозге человека нет специализированного центра музыки. В ее переработке участвуют многочисленные области, рассредоточенные по всему мозгу, в том числе и те, что обычно задействованы в других формах познавательной деятельности. Размеры активных зон варьируются в зависимости от индивидуального опыта и музыкальной подготовки человека. Наше ухо располагает наименьшим количеством сенсорных клеток по сравнению с другими органами чувств: во внутреннем ухе находится всего 3,5 тыс. волосковых клеток, а в глазу — 100 млн фоторецепторов¹. Но наши психические реакции на музыку отличаются невероятной пластичностью, так как даже кратковременное обучение способно изменить характер переработки мозгом «музыкальных входов».

Согласно В. М. Теплову² восприятие музыки — это активный процесс, включающий не только слуховое восприятие, но и эмоциональное переживание, а также скрытую, зачаточную моторную реакцию, которая может проявляться в напряжении и расслаблении дыхательных мышц, покачивании корпуса и т. д.

Когда мы слушаем музыку, головной мозг реагирует на нее активизацией нескольких областей за пределами слуховой коры, включая те, которые обычно участвуют в других формах мыслительной деятельности. На переработку музыкальной информации

¹ См.: Уэйлбергер Н. Музыка и мозг // В мире науки. 2005. № 2.

² См.: Теплов В. М. Психология музыкальных способностей // Проблемы индивидуальных различий. М., Л.: Изд-во АПН РСФСР, 1947.



Достигающие человека звуки преобразуются структурами наружного и среднего уха в колебания жидкости во внутреннем ухе. Крошечная косточка среднего уха, стремечко, «сотрясает» улитку, изменяя давление заполняющей ее жидкости

Переработка музыкальной информации¹

оказывает влияние зрительный, осязательный и эмоциональный опыт человека.

Более десятилетия назад нейробиолог Гордон Шоу из Калифорнийского университета попытался смоделировать работу мозга на компьютере. Когда он преобразовал выходные сигналы мыслительных операций в звуковые, у него получилось нечто, напоминавшее временами медитативные мелодии типа «Нью Эйдж», иногда — восточные мотивы, а то и классическую музыку. Гордон Шоу и его коллега психолог Френсис Раушер решили использовать для эксперимента стандартный IQ-тест, чтобы проверить, может ли музыка Моцарта стимулировать способность к мысленному манипулированию геометрическими формами.

Человек звучит гордо, но сидит тихо.

Они провели эксперимент, в котором 79 студентов колледжа просили ответить, какие формы можно получить из бумажной салфетки, складывая ее и вырезая различным образом. По окончании теста студенты были разделены на три группы. Студенты первой группы 10 мин сидели в полной тишине, вторая группа все это время слушала записанный на пленку рассказ или повторяющуюся примитивную музыку; студенты третьей группы слушали фортепианную сонату Моцарта. После этого все участники эксперимента повторили тест. И вот результаты. В то время как первая группа улучшила свои результаты на 14, а вторая — на 11%, моцартов-

¹ См.: В мире науки. 2005. № 2.

ская группа правильно предсказала на 62% больше форм, чем в первом тесте.

Когда другие ученые, усомнившись в достоверности результатов, провели собственные исследования и не обнаружили «эффекта Моцарта», Луиз Хетланд из Гарвардского педагогического колледжа обработала весь объем полученных на данный момент результатов тестирований 1014 человек. Полученные ею результаты были, естественно, более достоверны. Она нашла, что слушатели Моцарта обгоняли другие группы в исполнении поставленной задачи чаще, чем это могло быть объяснено чистой случайностью.

Ученые обнаружили множество целебных свойств его музыки. В частности, доказано положительное влияние, которое оказывает прослушивание произведений этого композитора на внутриутробное состояние ребенка, а также своеобразный обезболивающий эффект такой музыки. Новые исследования показывают, что прослушивание произведений австрийского композитора имеет еще один эффект и может помочь людям, страдающим офтальмологическими заболеваниями. Соответствующий эксперимент был проведен в Бразилии. В одной из больниц ученые давали 30 пациентам, страдающим глаукомой, в течение 10 мин слушать сонаты Моцарта для двух фортепьяно, в то время как другие 30 пациентов 10 мин проводили в тишине. Проведенное после этого тестирование показало, что у тех, кто слушал музыку Моцарта, периферийное зрение значительно улучшилось.

Психологи из Китайского университета в Гонконге обнаружили, что дети, получающие музыкальное образование, обладают лучшей вербальной памятью. Они исследовали 90 мальчиков в возрасте от 6 до 15 лет. Половине из них давали уроки музыки как участникам школьного струнного оркестра — в течение пяти лет их учили играть классическую музыку на западных инструментах. Остальные ученики той же школы никакого музыкального образования не получили. Все дети выполняли тесты на вербальную (запоминание слов из списка) и визуальную память (на рисунки).

Те, кто брал уроки музыки, запоминали гораздо больше слов и обычно выучивали все больше и больше с каждым следующим тестом. Кроме того, их память сохраняла больше слов на более продолжительное время. И чем дольше мальчики занимались музыкой, тем лучше были их результаты. Подобных различий в визуальной памяти не было обнаружено. Исследователи предположили, что занятия музыкой стимулируют левое полушарие мозга, контролирующее вербальные навыки.

Через год мальчиков проверили снова. Из 45 музыкантов занятия продолжили только 33 человека. Еще 17 человек начали зани-

маться музыкой после первого исследования. Группа начинающих продемонстрировала худшую вербальную память, чем те, кто был более искушен в музыке. Последние продемонстрировали существенное улучшение своей вербальной памяти. 12 музыкантов, которые оставили свои занятия, не продемонстрировали улучшений, хотя и не потеряли способностей, которые они обрели во время занятий музыкой. Исследователи считают, что уроки музыки помогают реорганизации и лучшему развитию левой височной доли головного мозга, что, в свою очередь, улучшает когнитивные способности, связанные с этой долей мозга.

Таким образом, результаты новейших исследований ученых доказывают, что хорошая музыка исцеляет не только в фигуральном, но и самом прямом смысле.

Тот же Гордон Шоу и его коллега из Лос-Анджелесского отделения Калифорнийского университета нейробиолог Марк Боднер использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса (MRI), чтобы сравнить влияние музыки Моцарта, Бетховена и поп-музыки 1930-х гг. Как оказалось, только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении. Послушав Моцарта, люди, отвечающие на стандартный IQ-тест, демонстрируют определенное повышение интеллекта.

Мозг — последний и величайший рубеж... наиболее сложная вещь из тех, которые мы пока обнаружили в нашей Вселенной.

Джеймс Уотсон

Реакции мозга на музыку зависят также от опыта и подготовленности слушателя. Они могут меняться даже под влиянием кратковременного обучения: некоторые нейроны становятся сверхчувствительными к звукам. Долгосрочные эффекты обучения за счет нейронной перенастройки помогают, к примеру, объяснить, почему мы так быстро распознаем знакомую мелодию в шумной комнате. Подобно тому как кратковременное обучение увеличивает число нейронов, реагирующих на звук, длительное обучение усиливает реакции нервных клеток и даже вызывает физические изменения в мозге. Реакции головного мозга профессиональных музыкантов существенно отличаются от реакций нем музыкантов, а некоторые области их мозга развиты чрезмерно.

Ученые экспериментально доказали, что когда музыканты слушают фортепианную игру, площадь слуховых зон, реагирующих

на музыку, у них на 25% больше, чем у немусыкантов¹. Исследования детей также подтверждают предположение, что ранний музыкальный опыт облегчает «музыкальное» развитие мозга. В 2004 г. Антуан Шахин, Ларри Робертс и Лорел Трейнор из Университета Макмастера в Онтарио регистрировали реакции головного мозга 4—5-летних детей на звуки фортепиано, скрипки и чистые тоны². У ребят, в чьих домах постоянно звучала музыка, выявлена более высокая активность слуховых областей мозга, чем у тех, которые были на три года старше, но музыку слушали мало.

Как удалось выяснить, объем слуховой коры у музыкантов на 30% больше, чем у людей, не имеющих отношения к музыке. Кроме того, у них большая площадь мозга вовлечена в управление движениями пальцев, необходимыми для игры на различных инструментах. Площадь мозговых зон, получающих сенсорные ходы от указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца левой руки у скрипачей, была значительно больше, чем у немусыкантов (именно эти пальцы и совершают быстрые и сложные движения во время игры на инструменте). С другой стороны, ученые не выявили никакого увеличения площади корковых зон, получающих входы от правой руки, в которой музыкант держит смычок и пальцы которой не совершают особых движений³.

Исследователи изучают не только переработку мозгом «акустической» составляющей музыки, но и процессы, благодаря которым она эмоционально воздействует на людей. В одной из таких работ было показано, что физические реакции на музыку (в виде мурашек, слез, смеха и т. д.) возникают у 80% взрослых людей. Согласно данным опроса, проведенного в 1995 г. Яком Пэнксеппом, автором более 200 научных статей, 70% из нескольких сотен опрошенных сказали, что они наслаждаются музыкой, потому что она порождает эмоции и чувства⁴.

Иногда врожденная слепота превращает человека в музыканта. Так, канадские исследователи из Университета Монреаля и Макгилла выяснили, что у детей, слепых от рождения, музыкальные способности развиваются лучше, чем у тех, кто теряет зрение в последующей жизни. По словам ученых, мозг человека, потеряв-

¹ См.: Fujioka T., Trainor Laurel J., Ross B., Kakigi R., Pantev C. Automatic Encoding of Polyphonic Melodies in Musicians and Non-Musicians // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2005. Vol. 17. № 10. October.

² См.: Shahin A., Roberts Larry E., Trainor Laurel J. Enhancement of auditory cortical development by musical experience in children // *NeuroReport*. 2004. Vol. 15. № 12.

³ См.: Уэйнбергер Н. Музыка и мозг // *В мире науки*. 2005. № 2.

⁴ См.: Panksepp J. *Affective Neuroscience: A paradigm to study the animate circuits for human emotions* // *Emotions: An Interdisciplinary Approach*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1995. P. 29—60.

шего зрение в младенчестве, начинает раньше реорганизовываться для лучшей обработки звуков. О том, что слепые люди намного лучше, чем зрячие, ориентируются в звуках, было известно давно. Теперь же выяснилось, что незрячие быстрее осваивают аккорды и в 10 раз лучше определяют изменения высоты звуков — это свойственно тем, кто перестал видеть до двух лет. Те же, кто потерял зрение в более позднем возрасте, способнее зрячих в музыкальном плане, но все же уступают слепым от рождения.

Музыкальный слух человека воспитывается и формируется, как и речевой. Способность наслаждаться музыкой является многовековым результатом развития музыкальной культуры человечества.

Карта головного мозга¹

Все извилины и борозды человеческого мозга давно поименованы и описаны. Попытку первого картирования мозга и определения функции нервов сделал Томас Уиллис (1621—1675). Его имя вошло в историю науки двумя трудами — «Анатомия мозга» и «Церебральная патология», увидевшими свет в 1664 и 1674 гг. А сама идея, что психические функции локализованы в разных местах на поверхности коры мозга человека, возникла на рубеже XVIII—XIX вв. Немецкий врач Франц Галль (1758—1828) создал так называемые френологические карты мозга, где разместил свойства психики, которые назвал «способностями души». С точки зрения современной науки поразительные карты Галля — плод умозаключений, основанных не на экспериментальных данных, а только на собственных наблюдениях.

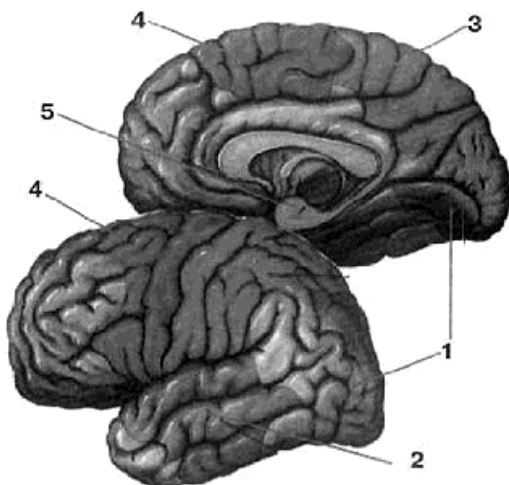
В конце XIX в. немецкие физиологи нашли в коре мозга собак и кошек зону, электрическая стимуляция которой вызывала произвольное сокращение мышц противоположной стороны тела. Им удалось точно определить, в каких участках этой зоны представлены разные группы мышц. Позднее эту зону (ее называли моторной) описали и в человеческом мозге, она находится спереди от центральной (роландовой) борозды, наиболее глубоко разделяющей кору полушарий в поперечном направлении. Здесь последовательно расположены представительства мышц гортани, рта, лица, руки, туловища, ноги, причем площадь участков коры вовсе не соответствует размеру частей тела.

Моторная и сенсорная зоны тесно взаимодействуют между собой, так что обычно их рассматривают как единую сенсомоторную

¹ По материалам интернет-изданий: Ananova, Reuters, Membrana, NewsWise, PDA/КПК, mednovosti.ru, GMT, BBC, Journal of Neurophysiology, Корреспондент.net, Газета.Ru, Blotter.

кору. Позднее выяснилось, что все устроено немного сложнее: физиологи нашли еще одно полное двигательное представительство тела меньшего размера, отвечающее за поддержание позы и некоторые другие сложные медленные движения.

Свое полномочное представительство в коре больших полушарий имеют все органы чувств. Например, в затылочной области мозга человека находится зрительная кора, в височной доле — слуховая, обонятельное же представительство разбросано по нескольким частям мозга. В коре есть и так называемые ассоциативные поля, где происходят анализ и синтез информации, поступающей из первичных полей органов чувств.



*Представительства органов чувств в коре мозга человека:
1 — зрительная зона; 2 — слуховая зона; 3 — зона кожной чувствительности; 4 — двигательная зона; 5 — обонятельная зона*

Еще в середине XIX в. французский ученый Поль Брока и немецкий психиатр Карл Вернике обнаружили в левом полушарии мозга человека две области, которые имеют отношение к речи. При повреждении зоны Брока — в задней трети нижней лобной извилины — у больного нарушается речь, если же затронута зона Вернике — в задней трети верхней височной извилины, — больной может говорить, но его речь становится бессодержательной.

Основы локализации мозговых центров были заложены во второй половине XIX в. классическими опытами Фрича и Гитцига на открытом мозге собак, а также тонкими наблюдениями неврологов, сопоставлявших нарушения движения и речи у больных с наход-

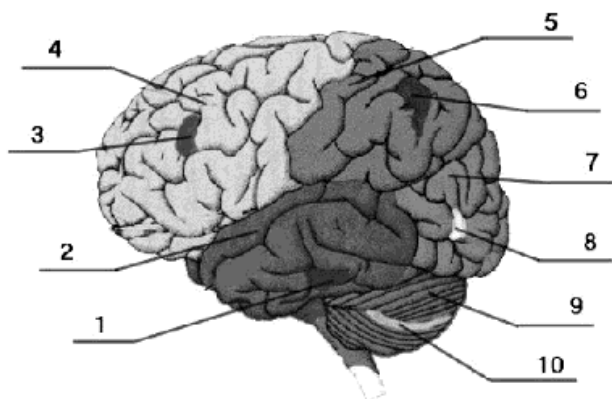
ками на вскрытии. За прошедшие полтора века нейроанатомия и нейрофизиология ушли далеко вперед. И теперь, располагая методами неинвазивного видения мозга (магнитно-резонансная томография, компьютерная томография, позитронно-эмиссионная томография, однофотонная эмиссионная компьютерная томография) и прицельной электростимуляции, стало возможно определить, не только где индивидуально располагаются в мозге первичные центры важнейших функций движения, речи, зрительного восприятия и т. д., но и как осуществляется анализ различных раздражений и формируются ответные реакции. Если, например, первичный корковый центр зрения локализуется в затылочных долях, то в дальнейшем в анализ зрительного образа включаются теменные, лобные доли и даже мозжечок. Именно механизмы мозаичной констелляции мест обработки зрительного раздражения позволяют дать ему исчерпывающую оценку.

Ваш мозг — священная копилка, в которую ничего не попадает без разрешения.

Арнольд Бенет

Существует множество гипотез, концепций и эмпирических данных относительно устройства головного мозга. Академик П. К. Анохин предположил, что деятельность лобной коры не связана с отдельными функциями мозга — памятью, восприятием, мотивациями, эмоциями, а осуществляет лишь их интеграцию. Американский нейропсихолог К. Прибрам считал, что лобная кора сравнивает мотивации — голод, жажду, половую потребность — с внешними стимулами, и из этого сравнения она конструирует намерение или программу действий с учетом желаемых последствий. Польский исследователь Ю. Конорский был уверен, что разные участки фронтальной коры выполняют и разные функции, такие как пространственная или временная память, следование за живым существом или неодушевленным предметом и т. д. Сегодня можно с уверенностью, основанной на последних исследованиях по термографии мозга, утверждать, что в лобной коре происходит сравнение предполагаемого человеком образа внешней среды с реальной ситуацией.

Если эта часть мозга поражена (опухоль, травма, нагноение), то реальное восприятие внешней среды и самооценка нарушаются. В этом смысле страшной является операция лоботомии — рассечения основных связей лобной коры от остальной части мозга, или разрушения связей между правой и левой половинами лобной коры. Эта операция полностью уничтожает личность человека, уподобляя его растению.



Мозг юриста:

- 1 — трудолюбие; 2 — амбиции, тщеславие;
 3 — желание «развести» клиента; 4 — квалификация;
 5 — умеренность в еде; 6 — обед с клиентом в ресторане;
 7 — коньяк и сигары; 8 — трезвый взгляд на вещи;
 9 — желание поговорить; 10 — стремление сохранить тайну клиента.
 Источник: <http://www.balfort.com/humor.php>

Много для понимания работы мозга дал метод электростимуляции. Вживление в мозг электродов и электрическое раздражение отдельных его участков позволили искусственно вызывать соответствующие реакции организма. Воздействовать на мозг можно и на расстоянии, при этом электроды подсоединяют к приемнику, который укреплен на голове животного. По сигналу экспериментатора можно мгновенно превратить ленивое животное в сверхактивное, миролюбивое — в агрессивное, заставить его поднять лапу, соорудить гримасу или после сытного обеда вторично приступить к еде. Электрическое раздражение центров удовольствия, находящихся в мозге, подавляет волю, стабилизирует внимание любого животного¹. Например, крыса с электродами, вживленными в центр удовольствия, нажимала и отпускала педаль, включающую электрический стимул, в течение суток в среднем с частотой 2000 раз в час, отказываясь при этом даже от пищи. Подобные опыты с одинаковым успехом были повторены на кошках, обезьянах, дельфинах. Чередую электрическое поощрение и наказание, можно быстро обучить животных, вырабатывая весьма точное выполнение поставленной задачи.

¹ См.: *Иваницкий Г.Р.* Достаточно ли разумен Гомо сапиенс // Наука и жизнь. 1988. № 3.

Известно, что функцией левого полушария является оперирование вербально-знаковой информацией: чтением, счетом. Функция правого — оперирование образами, ориентация в пространстве и т. д. Левое полушарие отвечает за «логику», правое — за «творческий процесс». Но левое полушарие руководит правой частью тела, а правое — левой частью.

Эмоциональные центры обнаружены также в мозге человека. При раздражении одних точек мозга у испытуемых возникало очень приятное чувство, а при раздражении других — чувство испуга, тревоги или даже ужаса. Хотя испытуемые и понимают, что эти эмоции навязаны исследователем, тем не менее они кажутся абсолютно реальными.

Мозг не имеет болевых нервных окончаний, поэтому операция по вживлению электродов безболезненна, хотя и сложна. Совсем не просто попасть иглой с электродом в небольшое скопление нейронов размером с бусинку, находящееся в глубине мозга. Для успеха операции нужны специальные расчеты и аппаратура для прицельного введения электродов.

Электростимуляция участков мозга и нарушение связей между ними — это не единственный способ управления эмоциями и поведением человека. Известный метод иглоукалывания и современные его аналоги — электропунктура или локальное облучение особых точек тела электромагнитными импульсами — могут быть заменены введением в организм нейропептидов и гормонов. Катехоламины, кинины, пептиды, биогенные амины, проникая в мозг в ничтожных количествах (10^{-10} — 10^{-15} миллиграммов в миллилитре), способны изменить поведение человека¹.

Ученые опровергают распространенное убеждение, будто бы наш мозг работает только на 10%. Данные магнитно-резонансных исследований мозга наглядно демонстрируют, что большая часть коры головного мозга активно задействована в жизни человека. Трудится наша голова, даже когда мы спим.

Головной мозг — основной орган центральной нервной системы. Он находится в полости черепа, имеет шарообразную форму и состоит из двух полушарий, мозжечка и мозгового ствола.

Головной мозг хорошо защищен — помимо твердой костной структуры черепа, его покой оберегают три мозговые оболочки — твердая, мягкая и паутинная, между которыми циркулирует спинномозговая жидкость, которая в случае удара действует как амортизатор.

¹ См.: *Иваницкий Г. Р.* Достаточно ли разумен Гомо сапиенс // Наука и жизнь. 1988. № 3.

Мозг содержит три четверти клеток всего человеческого организма. Он состоит из скопления нейронов — нервных клеток, через которые передается информация в другие органы, и их верных «оруженосцев» — клеток глии, которые питают нейроны и физиологически обеспечивают их работу. Все нейроны соединены между собой в виде гигантской сети. Максимальное количество нейронов имеется у человека на момент рождения, но «золотой запас» в течение жизни постепенно истощается — примерно на 10 000 клеток в день¹.

Хоть извилин не видно, но когда их нет, это очень заметно.

М. Генин

Масса мозга взрослого человека колеблется от 1100 до 2000 г. На протяжении от 20 до 60 лет масса и объем остаются максимальными и постоянными для каждого индивидуума. Однако умственные способности не определяются величиной головного мозга. Важно соотношение его массы и общего веса тела. У кашалота головной мозг весит 9 кг, но это составляет лишь 0,02% от его веса. Мозг слона весит 5 кг, но при этом составляет всего 0,1% от общей массы. Поэтому никаких выдающихся талантов у слона не замечено. А вес человеческого мозга — 2% от общей массы тела.

Мозг растет до 15 лет и наиболее интенсивно работает в возрасте от 15 до 25 лет. После 45 лет его работоспособность снижается из-за прогрессирующей гибели нейронов. Так, если в 20 лет темпы потерь нейронов составляют 10 000 клеток в сутки, то в 40 лет — это уже 50 000 клеток, а в 90 лет — 100 000. В связи с этим при старении уменьшается масса головного мозга (до 1,1 кг к 90 годам).

Наиболее крупные подразделения территории коры головного мозга — древняя (палеокортекс), старая (архикортекс), новая (неокортекс) и межуточная кора. Поверхность новой коры у человека занимает 95,6%, старой — 2,2%, древней — 0,6%, межуточной — 1,6%. Кора — продукт длительного эволюционного развития, в процессе которого сначала появляется древняя кора, возникающая в связи с развитием обонятельного анализатора у рыб. С выходом животных из воды на сушу начинает интенсивно развиваться часть коры, которая состоит из старой и новой. Совершенствование коры конечного мозга у млекопитающих неразрывно связано с эволюцией всех отделов центральной нервной системы. Наибольшие изменения и увеличение в процессе эволюции новой коры претерпевают ассоциативные зоны, в то время как первичные, сенсорные поля уменьшаются по относительной величине. Разрастание новой

¹ См.: Юдина Л. Мозг — верховный главнокомандующий // АиФ-Здоровье. 2006. 27 апр.

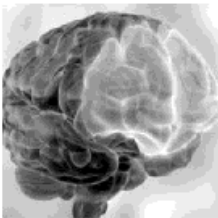
коры приводит к вытеснению старой и древней на нижнюю и срединную поверхности мозга.

Как известно, кора больших полушарий головного мозга человека делится на зоны. Различают чувствительные и двигательные зоны. Чувствительные зоны делятся на зрительную, слуховую, вкусовую и обонятельную, а также кожно-мышечную зоны. В чувствительные зоны поступают импульсы от органов чувств, кожи, внутренних органов. При возбуждении нейронов чувствительных зон возникают ощущения.

Для того чтобы вызывать у других людей определенные ощущения, создают произведения искусства. Для воздействия на зрительные рецепторы, используя цветосветовые сочетания, пишут картины, делают скульптуры, снимают кино- и видеоролики. Для воздействия на слуховые рецепторы пишут музыку и делают звуковые эффекты. Для воздействия на вкусовые и обонятельные рецепторы делают невероятные сочетания пищевых продуктов в виде разного рода блюд и коктейлей. Пример комплексного воздействия — кино и телевидение, вызывающие зрительные и слуховые ощущения одновременно.

Американским врачам из медицинской школы Университета Рочестера удалось идентифицировать участок головного мозга, отвечающий за чувство юмора, а кроме того — за социальную и эмоциональную оценку и за функцию планирования. Он расположен в нижних отделах лобной доли. После инсультов, локализованных в этом районе, человек может быть начисто лишен способности понимать шутки.

Израильский нейропсихолог Симоне Шамаи-Цури из медицинского центра Университета Хайфы пришел к выводу, что для правильного понимания сарказма должны сотрудничать различные области мозга, а повреждение одной из них делает восприятие насмешки невозможным.



Если обозначенная светлым цветом область мозга повреждена, человеку сарказм не понять (иллюстрация с сайта psykiatriinfo.se).

Принятие решений, эмоциональная обработка, сочувствие и способность определить настроение другого человека — все это вовлечено в понимание сарказма.

Ранее американские ученые обнаружили, что люди с повреждениями предлобной коры мозга испытывают трудности в понимании таких невербальных аспектов языка, как тон говорящего и выражение его лица, что мешает им правильно оценить эмоциональное состояние другого человека.

Среди людей обычность одинаковых достоинств не более поразительна, чем многообразие особых недостатков. Уж конечно, и наиболее распространен не здравый смысл, а доброта.

М. Пруст

Группа Шамаи-Цури показала, что повреждения предлобной коры также затрудняют восприятие сарказма, поскольку механизм таков: «языковые» области мозга интерпретируют буквальное значение, правое полушарие и лобные лепестки обрабатывают эмоциональный подтекст, а предлобная кора объединяет и то, и другое.

Британским ученым удалось идентифицировать структуру, которая отвечает в мозге за чувство любви. Во время эксперимента 17 добровольцам давали смотреть на фотографию их пассии, при этом их мозг сканировался на предмет участков повышенной активности. Ученым удалось идентифицировать сразу четыре образования, ответственных за любовь, причем все они входили в так называемую лимбическую систему мозга, ответственную за целый комплекс эмоциональных проявлений человека.



Оказывается, взгляд красавицы возбуждает определенный участок мозга. Британские ученые обнаружили нейронный механизм очарования. Они полагают, что тяготение к привлекательным людям заложено в нейронной структуре мозга и дает человечеству эволюционные преимущества. Но тот же самый участок мозга отвечает и за наши пагубные пристрастия,

например к алкоголю. Ученые пришли к выводу, что прекрасные лица воздействуют на нас очень быстро, в считанные секунды.

Бельгийские ученые выяснили, что мозг воспринимает эмоции обеими половинами, хотя доминирующая роль остается за правой. Кроме того, выяснилось, что левая половина мозга расшифровывает буквальное значение эмоционального сообщения, а правая половина расшифровывает тон, с которым было сделано сообщение, — его просодию.

Нейрофизиологи из Университета Джонса Хопкинса выявили зону мозга, расположенную сразу за глазами, которая

ответственна за фиксацию и изменение принятых решений. При ее повреждении человек и животные способны обучаться новым шаблонам поведения, но когда меняются обстоятельства, уже не могут изменить однажды выработанные привычки. Например, крысы легко обучались находить по характерному запаху сладкую приманку и избегать соленой. Но когда запахи менялись, они продолжали искать сладкую приманку по первоначальному запаху, и неудачный опыт не менял поведения. В то же время нормальные крысы переучивались очень быстро. Аналогичные трудности испытывают люди, у которых в результате травмы повреждена эта зона мозга.

Создатели рекламных роликов в скором времени смогут получить новые возможности. Ученым уже удалось зафиксировать момент, когда в мозге человека происходит решение о выборе товара той или другой марки, и проанализировать происходящие при этом изменения. Оказалось, что это решение и, возможно, другие важные решения принимаются в определенном участке теменной доли. Для этого открытия британские ученые из Открытого университета и Лондонской школы бизнеса использовали магнитоэнцефалографию, регистрирующую магнитное поле вокруг мозга. Всем участникам исследования показывали 18-минутную видеоэкскурсию по супермаркету. Периодически им предлагалось сделать выбор между двумя марками одного товара, нажав соответствующую кнопку.

Недавно американские исследователи сделали еще шаг на пути к разгадке того, какие процессы в мозге влияют на уровень интеллекта человека. Ученых заинтересовало различие в строении мозга у обыкновенных детей и у детей с уровнем IQ выше среднего. Филипп Шау и его коллеги из Национального института здоровья мозга (Мэриленд) наблюдали за развитием мозга 307 детей. С помощью специальных тестов ученые измерили уровень их интеллектуального коэффициента и по результатам разделили на три группы. В течение нескольких лет, с 6 до 19 лет, ученые регулярно проводили ядерно-магнитно-резонансную (ЯМР) томографию головного мозга. ЯМР-томография — это специальный метод исследования внутренних органов, который основан на компьютерном анализе различий магнитных свойств молекул в различных типах клеток и тканей, для чего они помещаются в сильное магнитное поле.

Обрабатывая результаты, исследователи заметили, что характеристики мозга детей из разных групп различаются. Толщина верхнего слоя мозга, который контролирует функции высокого уровня, такие как память, начинает уменьшаться у «умных» детей

немного позже, чем у всех остальных. В среднем кора мозга начинает «худеть» в 9 лет, а у детей с высоким уровнем IQ — только в возрасте 11 лет. Самая большая разница наблюдается в предлобных участках коры головного мозга, которая ответственна за составление планов и суждения. Однако со временем разница сходит на нет, и к 19 годам все люди имеют приблизительно равную толщину коры мозга.

Полученные с помощью современных методов исследования — компьютерной, магнитно-резонансной и позитронно-эмиссионной томографии, магнитоэнцефалографии — изображения мозга позволили убедиться, что в некоторых случаях человек способен работать и учиться, быть социально и биологически полноценным, даже утратив весьма значительную часть мозга.

В последнее время рядом ученых выдвинута «новая теория мозга». Стивен Пинкер, Генри Плоткин, Ричард Рестап, Джерри Фодор считают, что человеческий мозг является своеобразным компьютером и состоит из множества модулей. Выход из строя одного модуля при повреждении мозга не влечет сбоя в работе других. Значительная часть интеллектуальной структуры мозга имеет врожденное происхождение. Эта структура возникла в ходе эволюции как приспособительное устройство, имеющее целью выживание и развитие человеческого генома.

Американские ученые из института медицинских исследований Фейнштайна из Гарвардского центра генетики обнаружили ген дисбиндин, который связан с общей познавательной способностью. Какие точно функции выполняет ген интеллекта, сказать пока сложно, но он присутствует в зонах мозга, связанных с познанием, решением задач, суждением, памятью и пониманием. Ученые предполагают, что дисбиндин влияет на коммуникацию между мозговыми клетками.

В 2002 г. американским ученым из Калифорнийского университета в Нью-Йорке удалось выделить белок мозга под названием CREB, играющий ключевую роль в механизмах памяти. Это открытие поможет лучше понять, как устроена память на молекулярном уровне, объяснить, почему мы забываем одни вещи, в то время как прекрасно помним о других. Исследование лежит в основе разработки лекарств, которые замедлят возрастные расстройства памяти.

Американские ученые в 2001 г. определили участок головного мозга, в котором находятся биологические часы человека. Выяснилось, что за восприятие времени отвечают так называемые базальные ядра и теменная часть коры больших полушарий. Это откры-

тие поможет в лечении нервных болезней, связанных с нарушением чувства времени и расстройством координации движений. Исследователи из Гарвардской медицинской школы в Бостоне обнаружили участок мозга, отвечающий за музыкальный слух. Он расположен в слуховой зоне коры головного мозга.

Американские ученые из Университета Вандербильта обнаружили в мозге центр плохого настроения. Именно эта структура, которая располагается в нескольких сантиметрах позади правого глаза, активируется у людей, которые предъявляют жалобы на раздражительность, волнение и подверженность вспышкам гнева.

Гипоталамус — место, где рождаются наши жизненно важные потребности: здесь возникают чувства голода, жажды, комфорта. Вот почему память о том, как человеку было когда-то хорошо, оживленная, например, голодом, может стать реальной силой, толкающей на любые, порой неблагоприятные поступки.

Ученые из Университета Южной Калифорнии (Лос-Анджелес) обнаружили, что в некоторых случаях жестокое и антисоциальное поведение возникает на фоне дефицита серого вещества полушарий головного мозга. Исследователи сравнивали результаты магнитно-резонансной томографии 21 пациента, страдающих психопатией, с томограммами 26 наркоманов и 34 здоровых людей. У больных, страдающих антисоциальной формой психопатии, специалисты обнаружили специфические изменения в передних отделах головного мозга. Эта область мозга ответственна за подавление агрессии и контроль таких эмоций, как гнев и ярость. Нарушения в префронтальных областях коры больших полушарий могут объяснять характерные для таких пациентов агрессию, склонность к импульсивным поступкам и лжи, а также полное отсутствие угрызений совести.

Раньше считали, что мозг поделен на четко разграниченные участки, каждый из которых отвечает за свою функцию: это зона сгибания мизинца, а это зона любви к родителям. Подобные выводы основывались на простых наблюдениях: если данный участок поврежден, то и функция его нарушена. Со временем стало ясно, что все более сложно: нейроны внутри разных зон взаимодействуют между собой весьма сложным путем и нельзя осуществлять везде четкую «привязку» функции к области мозга в том, что касается обеспечения высших функций.

Немецкие ученые из Института Макса Планка исследовали сетевую структуру мозга человека. Методом магнитного резонанса удалось установить, что количество нейронов с большим числом соединений невелико, а подавляющее число нейронов имеет только несколько соединений. Такая структура сети оказывается ус-

тойчивой к случайным внешним воздействиям и чувствительной к выборочным возмущениям. Она легко управляема даже при гигантских размерах. Подобным образом устроены сеть Интернет и большие социальные сети. Они похожи на сеть нейронов: активность этих сетей контролируется малым количеством узлов, которые имеют очень большое количество соединений.



Немецкие ученые из Института Фраунгофера в Берлине пытаются подключить мозг человека к компьютеру. Надо отметить, кое-что у них уже получается. 128 электродов, прикрепленных к голове человека, снимают биотоки мозга (или, иначе, электроэнцефалограмму), которые затем расшифровываются специальной программой. Фото: <http://blogga.ru>

В настоящее время большинство ученых, изучающих мозг, считают, что вся сложность человеческой психики основана на взаимодействии клеток головного мозга. Такое взаимодействие происходит благодаря непрерывному обмену электрическими импульсами в сетях нервных клеток (нейронов). Наиболее существенным для понимания работы мозга является факт колоссального числа контактов между нейронами. Мозг представляется системой, в которой огромное количество одномоментных взаимодействий между нейронами приводит к появлению нового качества — человеческой психики.

Одно из забавных свойств человеческой природы заключается в том, что каждый человек стремится доигрывать собственный образ, навязанный ему окружающими людьми. Иной пицтит, а доигрывает.

Ф. Искандер

Современная медицина подтверждает, что по сравнению с функциональной деятельностью человеческого организма функциональная деятельность мозга является более активной. Физиологические функции мозга включают: слух, зрение, обоняние, осязание, способность сознавать, мыслить, запоминать и ряд других функций. В мозге находятся чувствительный и двигательный центры человека. В мозг поступает самое большое количество крови. Вследствие нарушения мозгового кровообращения у пожилых людей развивается слабоумие, замедляется функционирование нервной системы.

Исследователи выяснили, что работать на полную мощность мозгу мешают самые разные причины. Высокое кровяное давле-

ние, к примеру, губительно влияет на память. Исследование показало, что за 25 лет мужчины с повышенным давлением теряют в два раза больше когнитивных способностей, чем те, у кого давление нормальное. Недостаток сна, алкоголь или нарушение работы щитовидной железы также подрывают способность мозга формировать новые воспоминания.

Сознательное и подсознательное

Высшая психическая деятельность человека имеет трехуровневую структуру, включая в себя **сознание**, **подсознание** и **сверхсознание**. Сознание оперирует знанием, которое потенциально может быть передано другому, может стать достоянием других членов сообщества. Для осознания внешних стимулов или событий внутренней жизни субъекта необходимо участие речевых зон больших полушарий. К сфере *подсознания* относится все то, что было осознаваемым или может стать осознаваемым в определенных условиях. Подсознание защищает сознание от излишней работы и психологических перегрузок. Деятельность *сверхсознания* (творческой интуиции) обнаруживается в виде первоначальных этапов творчества, которые не контролируются сознанием ни при каких условиях¹.



*У него еще нет
сознания*



*У него уже нет
сознания*



*А у него его
никогда не было*

Возникновение и сущность сознания — одна из величайших загадок, над решением которой не одно тысячелетие бьются философы и священнослужители, медики и психологи. Подобно таким общим понятиям, как материя, культура, человек, общество, сознание — одна из наиболее сложных и многозначных категорий. Причем не только в психологии, но и в философии, социологии и

¹ См.: Симонов П. В. О двух разновидностях неосознаваемого психического: под- и сверхсознании // Бессознательное. Тбилиси, 1985. Т. 1. С. 149—160.

педагогике. Частенько его смешивают с понятием «психическое», «разумное». У некоторых авторов сознание обозначает «внутренний опыт», «рефлексию». Иногда термин «сознание» считается эквивалентным терминам «отражение», «мышление», «бодрствование». Такая многозначность объясняется тем, что разные авторы вкладывают сюда разный смысл.

По количеству его носителей принято выделять индивидуальное и коллективное (групповое, массовое, общественное) сознание. Первым интересуются психология и педагогика, вторым — социология и социальная психология.

Насчет сознания есть много формулировок, одна другой хуже.

Н. П. Бехтерева

В сознании задействованы все психические процессы, состояния и свойства человека, сознание — это единство всех форм познания и переживаний человека и его отношение к осознанному.

Сознание — феномен мозга, хотя и очень зависимый от состояния тела. Когда человек приходит в чувство после обморока, первое, что он начинает понимать, — рядом есть что-то, кроме него самого. Хотя в бессознательном состоянии мозг тоже воспринимает информацию. Иногда больные, очнувшись, рассказывают о том, чего не могли видеть.

Сознание развивалось вместе с эволюцией психики животных. На протяжении миллионов лет создавались условия для возникновения разумного человека, без этого появление человеческого сознания стало бы вряд ли возможным. Оно является высшей формой отражения мира и связано с членораздельной речью, логическими обобщениями, абстрактными понятиями, что присуще только человеку. Стержнем сознания, способом его существования является знание.

В сознании индивида с разной степенью полноты идеально воспроизводятся его общественные отношения, т. е. интересы, позиции других людей, включенных в эти отношения. Благодаря этому отдельный индивид может «смотреть» на себя с точки зрения других людей¹. «Сознание, — писал Э. В. Ильенков, — собственно, только и возникает там, где индивид оказывается вынужденным смотреть на самого себя как бы со стороны, как бы глазами другого человека, глазами всех других людей, только там, где он должен соразмерять свои индивидуальные действия с действиями другого человека, т. е. только в рамках совместно осуществляемой жизнедеятельности»².

¹ См.: Давыдов В. В. Психология должна быть связана с этикой // Человек. 1998. № 2.

² Ильенков Э. В. Философия и культура. М., 1991. С. 264.

Австрийский психиатр З. Фрейд был не только медиком и психологом, но еще и философом. Ему удалось ближе других подойти к разгадке человеческой психики.

Он попытался распознать не только то природное начало, которое вылезает из всех щелей, когда мы, например, некультурно себя ведем, но и то, что мы от себя и от других скрываем. А еще точнее — что прячется от нас сама же природа по укромным уголкам души.

В структуре личности З. Фрейд выделил три главных компонента — «Оно», «Я» и «Сверх-Я», лежащих соответственно в сферах бессознательного (или подсознания), сознания и сверхсознания.

Бессознательное («Оно») представляет собой ту часть психики, где сосредоточены инстинктивные импульсы (желания) и вытесненные из сознания идеи. От сознания бессознательное отгорожено областью предсознательного (разумное «Я» человека, память, мышление). Оно осуществляет цензуру желаний бессознательного и представляющих их идей, сообразуясь с реальностью внешнего мира, сопротивляется их попыткам проникнуть в сознание. А неразряженные желания, сохраняющие активность, находят окольные пути проникновения в сознание. К числу таких путей относятся сновидения, обмолвки, юмор, а также явления психической патологии.

Подсознание, или бессознательное («Оно»), включает:

— *биологические потребности*: сексуальные желания, отправления естественных надобностей, потребность в пище, защите от холода и т. д.;

— *вытесненные желания*: безуспешные попытки добиться чьей-то любви, нереализовавшиеся мечты, затаенная обида, скандальные или компрометирующие поступки и т. п.



Сад для японца — свободная от всего священная территория, где обитает божество, требующее не пышности и поклонения, а всего лишь работы души и мысли. Ведь камни — только инструмент. После долгого и молчаливого созерцания камней вслед за сознанием должно незаметно включиться и зарабо-

тать и подсознание. Теперь и сознание, и подсознание осмысливают один образ. Фото: www.vitawater.ru

Наше подсознание в пору назвать неким социальным дном личности, куда, как в сточную канаву, сливаются все осадки души и неудачно прожитые мгновения. Но это будет лишь половина правды. Да, это социальное дно. Но одновременно подсознание — природные запасы души. Как из недр мы качаем нефть, которая дает огромную энергию и свет, так и подсознание служит для нас неисощимой кладовой энергии.

«Оно» — зерно, из которого произрастают в процессе социализации «Я» и «Сверх-Я». Это строительный материал личности, резервуар инстинктивной психологической энергии (**либидо**). Мы не способны заглянуть в наше подсознание иначе, как осознав его, сделав объектом мысли, рефлексии. Но слова, проникающие в подсознание, искажают первоначальный образ. Точно так современный физик, пытающийся заглянуть в субатомный мир с помощью электронного микроскопа (он увеличивает в 40 000 раз), сбивает элементарную частицу с ее траектории, т. е. искажает первоначальную картину. Ситуацию с бессознательным точно угадал еще в XIX в. русский поэт Ф. Тютчев, сказавший: «Мысль изреченная есть ложь». Бессознательное, согласно Фрейдю, принципиально не может изречь себя словами, но лишь косвенно: в оговорках, снах, фантазиях, бреде.

Наилучший способ заглянуть туда — истолковать наши сны. **Сон** содержит в себе явное содержание сновидения и его скрытые мысли. Толкование сна, по представлениям Фрейда, необходимо для того, чтобы найти источник психической травмы. В его эпоху накопилось достаточно доказательств, что вербализация бессознательного конфликта освобождает пациента от страдания. Толкование собственных сновидений и сновидений пациентов ясно подтверждало важность родительских фигур или людей, близких пациенту, всех тех, кто мог оказать и оказывал влияние на процесс идентификации ребенка, роль первичной сцены и других психотравмирующих событий.

Нашим подсознанием правит *принцип удовольствия*. В каждом человеке сидит некий лодырь, который говорит: буду делать только то, что мне нравится. Это есть принцип удовольствия, нам приходится с ним постоянно бороться, часто делая то, что нам не нравится, что должно делать.

У ребенка и взрослого объемы «Супер-Эго» — «Эго» — либидо, разумеется, разные. У ребенка подсознание в младенчестве на 100% бессознательное. По мере того как он взрослеет, бессознательное сокращается до 80—70—60—50—40%, а оставшееся заполняют вытесненные желания, подавленные потребности, комплексы, страхи, несбывшиеся надежды, т. е. собственно подсознательное Фрейда.

Американские ученые Гэлит Йовэл и Нэнси Кэнуишер из Массачусетского технологического института выяснили, каким образом происходит узнавание лиц людей. За этот процесс, установили они, отвечает веретенообразная извилина, расположенная на нижней поверхности височной доли головного мозга. В исследовании принимали участие несколько добровольцев, которым по очереди показывали ряд картинок. На одних были изображены лица, на других — дома. Лица отличались расположением черт, а дома — расположением окон, дверей и прочих деталей. Испытуемым давали возможность рассмотреть иллюстрации, регистрируя тем временем активность их мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии. Судя по показаниям, веретенообразная извилина активизировалась только тогда, когда испытуемый рассматривал лица, и оставалась «равнодушной» к домам. Дополнительно в ходе эксперимента ученые обнаружили, что головной мозг распознает лицо в целом, а не отдельные его черты, как считалось ранее. По мнению доктора Гюнтера Лöffлера из Университета в Глазго, результаты исследования могут быть использованы при реабилитации пациентов после инсульта и травм мозга, а также при лечении эпилепсии хирургическим путем. Между тем доктор Роберто Калдара из Университета Глазго отмечает, что за такой сложный процесс, как узнавание лиц, не может отвечать всего одна область мозга¹.

Что происходит на бессознательном уровне? Улавливаем ли мы смысл слова, о котором мы не можем сказать, что мы его прочитали? Чтобы ответить на этот вопрос, биологи из парижской клиники Питье попытались найти след, оставляемый этим гипотетическим бессознательным чтением. И они нашли его, изучая записи электрических импульсов височных миндалин — структур, находящихся в «архаичном» мозге человека и, как считается, регулирующих человеческие эмоции. Оказалось, знали, что мозг способен реагировать на образы, видимые нами неосознанно (пауков, злые или приятные лица). Эта способность, безусловно, важна для выживания вида. Но теперь установлено, что мозг может неосознанно проводить сложную операцию, не заложенную в нас эволюцией.

Сознание и сверхсознание

Таким образом, подсознание берется не из бессознания, а из его столкновения с «Супер-Эго» и «Эго». Что-то прорывается, что-то (неудачники) возвращается и падает вниз. Эти отложения и со-

¹ Medicine News. 2005. № 1 (11). Февраль — март.

ставляют подсознание, в котором накапливается с возрастом все больше и больше слоев.



Процесс формирования подсознания можно представить и в виде бутылки с узким горлышком. Давление общества идет с боков. Горлышко сдавливается, давая выход для агрессии, раздражения бессознательного ребенка, его безмерных желаний писать, какать где хочется, просить что захочется.

Давление оказывают прежде всего родители, но как представители-социализаторы. Они контролируют выход бессознательной энергии ребенка, формируют его: когда какать, когда писать, когда плакать, когда кушать и т. д. Из 100% поднявшихся со дна бутылки желаний в раннем младенчестве исполняется 100%, затем 90%, затем 80% и т. д. Контроль усиливается — горлышко сужается. Не прошедшее через него оседает в подсознании. Таким образом, подсознание — не на 100% общественные нормы. Подсознание — задушенное бессознательное + социально приобретенные потребности.

Сознание, или «Я» (Ego), — компонент личности, управляющий нашими контактами с внешним миром. Когда человек появляется на свет, у него есть только биологические потребности. Они требуют немедленного удовлетворения, которое доставляет организму удовольствие (снимает напряжение). Однако все больше и больше родители, а затем и окружающие приучают ребенка ограничивать проявление естественных надобностей, вести себя по правилам, сообразуясь с реальной обстановкой, делать то, что должно.

Что человек на Руси ни делает, все равно его жалко.

А. М. Горький

Так, в процессе воспитания человек приучается ограничивать себя. Постепенно формируется его «Я», им управляет другой принцип — *принцип реальности*. Он вынуждает нас во всем слушаться рассудка, логических аргументов, извлекать из всего выгоду, ма-

нипулировать обстоятельствами и людьми, все подвергать критике и сомнению, не поверять первому встречному душевные порывы, обманываться в своих ощущениях, скрывать мысли от окружающих. Рациональное «Я» делает нас не только черствыми, бездушными, прагматичными, но также предприимчивыми, расчетливыми, способными добиваться успеха и выходить из трудных обстоятельств. Мы обязаны своему «Я» появлением самого совершенного орудия — логики мышления, механизма принятия решений. Достижения цивилизации — во многом результат деятельности «Я». Можно выразиться и так: фундамент социальной жизни людей, все, что выступает предметом изучения социологии, во многом порождено им.

Сознание двухчленно: а) рассудок, разум, логика; б) цензура. Рассудок отбирает из окружающего мира лишь то, что соответствует самосохранению и утверждению «Я». Остальное отбрасывает. Но того, кто занимается подобной сортировкой, называют *цензором*.

Сверхсознание — «Сверх-Я». Эта часть структуры личности разработана Фрейдом слабее всего, хотя он правильно указал источник его происхождения, а именно — общество. «Сверх-Я» Фрейда — это пересаженные в голову человека культурные нормы, правила, требования, запреты, стереотипы, законы. «Сверх-Я» — среда обитания нравственных чувств. Фрейд думал, что они бессознательны, поэтому, возникая на самом верхнем этаже психики, культурные и нравственные нормы проникают на второй этаж и оседают на первом. Поскольку мы соблюдаем эти нормы автоматически, особенно и не задумываясь, то, полагал Фрейд, они окончательно оседают на самом нижнем этаже и там противостоят (возможно, борются за место под солнцем) с другими обитателями подвала, вытесненными переживаниями, инстинктами, потребностями, комплексами.



Сознание — это садовник, и наша задача — понять и отобрать те семена, которые должны попасть в наш внутренний сад. Подсознание воспринимает то, что ему преподносится, оно не способно оценить ситуацию, как это делает сознание. Подсознание подобно плодородной почве, принимающей любое брошенное в нее семя. Наши мысли и взгляды — это семена, засеиваемые в эту почву. Что посеешь, то и пожнешь.

Фото: www.cofe.ru

Сверхсознание, как и два других компонента психики, состоит из двух частей: 1) традиционных ценностей общества, усвоенных формально (они частично сознательны, частично бессознательны); 2) чувства долга, вины, совести (они бессознательны). «Сверх-Я» (Super Ego) — сфера должествования, моральная цензура, выступающая от имени родительского авторитета и установленных норм в культуре. «Сверх-Я» — соединяющий мостик между культурой и внутренними слоями личности.

Психологические и социологические взгляды Фрейда оказали значительное влияние на искусство, социологию, этнографию, психологию и психиатрию первой половины XX в.

Иначе понимал сверхсознание **П. Сорокин** (1898—1968) — выдающийся русско-американский социолог, продолживший традицию русских религиозных философов П. Флоренского, Н. Бердяева, С. Булгакова, В. Соловьева.

Нравственные законы, составляющие содержание сверхсознания человека, абсолютны, в то время как законы логики и социальные нормы, которыми руководствуется в борьбе за существование наше «Я», всего лишь относительны. Поймите, убеждал он нас, сознание и сверхсознание — два совершенно разных мира. Один погружен в преходящее и временное, другой наполнен абсолютным и вечным. Нравственность и мораль — это заповедники самых возвышенных и вечных истин. Человеку там дышится необычно легко.

Беда наступает, когда два мира путают местами. Когда абсолютное люди превращают в относительное, в обществе наступает хаос,



Наша жизнь — всегда напряжение между временным и вечным

а культура разрушается. Именно это наблюдается сейчас в России. *Нравственное совершенствование личности* можно представить только как *вертикальное восхождение* вверх — к Богу, в то время как обыденное существование «Я» разворачивается исключительно в горизонтальной плоскости — в мире относительных ценностей. В вертикальной плоскости размещены бескорыстная альтруистическая любовь к ближнему, к Богу, сострадание, совесть, чувство вины, долга и т. д.

Таким образом, *сверхсознание* — это нравственное сознание индивида, область идеальных ценностей. Силовое поле сверхсознания создано энергией **альтруистической любви**. Бескорыстная любовь к близким труднодостижима, ибо противостоит столь естественному для человека эгоизму. Но без нее невозможно завершение строительства личности человека. Не все достигают вершин духа, многие сходят с дистанции очень рано. Но великие религиозные деятели (Иисус Христос, Магомет, Махатма Ганди), великие духовные лидеры (Микеланджело, Сократ, Достоевский) и множество подвижников духа — аскетов, монахов, благочестивых аристократов и т. п. — знали, что такое творческое вдохновение, озарение, нравственная жертва. Обыкновенные люди обладают не столь ярким самоосознанием, но, совершая небольшие нравственные поступки, они формируют свою личность и укрепляют стабильность общества.

Жизнь после жизни

Большинство ученых полагают, что сознание является продуктом деятельности мозга в физическом смысле. Но как тогда понимать воспоминания о «свете в конце тоннеля» после клинической смерти, т. е. когда мозг не выказывает никаких признаков активности, в том числе и электрической?

Врачи-реаниматологи называют состояние перехода в небытие клинической смертью: у находящегося в этом состоянии пациента отсутствуют видимые признаки жизни (сердцебиение, дыхание), угасают функции центральной нервной системы, но в тканях еще продолжают идти обменные процессы.

Как правило, человек может находиться в этой зоне между жизнью и смертью минут 5—10, и лишь потом в головном мозге наступают необратимые изменения. Те, кого удастся вернуть с того света, нередко рассказывают о переживаниях, которые они испытали во время умирания. Пожалуй, чаще всего при этом можно услышать о видении тоннеля с ослепительным светом в конце его.

Голландцы из госпиталя «Рийнстейт» оказались первыми, кто решил серьезно заняться воспоминаниями людей, побывавших

в состоянии клинической смерти. Было отобрано 344 «воскрешенных» пациента в возрасте от 26 до 92 лет. Три четверти из них — мужчины. Большинство было опрошено в первые пять дней после «воскрешения», проведено также много бесед с пациентами, выведенными из комы несколько лет назад, чтобы перепроверить, насколько хорошо они помнят то, что с ними происходило. 18% «воскрешенных» смогли вспомнить что-то непосредственно о тех минутах, когда они вроде бы не должны были ничего ни чувствовать, ни слышать, ни видеть. Еще 8—12% видели некие огни, «конец тоннеля», «разговаривали» с умершими родственниками или близкими.



Короткий промежуток времени, когда прекратились все жизненно важные функции тела, нет сердцебиения, дыхания. Человек умер, но необратимые процессы еще не начались. Реанимированные рассказывают о видении своего тела со стороны, о плачущих родственниках и часто о движении по световому коридору, тоннелю... Здесь момент, когда можно вернуться... Одни не хотят, но еще не время их смерти, другие стремятся обратно сами...

Фото: www.anima-mundi.kiev.ua

Клиническая смерть означает, что деятельность мозга не регистрируется никакими известными на сегодня науке приборами. Терминальные состояния включают несколько этапов умирания организма, когда резко уменьшается деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживающих жизнь. К ним относятся: преагония, агония и клиническая смерть. Клиническая смерть сопровождается отсутствием сознания и полным прекращением кровообращения и дыхания, однако необратимых изменений в состоянии основной части клеток головного мозга еще не наступает. Это происходит через 5—6 минут, после чего следуют необратимые изменения в тканях организма и наступает истинная, или биологическая, смерть. Признаки клинической смерти: отсут-

ствие сознания, зрачки расширены и не реагируют на свет, отсутствуют дыхание и сердцебиение, кожные покровы бледные, могут быть судороги.

Большинство ученых, занимающихся проблемами мозга, полагают, что сознание является продуктом деятельности человеческого мозга в физическом смысле. Но означает ли это, что люди могут находиться в сознании даже в тех случаях, когда в физическом смысле они в сознании не находятся потому, что их мозг не выказывает абсолютно никаких признаков активности, определяемых какими-либо известными на сегодня науке приборами. А именно так происходит в случаях клинической смерти. Но тогда как сознание может быть отделено от функций мозга?

Штука не в том, чтобы тебя при входе приветствовала толпа — приятно войти всякий сумеет, — но чтобы о твоём уходе жалели. Счастье редко сопутствует уходящим: оно радушно встречает и равнодушно провожает.

Б. Грасиан

Для голландца Пима ван Ломмеля, кардиолога из госпиталя «Рийнстейт», тут нет никаких проблем: «Сравните с телевизионной программой. Если вы вскрыете телевизор, то вы же там внутри не найдете никакой телепрограммы. Телевизор — это приемник. Когда вы выключаете приемник, то телевизионная программа все равно там, внутри, только вы ее не можете видеть. Так и с мозгом: когда ваш мозг выключается, то ваше сознание все равно там, внутри, только вы не можете его почувствовать внутри вашего тела». А посему ученые, изучающие проблемы человеческого сознания, не должны ограничиваться изучением только клетки и молекулы¹.

По мнению сторонников альтернативной психологии, во время клинической смерти сознание обретает некоторую свободу и переходит в пятое измерение. Светило мировой науки академик Н. П. Бехтерева признается: «Некоторые случаи видений и “возвращений” после клинической смерти кажутся мне убедительными... Почему мы иногда видим окружающее как бы со стороны? Не исключено, что в экстремальные моменты в мозге включаются не только обычные механизмы видения, но и механизмы голографической природы. Например, при родах: по нашим исследованиям, у нескольких процентов рожениц тоже бывает состояние, как если бы “душа” выходит наружу. Рожаящие женщины ощущают себя вне тела, наблюдая за происходящим со стороны. И в это время не чувству-

¹ Щукина Е. Полезная вещь // <http://wsyachina.narod.ru>.

ют боли. Я не знаю, что это такое — краткая клиническая смерть или феномен, связанный с мозгом. Больше похоже на последнее»¹.

В Италии 38-летняя женщина родила ребенка, находясь в состоянии клинической смерти. Клиническая смерть наступила у матери, когда она была на 17-й неделе беременности. Врачи утверждают, что никаких особенных проблем, кроме недоношенности, у новорожденной нет.

Источник: РИА Новости

Швейцарский профессор Олаф Бланк после наблюдений за состоянием своих пациентов в госпитале Женевского университета пришел к выводу: феномен, известный как «выход души из тела» во время клинической смерти, может быть вызван электростимуляцией мозга. В момент обработки током зоны мозга, ответственной за синтез зрительной информации, происходят нарушения восприятия, и больные испытывают чувство необыкновенной легкости, полета, душа как бы парит под потолком. В этот момент человек видит со стороны не только себя, но и то, что находится рядом.

В западных научных кругах появилось и такое предположение: сознание человека не связано с мозгом, а лишь использует серое вещество как приемник и передатчик мысленных сигналов, которые преобразуются в поступки и эмоции.

Американский нейрофизиолог Кевин Нельсон (Университет штата Кентукки, Лексингтон) через базу данных вашингтонского Института клинической смерти нашел и опросил 55 человек, которые сообщили врачам о «посмертном опыте», пережитом ими в результате какой-либо опасной травмы вроде автомобильной катастрофы или операции на сердце. Для чистоты эксперимента он опросил такое же число людей, которым ничего подобного испытывать не доводилось. Оказалось, что 60% из тех, кто успел заглянуть на тот свет, по крайней мере раз в жизни впадали в состояние, в котором они не знали, что сон, а что явь. В контрольной группе таких случаев обнаружилось гораздо меньше — всего 24%.

Весьма примечательно, что люди, которые прошли через такой опыт клинической смерти, затем резко меняются. Меняются их характер, привычки, поведение. Эти люди перестают бояться смерти. Они становятся более альтруистичными, более сочувствующими. Эти люди становятся более любящими. И никакие современные представления о физиологии человеческого мозга не могут ответить на один-единственный в данном случае вопрос.

¹ Аргументы и факты. 2003. № 4 (1161). 22 янв.

Глава 4

ЧУВСТВЕННОЕ ПОЗНАНИЕ

Познание присуще только человеку и направлено на открытие чего-то неизведанного, нового. У животных аналогичные действия именуется разведывательной, или поисковой, деятельностью. Познание, основанное на любопытстве как своем первотолчке, включает множество очень сложных психических процессов, в том числе ощущение, восприятие, память, мышление, внимание, воображение и творчество. Заканчивается оно получением научных знаний, которые служат целям творческого (конструктивного, созидательного) преобразования окружающей среды, включая человеческие отношения и общество в целом.

Когнитивная психология

Познание (от лат. *cognitio* — знание) — это психологический результат сразу нескольких процессов, а именно восприятия, обучения и размышления. Впервые термин «познание» употребили в популярной английской литературе в 1602 г. От него и произошло название этой отрасли психологии.

Процессом познания занимается особая отрасль психологии — **когнитивная психология**. Как самостоятельное научное направление она возникла в начале 1960-х гг. в противовес господствовавшему в то время в США бихевиоризму. Тот оказался не в состоянии описать простейшую беседу туриста, разыскивающего нужный ему культурный памятник, и местного жителя, объясняющего дорогу. В то время как бихевиористы сводили все многообразие к простейшей процедуре «стимул — реакция», которая толком ничего не объясняла, когнитивисты строили более сложные и более адекватные модели. Они предположили, что любая, пусть самая элементарная, реакция на событие (например, ответ: «А, да, я знаю, где эта выставка») является результатом целой серии этапов и операций, например, восприятие, кодирование информации, воспроизведение информации из памяти, формирование понятий, суждение и формирование высказывания.

Развитие когнитивной психологии было подготовлено работами Макса Вертгеймера¹, Вольфганга Келлера, Курта Коффки в области гештальтпсихологии, где подчеркивалась роль восприятия в обучении, а также работами К. Левина и Э. Толмена, показавшими зависимость поведения человека от его субъективного представления окружающей действительности — когнитивных карт, Жана Пиаже и Льва Выготского, изучавших интеллектуальное развитие детей. Ее основоположником считается американский психолог Ульрик Найссер, книга которого («Когнитивная психология», 1967) открыла новое исследовательское поле и дала название целой отрасли знания².

Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию об окружающем мире, как эта информация кодифицируется, как она хранится в памяти и каким образом преобразуется в знание, которое, в свою очередь, влияет на поведение. Она охватывает весь диапазон психологических процессов — от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она охватывает всевозможные сферы поведения. Согласно Р. Солсо современная когнитивная психология заимствует теории и методы из 10 основных областей исследований: восприятия, распознавания образов, внимания, памяти, воображения, языковых функций, психологии развития, мышления и решения задач, человеческого интеллекта и искусственного интеллекта³.

Первоначально главной задачей когнитивной психологии являлось изучение преобразований сенсорной информации от момента попадания стимула на рецепторные поверхности до получения ответа (Д. Бродбент, С. Стернберг). Исследователи исходили из аналогии между процессами переработки информации у человека и в вычислительном устройстве. Были выделены многочисленные структурные составляющие (блоки) познавательных и исполнительных процессов, в том числе кратковременная и долговременная память (Дж. Сперлинг, Р. Аткинсон), показана решающая роль знания в поведении субъекта (У. Найссер), изучении интеллекта (Ж. Пиаже, Дж. Брунер, Дж. Фодор). Центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, в том числе о соот-

¹ См.: *Вертгеймер М.* Продуктивное мышление. М., 1987.

² См.: *Найссер У.* Селективное чтение: метод исследования зрительного внимания // Хрестоматия по вниманию. М., 1976; *Найссер У.* Познание и реальность: Смысл и истоки когнитивной психологии. М., 1981; Когнитивная психология памяти / под ред. У. Найссера, А. Хаймена. СПб.: Прайм-Еврознак, 2005.

³ См.: *Солсо Р.* Когнитивная психология. М.: Трикола, 1996. С. 28—36.



Основные направления исследований в когнитивной психологии¹

ношении вербальных и образных компонентов в процессах запоминания и мышления (Г. Бауэр, А. Пайвио, Р. Шепард). Интенсивно разрабатываются также когнитивные теории эмоций (С. Шехтер), индивидуальных различий (Л. Айзенк) и личности (Дж. Келли, М. Махони).

Основным методом выступает анализ микроструктуры того или иного психологического процесса. Многие положения когнитивной психологии лежат в основе современной психолингвистики.

Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти, преобразуется в знания, которые затем влияют на наше внимание и поведение. Многочисленные исследования привели к пониманию решающей роли знания в поведении субъекта. В результате можно было ставить вопрос об организации знания в памяти субъекта, в том числе о соотношении вербальных (словесных) и образных компонентов в процессах запоминания и мышления (Г. Бауэр, А. Пайвио, Р. Шепард).

Когнитивная психология оказывает влияние на все разделы психологии, причем основное внимание уделяется обучению. Анализируется весь учебный процесс по Д. П. Озбелу, Дж. Брунеру, когнитивная психология показывает, что эффективное обучение возможно лишь в том случае, когда новый материал, связанный с уже имеющимися знаниями и умениями, включается в существующую когнитивную структуру.

¹ См.: Солсо Р. Когнитивная психология. М.: Тривола, 1996.

Одна из моделей, которой обычно пользуются когнитивные психологи, называется моделью переработки информации. Когнитивные модели, опирающиеся на модель переработки информации, используют для организации существующего объема литературы, стимуляции дальнейших исследований, координации исследовательских усилий и облегчения коммуникаций между учеными.

Обработка информации — это основной подход в когнитивной психологии. В этом случае когнитивная система человека рассматривается как система, имеющая устройства ввода, хранения, вывода информации с учетом ее пропускной способности. Неудивительно, что эта модель очень напоминает хорошо известную машину — компьютер.

Для того чтобы познать механизмы сбора информации, нужно понять систему интерпретации сенсорных сигналов, научиться распознавать паттерны. Распознавание паттернов — это сопоставление стимулов с тем, что находится в долговременном хранилище (памяти). Например, человек не знает многие марки машин, но, увидев машину, у него в мозге бессознательно идентифицируется, что это машина. Пусть ему и неизвестна марка, но он с уверенностью скажет, что это машина.

Когнитивная психология исходит из того, что познание вообще и восприятие в частности являются формами активности. Эта активность осуществляется с помощью особого рода психологических орудий (средств), которые Найссер называет схемами, или *когнитивными картами*¹.

Когнитивная карта — образ знакомого пространственного окружения. В психологии создают карты различной степени общности, «масштаба» и организации, выделяют карту-путь как последовательное представление связей между объектами по определенному маршруту, и карту-обозрение как одновременное представление пространственного расположения объектов. Для их изучения используются разные методики: от простых зарисовок до многомерного шкалирования, позволяющего восстановить структуру образа по результатам метрических или порядковых оценок расстояний между точками карты. Эти исследования выявили тенденции к переоценке хорошо знакомых расстояний и недооценке малознакомых, к выпрямлению кривых с небольшой степенью кривизны, приближению пересечений к перпендикулярам. Искажениям может способствовать и принадлежность пунктов карты к различным таксономическим единицам. В частности, рас-

¹ Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. Благовещенск: БГК им. Бодуэна де Куртенэ, 1998.

стояние между городами, расположенными в одной стране, кажется меньше, чем расстояние между городами разных стран, даже если на самом деле они равны.

Термин «когнитивная карта» ввел еще Э. Толмен¹, а У. Найссер понимал ее как синоним слова «ориентировочная схема», подчеркивая, что это активная, направленная на поиск информации структура, а не просто умственное изображение среды, которое «можно разглядывать на досуге внутренним взором»².

Анализируя поведение крыс в лабиринте, Толмен пришел к выводу, что в результате беганья по лабиринту у крысы формируется особая структура, которую можно назвать когнитивной картой окружающей обстановки. «И именно эта примерная карта, указывающая пути (маршруты) и линии поведения и взаимосвязи элементов окружающей среды, окончательно определяет, какие именно ответные реакции, если вообще они имеются, будет в конечном счете осуществлять животное»³.

Когнитивные карты есть не только у взрослых людей, обладающих речью и сознанием, но даже у маленьких детей, которые могут успешно перемещаться у себя в доме, по крайней мере в тех комнатах, где им приходится часто бывать и где находятся важные для них вещи. В этом смысле схема проезда на городском транспорте до какого-либо магазина или офиса, размещаемая в Интернете, является когнитивной картой. Английский ученый К. Иден предложил использовать когнитивные карты для коллективной выработки и принятия решений⁴. В современной психологии и педагогике когнитивной картой называют произвольный знаковый ориентированный граф, который можно рассматривать как протокол процесса рефлексии, осмысления жизненных альтернатив и собственных позиций в рамках ситуации «принятия решения».

Таким образом, когнитивную карту можно понимать как схематичное, упрощенное описание картины мира индивида, точнее, ее фрагмента, относящегося к данной проблемной ситуации. Психологи последнее время используют этот термин в узком смысле, только для описания пространственных отношений. По справедливому замечанию Ю. М. Плотинского, термин «когнитивная карта» очень тесно связан с картиной мира⁵.

¹ См.: Толмен Э. Когнитивная карта у крыс и человека // Хрестоматия по истории психологии. М., 1980. С. 63—82.

² Найссер У. Познание и реальность. М., 1981. С. 125—127.

³ Толмен Э. Когнитивная карта у крыс и человека // Хрестоматия по истории психологии. М., 1980. С. 67.

⁴ См.: Eden C. Cognitive mapping // Eur. J. of Operational Res. 1988. Vol. 36. № 1. P. 1—13.

⁵ Плотинский Ю. М. Модели социальных процессов: учеб. пособие для высших учебных заведений. М.: Логос, 2001. С. 58—60.

Знаете ли вы, что...

Французский философ Никола Мальбранш (1638—1715) подлинными науками называл те, которые устанавливают логические связи между явлениями, а все прочие именовал «полиматией» (всезнайством).

Когнитивная психотерапия — психотерапевтический метод, разработанный А. Т. Беком. Он утверждает, что познание является главной причиной возникновения эмоций, в том числе негативных, которые, в свою очередь, определяют смысл целостного поведения. Ответы на вопросы «каким я вижу себя?», «какое будущее меня ожидает?» и «каков окружающий мир?» не всегда даются адекватно. Например, депрессивный больной видит себя как ни к чему не годное и ничего не стоящее существо, а его будущее предстает перед ним как нескончаемая череда мучений. Такие оценки не соответствуют действительности, но пациент не спешит их проверить, боясь получить подтверждение своих опасений.

Считается, что расцвет когнитивной психологии был обусловлен общим увлечением идеями кибернетики в 1960-е гг. Именно в то время были сконструированы первые электронно-вычислительные машины — нечто совершенно доселе неизвестное людям. «Интеллект» ЭВМ, конечно, навел на мысль сравнивать работу мозга с работой компьютера. Так, восприятие стало процессом ввода информации в мозг-компьютер, память — механизмом хранения информации в ячейках памяти мозга, мышление — процессом обработки информации, результатом работы неких программ в мозге-компьютере.

Психологи впервые взглянули на человека как на кибернетическую систему, обладающую управляющими информационными контурами. Исследования основывались на «компьютерной метафоре» — аналогии между преобразованием информации в вычислительном устройстве и осуществлением познавательных процессов у человека. Были выделены многочисленные структурные составляющие (блоки) познавательных и исполнительных процессов, прежде всего памяти (Р. Аткинсон).

Формы и ступени познания

Любой вид деятельности, в том числе научная, равно как и успешная ориентация в окружающем мире, предполагает правильное отражение, а на его базе и воспроизведение действительности. Иными словами, правильный образ объективного мира. Когда полученная извне информация нами каким-либо способом переваривается и поступает в сферу сознания, она превращается в наши знания,

т. е. твердые убеждения о том, как устроен объективный мир и как происходит его отражение. С полным правом можно утверждать, что знания образуют ядро и первооснову сознания, а познавательная функция занимает важнейшее место среди функций сознания.

В основе науки и обыденного сознания, на которое все мы опираемся в повседневной жизни, лежит процесс познания. Познание — это отражение и воспроизведение действительности в мышлении субъекта, результатом которого является новое знание о мире. Познанием называют, как правило, только процесс поиска истины, а его результат именуют знанием. Знание — проверенный практикой результат познания действительности, верное ее отражение в мышлении человека.

Мозг человека идентифицирует картинки эротического содержания на 20% быстрее, чем другие изображения. К таким выводам пришли исследователи из Вашингтонского университета в результате эксперимента с участием 264 женщин-добровольцев (<http://news.vdv-s.ru>).

Современная философия считает, что познание проходит две главные ступени — **чувственное** и **рациональное** (логическое) познание. Чувственное познание — низшая ступень — осуществляется в форме ощущений, восприятий и представлений. В нем оказываются задействованными пять органов чувств — зрение, слух, осязание, обоняние и вкус, являющиеся орудиями связи человека с внешним миром. Чувственные образы — это единственный источник всех наших знаний о внешнем мире. Но в чувственных образах фиксируется преимущественно внешняя сторона явлений, познается только единичное.

На второй ступени — рациональном (логическом) познании — происходит выявление общего, существенного. Основным инструментом здесь выступает мышление и разум. Извлекая данные, полученные от органов чувств, человек с помощью суждений, умозаключений и понятий познает закономерности окружающего мира.

Процесс познания включает и другие формы мыслительной деятельности, такие как предвидение, фантазию, воображение, мечту, интуицию.

Психология не спорит с философией, но уточняет ее теории и поворачивает их в другую сторону — на конкретное изучение психических процессов. К познавательным процессам, как разновидности процессов психических, она относит: ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление и интеллект, творчество, внимание, мнемические процессы.

Особенно большую роль чувственное познание играет в деятельности художника, композитора, писателя, артиста, которые создают чувственно-образный мир, где люди созерцают самих себя. Здесь нет математических формул, нет логического образа.

Чувственное познание — прямо или косвенно — участвует во всех фазах научного исследования. Все стадии процесса исследования (накопление и хранение информации, ее обобщение и анализ, сравнение с накопленным опытом, выявление зависимостей и закономерностей, объяснение и интерпретация) проходят при активном участии конкретных людей, каждый из которых неизбежно вносит свои субъективные искажения в результат исследования. Чувственное и рациональное начала присутствуют как в обыденном, так и в научном мышлении.

«Если мы внимательно понаблюдаем за ребенком, то убедимся в том, что он познает; еще не умея видеть и слышать, новорожденный познает, потому что живет реальностью всего своего тела... Куда же девалось то знание, которым вы обладали в раннем детстве?... Все вы используете глаза, уши, рот, руки, вы способны создавать образы в уме и сознании, но что же случилось с первичным спонтанным знанием? Скорее всего, это природное знание было замещено чем-то более поверхностным».

А. Менегетти, основатель онтопсихологии

Каждый человек, общаясь с окружающим миром, воспринимает и осмысливает его с помощью пяти чувств, или сенсорных систем: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Процесс мышления включает в себя, как правило, сочетание в разной последовательности этих сенсорных систем. Проще говоря, когда мы думаем, мы создаем:

- 1) внутренние визуальные образы: отдельные картины, набор слайдов, живой фильм;
- 2) внутренние аудиальные образы: слышим звуки, мелодии, голоса, ведем внутренние диалоги со своими внутренними частями личности или другими людьми;
- 3) внутренние кинестетические образы: ощущения запаха, прикосновения, вкуса; различные чувства: радость, боль, страх, печаль, удовлетворение, покой и т. д.;
- 4) внутренние дигитальные образы: различные схемы, абстрактные понятия, формулы, графики, размышляем на языке цифр, фактов и т. д.

Единицей восприятия считается ощущение. Сумма ощущений складывается в представление. Например, ощущение зеленого цвета, характерного шума листвы и свежего запаха складываются

в представление о дереве. Сумма сходных представлений, подвергаясь обработке механизмом интеллекта — обобщению и абстракции, дает понятие. Например, под понятием «стол» мы имеем в виду любой стол, из любого материала, на одной ножке или на трех. Выражением понятия на внешнем уровне является слово. Человеческая речь возникла как следствие овладения понятиями. У нас появилась способность все обозначать, и далее человеческое сознание уже проводит операции со знаками вещей, строит схемы, создает все более обширные системы, чему соответствует развитие речи.

Чувственное познание, как и рациональное, имеет достоинства и недостатки. К числу достоинств чувственного отражения относится и его образность, а также непосредственная данность его образов и их яркость. Не будь этого, невозможным стало бы эстетическое познание и наслаждение красотой, а значит, из нашей жизни исчезли бы искусство, литература, театр и множество иных видов деятельности, фундаментом которых выступают прежде всего чувства. Но и повседневная жизнь прекратила бы свое существование, поскольку в ней не было бы места чувству любви, товариществу, родительской привязанности, состраданию и сопереживанию, ненависти и гордости.

Хотя чувственное отражение реальности ограничено, люди об этом часто забывают. Безрассудное царство эмоций породило у М. Вебера специальное слово — аффективное действие, стоящее на самой низшей ступени человеческих поступков. Отдавшись во власть чувств, человек перестает контролировать свои действия, чрезмерно доверяется эмоциям и субъективным оценкам.

Рациональное начало с нарастающим итогом движется по всем ступенькам познавательной лестницы. Вначале оно невелико и вклад его мало заметен, но постепенно его объем и значение расширяются.

Ощущения — лишь исходная клеточка познавательного процесса. Более сложной и высокой формой чувственного отражения является восприятие — целостный чувственный образ объекта. Здесь уже, как правило, вступает в дело мысль, обозначающая воспринимаемый объект. Наконец, высшей формой чувственного отражения является представление — образное знание о непосредственно не воспринимаемых нами объектах, воспроизводимое по памяти. В представлении уже вступает в дело абстрагирующая способность нашего сознания, в нем отсечены несущественные детали.

Исследования показывают

Главным отличием человека от животных, по мнению большинства ученых, являются интеллект и наличие творческих способностей.

А последние, похоже, являются следствием не социальных процессов, как предполагалось до сих пор, а сугубо биологических. В 2003 г. Ричард Клайн из Стэнфордского университета установил, что творческие способности человека — это генетические мутации.

Множественно воспринимаемая предмет, человек закрепляет восприятие в памяти. Он может даже припоминать восприятие и образ при отсутствии предмета — так возникает представление. Добавив к нашим представлениям немного аналитических способностей, поиграв интеллектуальными мышцами, мы легко перейдем от представления к пониманию предмета. А это уже скачок на совершенно иной и более высокий уровень познания — рациональное познание.

Уже на уровне представлений обнаруживает себя такая способность нашего сознания, имеющая громадное значение в процессе творчества, какой является воображение — способность соединять чувственный материал иначе, не так, как он соединен в действительности. Представление стоит как бы на рубеже, на перепутье между чувственным отражением и абстрактным мышлением. Оно еще идет непосредственно от чувственного материала и строится на нем, но в представлении уже присутствует и абстрагирование от всего второстепенного.

Так выстраивается лестница человеческого познания, взбираясь по которой мы последовательно переходим со ступеньки ощущений на ступеньку восприятия, перешагнув его, ступаем на площадку представления. А сделав еще одно усилие, оказываемся на следующей ступеньке — рациональном познании, с которой открывается безбрежный вид на высшие человеческие способности.



Лестница человеческого познания. Фото: <http://courier.com.ru>

Что же мы видим с такой высоты? Перед нами открываются просторы эмпирического и теоретического мышления, небольшие делянки продуктивного и репродуктивного мышления, средства рационального познания (действие, образы, логика), культура мышления и речевая деятельность, вечный двигатель науки — индукция и дедукция, о роли которых в познании не смолкают споры вот уже две тысячи лет, недалеко пристроились хозяйственная постройка формальной логики (силлогизмы, умозаключения, выводы и т. д.), конечно же верификация и фальсификация, наконец, самое главное — методология научного исследования — самый интересный и для вас незнакомый континент. Совершим небольшое путешествие.

Главным достоинством рационального познания считается проникновение в суть вещей, обнаружение того, что скрыто от поверхностного взгляда. Даже не новизна информации, не открытие нового, к чему пригодно и чувственное познание, а именно раскрытие сущности вещей и явлений. Для этого человечеству пришлось разработать мощнейшие средства и аппараты, которых не было даровано ему природой. Можно сказать иначе: рациональное познание — это целиком выдуманый или искусственный мир. Высшей точкой развития этого мира выступают наука и техника. Те самые, которые подняли человечество до высот цивилизации и вместе с тем придвинули его к краю пропасти — техногенной катастрофе.

Переход чувственного отражения к абстрактному мышлению для многих ученых представляет такую же загадку, какую представляет скачок от примитивных гоминидов к современному человеку. Антропологи убеждают нас в том, что у обезьянолюдей не было ничего такого, даже в потенции, что могло привести нас к созданию науки, культуры, общества.

Переход от чувственного познания к рациональному и сегодня кажется не постепенной эволюцией, а неожиданным скачком.

Исследователи Королевского колледжа при Лондонском университете установили, что борьба со спамом снижает показатель IQ. Кроме того, в течение дня в среднем также на 10 пунктов снижается показатель IQ, если человек постоянно отвечает на звонки. Как отметил один из исследователей психиатр Гленн Уилсон, при употреблении марихуаны коэффициент интеллекта падает на 4 пункта. По словам Уилсона, такая же, как и при чтении бесполезных писем, мозговая активность наблюдается у человека только сразу после пробуждения ото сна.

Sky News. 2005. 22 апр.

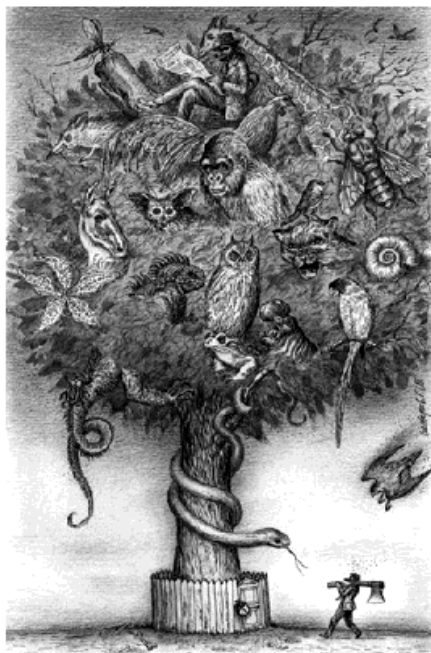
В известной мере следы экстраординарного скачка сохранились по сию пору в раздвоенности человеческой личности. Никому из нас не удалось соединить в гармоническое целое мир чувств и логику разума. Когда говорит одно начало в человеке, другое молчит или отступает. Чувства действуют вопреки и во вред нашему рассудку, побуждая к таким поступкам, которые при здравом разуме мы никогда бы не совершили. Два противоположных начала сосуществуют в человеке по принципу дополтельности: каждое будет тянуть личность в свою сторону, но без них ей не жить. Возможно, что чувства и разум, чувственное и рациональное познание — не две стороны одного целого, а два параллельных мира, два разных измерения человеческого существа. Вот почему человек, в отличие от животного, внутренне противоречив, непоследователен и часто губителен для самого себя.

Познавательные процессы протекают так, что эмоциональные отношения индивидуальны, а абстрактные — универсальны. Поэтому на интеллектуальном уровне мы понимаем друг друга, а на

эмоциональном — нет. Теоретические понятия и интеллектуальные ценности все чаще вытесняют из нашей жизни непосредственные ощущения. Те превращаются во вспомогательное средство и оттесняются на периферию культуры.

Книги, Интернет, телевидение, мобильная связь выходят на передний план, а дружеское общение, сопереживание и визуальное наслаждение — на второй. Хотя может так получиться, что символические понятия образуют всего лишь виртуальную реальность, а эмоции, чувства и ощущения — настоящую реальность. Так во всяком случае думают многие психологи.

Дефицит ощущений вызывает потребность в дополнительных удовольствиях (отсюда культ еды, секса, развлечений). Человек стал чувствовать себя счастливым только при определен-



Г. Басыров. Познание с топором.
Фото: <http://elementy.ru/lib/exhibition>

ных, редко осуществляемых условиях, которые случаются обычно лишь в короткие моменты его жизни.

Очень многое объясняется в нашей психологии тем, что абстрактные понятия и интеллектуальная реальность не имеют прямой связи с непосредственными ощущениями. Именно поэтому человек способен, ничего не испытав, например, сбросить бомбу на чужой, незнакомый ему город или спокойно убить другого человека, воспринимая его как абстрактную единицу. Хотя тот же человек не смог бы причинить боль даже, например, своей собаке, с которой у него связь на чувственном уровне¹.

Воспринимая конкретные объекты через абстрактные понятия, мы переносим свои, полученные ранее отношения и оценки, связанные с этими виртуальными понятиями на реальный объект. Почему, например, женщина, однажды подвергшаяся физическому насилию, будет бояться всех мужчин? Или почему мужчина всегда интересуется женщинами, даже если он любит жену?

Непосредственное чувство к реальному объекту в большой степени становится сентиментальностью — т. е. чувством к символу, которое затем проецируется на конкретные ситуации и на реальных людей. Почему, например, человек испытывает вполне реальные эмоции при просмотре художественного фильма, хотя прекрасно знает, что там играют актеры? Выдуманную ситуацию он даже может воспринимать острее, чем реальную².

Ощущения

Ощущения считаются самыми простыми из всех психических явлений. Трудно представить себе что-то более естественное, чем видеть, слышать, чувствовать прикосновение предмета. Скорее, утрату одного из них мы способны воспринять как нечто непоправимое.

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Что же касается осознаваемых ощущений, то они есть только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга. Стоит отключиться нашему сознанию, как вместе с ним пропадает способность чувствовать, осознанно воспринимать мир. Такое происходит, например, во время сна, при наркозе, при болезненных нарушениях сознания.

Психика начинается с ощущений. Ощущение — это процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств

¹ См.: *Кацеева О.* Заблуждения человечества, или Причины искажения нашего сознания // Московский психологический журнал. № 9.

² Там же.

предметов и явлений. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Ощущения поддаются тренировке. Двигательные ощущения развиваются с помощью физкультуры и спорта. Различие близких звуков может улучшить слуховые ощущения. Итогом возникновения ощущения является чувство.



У человека пять органов чувств: осязание, вкус, зрение, обоняние, слух. Они получают, отбирают, накапливают информацию и передают ее в мозг, ежесекундно получающий и перерабатывающий поток информации. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния организма. На этой основе формируются нервные импульсы, поступающие к исполнительным органам, ответственным за температуру тела, работу органов пищеварения, органов движения и т. д.

Под **ощущениями** понимают отражения в коре головного мозга отдельных свойств предметов, непосредственно воздействующих на наши органы чувств. Они возникают как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и имеют рефлекторный характер. Способность испытывать ощущения называют чувствительностью.

Выделяют зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные и осязательные ощущения, а также ощущения равновесия, органические ощущения, вибрационные и др. У человека есть, кроме того, несколько специфических видов ощущений, которые несут в себе информацию о времени, ускорении, вибрации, некоторых других сравнительно редких явлениях, имеющих определенное жизненное значение.

Далеко не все существующие виды энергии, даже если они жизненно значимые, человек воспринимает в виде ощущений. К некоторым из них, например радиационной, он психологически нечувствителен вообще. Сюда же можно отнести инфракрасные и ультрафиолетовые лучи, радиоволны, находящиеся за пределами

диапазона, вызывающего ощущения, незначительные, не воспринимаемые ухом колебания давления воздуха. Следовательно, человек в виде ощущений получает небольшую, наиболее значимую часть той информации и энергии, которые воздействуют на его организм.

Ощущение является субъективным, или идеальным образом предмета, так как отражает, преломляет воздействие предмета через призму человеческого сознания. Например, боль от ожога. Ощущение не просто фиксирует воздействие объектов, существующих независимо от человека, на его организм. В ощущении отражается связь субъекта с окружающим миром, с которым практически взаимодействует субъект. Таким образом, ощущение стоит у истоков системы общественных отношений. Ощущения зависят от состояния как организма, так и окружающего мира.

Человеческий мозг через человеческий глаз воспринимает миллионы цветов, но различает гораздо меньше, чем мы думаем. Мозг человека одновременно воспринимает только 3—4 цвета. Обильность цветов отвлекает, уменьшает внимание.

Для возникновения какого-либо ощущения раздражитель — внешний предмет — должен иметь определенную величину интенсивности. Минимальная величина раздражения, которая вызывает едва заметное ощущение, называется абсолютным нижним порогом ощущения. Способность ощущать самые слабые раздражения называется абсолютной чувствительностью. Наряду с ней существует относительная чувствительность — способность разграничивать интенсивности одного воздействия от другого. Она характеризуется порогом различения, или разностным порогом.

Порог различения — едва ощущаемое минимальное различие в силе двух однотипных раздражителей. Это относительная величина, которая показывает, какую часть первоначальной силы раздражителя надо прибавить (или убавить), чтобы получить едва заметное ощущение изменения в силе данных раздражителей. Так, если взять груз в 1 кг и затем прибавить еще 10 г, то этой прибавки никто ощутить не сможет; чтобы почувствовать увеличение прибавки веса, необходимо добавить $\frac{1}{30}$ часть первоначального веса, т. е. 33 г. Таким образом, относительный порог различения силы тяжести равен $\frac{1}{30}$ части силы первоначального раздражителя.

Относительный порог различения яркости света равен $\frac{1}{100}$; силы звука — $\frac{1}{10}$; вкусовых воздействий — $\frac{1}{5}$. Относительные пороги теряют значение при очень слабых и очень сильных раздражителях. Это было установлено Фехнером. Он же обнаружил, что если интенсивность раздражителя увеличивать в геометрической

прогрессии, то ощущение будет увеличиваться лишь в арифметической прогрессии. Чем порог больше, тем меньше разностная чувствительность. Чувствительность к различению может быть очень высокой, если она имеет жизненно важное значение. Так, эскимосы различают 70 оттенков освещенности снега.

Разные анализаторы имеют различную скорость и различный диапазон адаптации. К одним раздражителям адаптация происходит более быстро, к другим — медленнее. Более быстро адаптируются обонятельные и тактильные анализаторы. Полная адаптация к запаху йода наступает через одну минуту. Через три секунды ощущение давления отражает только $\frac{1}{5}$ силы раздражителя. Еще медленнее адаптируются слуховой, вкусовой и зрительный анализаторы. Для полной адаптации к темноте необходимо 45 мин. После этого периода зрительная чувствительность увеличивается в 200 000 раз (самый высокий диапазон адаптации).

Чувствительность человека совершенствуется в результате упражнений. Так, дегустаторы, специально упражняя вкусовую и обонятельную чувствительность, различают разнообразные сорта вин, чая и могут даже определить, когда и где изготовлен продукт. У людей, лишенных какого-либо вида чувствительности, осуществляется компенсация (возмещение) этого недостатка за счет повышения чувствительности других органов (например, повышение слуховой и обонятельной чувствительности у слепых).



Иногда наши анализаторы подводят. То, что вы видите, это не просвечивающая юбка, а специальный рисунок, нанесенный на ткань так, чтобы казалось, будто через юбку просвечивает нижнее белье. Писк моды в Японии. Фото: <http://rooker.sitcity.ru>

Наши анализаторные системы способны влиять друг на друга. Сильное возбуждение одних анализаторов всегда понижает чувствительность других анализаторов. Так, повышенный уровень шума в «громких цехах» понижает зрительную чувствительность. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения — сенсбилизация. Синестезия — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Ощущения и возникающие на их основе восприятия составляют чувственную основу познания. Это ступень чувственного отражения действительности, когда знание о мере непосредственно связано с воздействием предметов на органы чувств. Благодаря ощущению внешние и внутренние стимулы становятся фактами сознания, отражающими отдельные свойства объектов («горячий», «кислый» и т. п.).

Если ощущение — это отражение отдельных свойств предмета, то восприятие — отражение многих или всех его сторон. Первое приближено к предмету и отдалено от сознания. Со вторым все обстоит наоборот. Поэтому, характеризуя восприятие, ученые говорят об отражении предметов окружающего мира в *сознании* человека. С одной стороны, существует ощущение вкуса яблока, с другой — восприятие вкуса, формы, запаха, цвета яблока в их единстве. В науке выделяют ощущения зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые, обонятельные, двигательные.

Ощущения могут находиться вне восприятия (холод, темнота), но восприятие невозможно без ощущений. Ощущения представляют собой части целостных восприятий. Глядя на стол, мы воспринимаем его как целостную вещь, но в то же время органы чувств информируют нас об отдельных свойствах стола, например о его окраске.

Удивителен механизм действия ощущений. Между ними и самим предметом существует несколько звеньев. Внешние воздействия в рецепторах превращаются из одного вида сигнала в другой, кодируются и посредством нервных сигналов-импульсов передаются в соответствующие мозговые центры, где перекодируются на «язык» мозга, подвергаются дальнейшей обработке, взаимодействуя с прошлыми следами.

Исследования показывают

Недавно ученые установили, что влюбленные резко глупеют. В их крови отмечено 40%-ное снижение белка, который осуществляет связь между нейронами.

Непосредственно мы ощущаем, например видим, наблюдаем или осязаем, только часть или отдельные элементы дома, но наше восприятие синтезирует их в целостный образ. Мы воспринимаем дом в целом, получаем его субъективный образ. На помощь приходят память и сознание: первая накапливает и удерживает разрозненные впечатления, второе синтезирует их.

В результате эксперимента, проведенного в Нашвилле (штат Теннесси, США), ученые пришли к выводу, что возможность распознавать предметы в окружающем мире и способность к вообра-

жению обусловлены работой совершенно разных участков головного мозга. В исследовании проводились два когнитивных теста, широко применяемых в экспериментальной психологии. В одном из них оценивается способность вращать трехмерные объекты в воображении. Для этого участнику представляли изображение одного и того же сложного объекта, повернутого под разными углами. Участник должен был в воображении развернуть один из объектов таким образом, чтобы узнать в нем другой. Второй тест оценивал способность различать предметы — для этого участники должны были сравнить два сложных объекта и решить, одинаковы они или нет.

В ходе тестов участники подвергались специальному виду магнитно-резонансного исследования, позволяющему выявить функциональную активность тех или иных участков головного мозга. Оказалось, что во время первого и второго тестов активировались различные области головного мозга. Так, если участника просили сравнить форму двух объектов, причем для этого необходимо было в воображении повернуть один из них, активировались лобные доли головного мозга, или так называемый «вентральный» механизм. В том же случае, если необходимо было указать расположение объекта, активизировались теменные доли, или «дорсальный» механизм¹.

Раньше психологи считали, что способности вращать трехмерные объекты в воображении и различать сложные объекты невозможно отделить друг от друга. Теперь пришлось пересматривать прежние воззрения, так как выяснилось, что эти способности используют совершенно разные нервные структуры.

Ощущение — это самое первое соприкосновение нашего внутреннего мира с внешним миром с помощью сенсорной системы. Через ощущения мы узнаем о цвете, вкусе, запахе, движении, положении в пространстве и многом другом в окружающем и нашем внутреннем мире. Благодаря ощущениям появляются целостные, предметные восприятия.

Восприятие

Восприятие — осмысленный (включающий принятие решений) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемый из внешнего мира, принимающий форму перцептивного образа².

¹ Mednovosti.ru. 2002. 26 марта.

² Поскольку в английском языке восприятие обозначается как *perception* (от лат. *perceptio* — воспринимаю), то все прилагательные в русском языке обозначаются словом «перцептивный», например перцептивный образ.

Процесс восприятия протекает в связи с другими психологическими процессами человека: мышлением (мы осознаем то, что перед нами находится), речью (мы можем осознать, что перед нами, только когда сможем назвать воспринимаемый образ), чувствами (определенным образом относимся к тому, что воспринимаем), волей (в той или иной форме произвольно организуем процесс восприятия). Согласно когнитивной теории личности Дж. Келли, каждый человек воспринимает внешний мир, других людей и себя сквозь призму созданной им познавательной системы — «персональных конструкторов».

Восприятие — результат деятельности системы анализаторов. Первичный анализ, который совершается в рецепторах, дополняется сложной аналитико-синтетической деятельностью мозговых отделов анализаторов. Нейрофизиологи из Вандербильдского университета в 2005 г. пытались считывать зрительную информацию непосредственно из мозга, используя для этого метод магнитно-резонансной томографии. Исследование выявило неожиданные подробности. Несмотря на то что в зрительной коре, составляющей примерно треть всей коры головного мозга, около 30 зон, изображению недостаточно однократной обработки в каждой из них. Нейрофизиологи полагают, что даже к первому после сетчатки участку пути при распознавании одного образа мозг обращается неоднократно — в процессе как сознательной, так и бессознательной деятельности. По мнению специалистов, этим объясняется «устойчивость» многих оптических иллюзий.

Если ощущение может представлять сумму разрозненных отражений или впечатлений, то восприятие создает целостную картину мира, но картину не рациональную, а чувственную. Восприятие не есть механическая сумма ощущений. Благодаря включению в него отдельных ощущений, а затем сведению их воедино, восприятие приобретает качество субъективного образа объективного мира. Восприятие — целостный образ предмета, данного посредством наблюдения.

Способностью ощущать природа наделила все живые существа, обладающие нервной системой, а способность воспринимать мир в виде образов дана только человеку и высшим животным. Причем восприятие — как высшая форма ощущений — часто подчиняет и вбирает в себя последние. В результате в быту люди практически не делают разграничений между ощущением и восприятием. Когда мы говорим «видеть», то подразумеваем не зрение как ощущение, а скорее восприятие конкретного предмета.

Всякое восприятие включает двигательный (моторный) компонент (в виде ощупывания предмета, движения глаз, проговарива-

ния и т. д.). Поэтому процесс восприятия рассматривают как перцептивную деятельность.

Общим для ощущения и восприятия является их сиюминутность. Однако различает их то, что у них разные результаты: при ощущении это реакция соответствующего анализатора, а при восприятии — построение целостного образа предмета или явления.

Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят.
Эпиктет

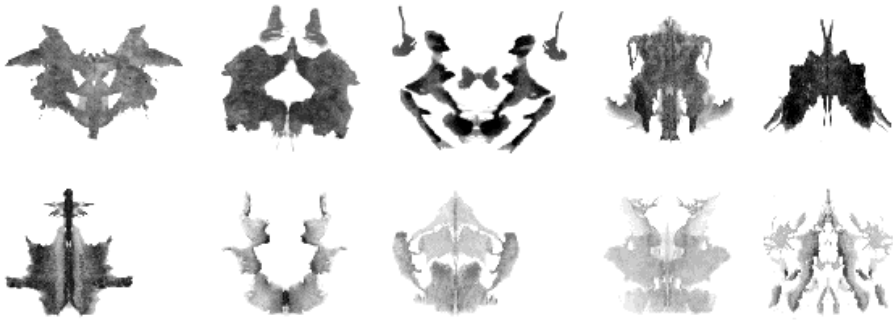
Восприятие не просто обеспечивает ориентировку в окружающем мире, но, кроме того, представляет активный процесс обучения. Ощущениям не учатся, и опыт ощущений не накапливается в течение нашей жизни. Совершенствуется их высшая форма — восприятие. Мы воспринимаем, а не ощущаем красоту. В отличие от своего физиологического аналога — ощущения восприятие включает понимание и осмысление информации на основе предшествующего опыта.

На восприятие влияет предыдущий опыт: человек всегда соотносит любое явление с тем, что уже видел, слышал и чувствовал. В каждый момент времени мы воспринимаем мир не таким, какой он есть на самом деле, а таким, каким он нам представал ранее. Чем привычнее для нас объект, тем меньше времени мы тратим на его узнавание. Вот почему восприятие является также процессом осмысления и опознания.

Осмыслить восприятие — значит осознать предмет, который оно отображает, значит выявить предметное значение его сенсорных данных. В процессе осмысления чувственное содержание восприятия подвергается анализу, синтезу, сравнению, обобщению. Восприятие человека представляет собой единство чувственного и логического, чувственного и смыслового, ощущения и мышления. Осмысленность восприятия означает, что в него включаются мышление, осознание значения.

Пример осмысленности восприятия — превращение облаков в образы животных, предметов, виденных ранее, гадание на кофейной гуще. Также это свойство восприятия используется психологами в так называемых проективных тестах. К ним относится тест Роршаха.

Для того чтобы некоторый предмет был воспринят, необходимо совершить встречное действие, направленное на его исследование, построение и уточнение образа. Для появления ощущения в этом нет необходимости. Вполне естественно, что перцептивные образы предполагают использование речи. За счет словесного обозначения возникает возможность абстрагирования и обобщения свойств предметов.



10 карточек теста Роршаха. Что вы видите на картинках?

Процесс целенаправленного восприятия объекта состоит из следующих действий: поиск и обнаружение объекта; различение отдельных признаков в объекте; выделение наиболее характерных его признаков; опознание объекта, т. е. отнесение его к определенной категории вещей или явлений; формирование чувственного образа. В процессе восприятия мозг активно организует получаемую сенсорную информацию; предметы выделяются из своего окружения, различаются по характерной форме, цвету, размерам; определяется расстояние, на котором они от нас находятся; выясняется, движутся объекты или нет. Все операции осуществляются почти мгновенно.

Основными свойствами восприятия являются предметность, целостность, константность, категориальность, избирательность, объемность.

Предметность — состоит в том, что получаемые с помощью анализаторов сведения относятся не к состоянию нервной системы, а к предметам внешнего мира.

Целостность — объединение разных впечатлений в связанное единство.

Константность — стабильность предметов в разных условиях их восприятия.

Категориальность — отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов, имеющему название.

Избирательность — склонность человека воспринимать те элементы ситуации, которые согласуются с ожиданиями.

Объемность — восприятие в трех измерениях.

Эти свойства не предписаны человеку от рождения, но возникают, формируются и оттачиваются в течение активной общественной жизни, обучения в школе и вузе, участия в трудовой деятельности, общении с другими людьми. Так, младенцы в 2,5 месяца «понимают», что статический объект будет смещен при столкновении

с движущимся объектом, однако до 5—6 месяцев им безразлично, с маленьким или с большим объектом произошло столкновение. Категоризация событий и категоризация объектных характеристик может быть неодновременной. Воспринимаются только те признаки объекта, которые событийно специфичны и доступны для данного уровня развития.

В наибольшей мере это касается последнего свойства восприятия — избирательности (селективности). Анализ записей движений глаз показал, что элементы плоскостных изображений, привлекающих внимание человека, содержат участки, несущие в себе наиболее интересную и полезную для воспринимающего информацию. При внимательном изучении таких элементов, на которых более всего останавливается взор в процессе рассматривания картин, обнаруживается, что движения глаз фактически отражают процесс человеческого мышления. В повседневной практике, и это установлено абсолютно точно, при рассматривании человеческого лица наблюдатель больше всего внимания уделяет глазам, губам и носу. Глаза и губы человека действительно являются наиболее выразительными и подвижными элементами лица, по характеру и движениям которых мы судим о психологии человека и его состоянии. Они многое могут сказать наблюдателю о настроении человека, о его характере, отношении к окружающим людям и многом другом. В данном случае срабатывает механизм влияния прошлого опыта и мышления, выделяющий в воспринимаемом изображении наиболее информативные места, на основе которых, соотнеся полученную информацию с памятью, можно составить целостное представление.

Ощущения находятся в нас самих, воспринимаемые же свойства предметов, их образы локализованы в пространстве. Предметность восприятия проявляется прежде всего в законе избирательности, когда один предмет главный и становится объектом восприятия. Он осмысливается как фигура, а все остальное — как фон. Фигура обычно как бы выдвигается на передний план; она делается более четкой, а фон — более размытым.

Итогом процесса ощущения является некоторое чувство, например ощущения яркости, громкости, соленого, высоты звука, равновесия. А в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс различных ощущений, приписываемых человеческим сознанием предмету или явлению.

Развитием восприятия в психологии называют поэтапный процесс его усовершенствования по мере роста организма и накопления индивидуального опыта. Людям свойственно, что наиболее существенные изменения восприятия происходят в первые годы

жизни ребенка. Уже до достижения полугодовалого возраста в условиях взаимодействия со взрослыми возникают активные поисковые действия: ребенок смотрит, чтобы видеть, схватывает и ощупывает предметы рукой.

С первых часов после рождения дети способны различать звуки разной интенсивности, узнавать голос матери. У двухмесячного младенца зрительное восприятие развито очень слабо, он плохо различает оттенки цветов и имеет низкую остроту зрения, только к шести месяцам младенец начинает узнавать предметы и лица. К году острота зрения младенца достигает уровня взрослых. Лучше всего он воспринимает объекты на расстоянии 19 см от лица.

У новорожденных есть цветовое зрение, но они различают лучше преимущественно яркие цвета, не различая серый и синий. Младенец предпочитает движущиеся стимулы стационарным. Развитие зрительной системы новорожденных происходит быстро, очевидно, сказываются опыт и биологическое состояние.

В отличие от зрительного восприятия вкус и обоняние у малыша развиты с момента рождения. Младенец не может производить отчетливые звуки, но различает звуки речи.



Восприятие ребенка — это постоянно меняющийся мир

С четвертого дня младенец проявляет врожденное предпочтение к восприятию человеческого лица. К двум месяцам узнает лицо матери, а в четыре месяца различает синий, красный, желтый и зеленый цвета. Восприятие глубины пространства формируется уже к двум месяцам. В раннем младенчестве внимание привлекают также движущиеся объекты, криволинейность, контрасты.

Категориальность восприятия формируется к концу первого года, а константным оно становится к 12—13 годам.

Понятие «восприятие» играет очень важную роль в социальной психологии, и через нее оно тесно связывается с социологией. Бла-

годаря ему образуется новая социально-психологическая и отчасти социологическая категория — *восприятие человека человеком*. Данное понятие используется в социальной психологии для обозначения процесса построения образа другого человека, разворачивающегося при непосредственном общении с ним. Оно включает в себя все уровни психического отражения. Этот процесс имеет особые временные характеристики. Первоначально при восприятии незнакомого человека основное внимание уделяется его внешности (экспрессия лица, глаза, прическа, выразительные движения тела). При разворачивании процесса восприятия человека формируются представления о его чертах характера, способностях, интересах, эмоциональных состояниях, которые очень часто группируются вокруг профессиональной характеристики личности.

Исследования показывают

Психологические исследования показывают, что *довольство собой, фаворизация собственной персоны, превращение своего «Я» в эталон для оценки других — вещи весьма распространенные.*

Психологи выделяют *четыре основные стратегии* в восприятии другого человека:

— аналитическая, при которой каждый элемент внешности интерпретируется как форма проявления свойства личности (наличие очков — ученый);

— эмоциональная, при которой непосредственно невоспринимаемые свойства личности интерпретируются в зависимости от общей привлекательности или непривлекательности;

— перцептивно-ассоциативная, при которой приписываются свойства другого человека, внешне похожего;

— социально-ассоциативная, при которой приписываются свойства той социальной группы, к которой человек может быть отнесен.

Интеллект — это способность смотреть на вещи с разных точек зрения и при этом окончательно не рехнуться.

Дуглас Адамс

Воспринять нечто означает почти то же самое, что понять его. Правда, восприятие относится к чувственному познанию, а понимание — к рациональному. Но кто знает, может быть, восприятие и понимание — это двоюродные братья. Во всяком случае, очень близкие родственники. Может быть, еще более близкими родственниками, хотя и находящимися в разных формах познания, выступают представление и понимание. Известно только, что представление является еще более сложным видом чувственного познания, чем восприятие.

Установки и стереотипы

Для описания избирательности и направленности нашего восприятия психологию ввели в научный оборот, а произошло это событие еще в 1920-е гг., понятие **установки**. В современной психологии она обозначает неосознанное состояние, некую готовность человека совершить что-либо. И не просто готовность как предрасположенность к действию, поскольку она может быть вполне пассивной, находится в ожидающем режиме. Установка свидетельствует о заинтересованности индивида сделать что-то важное для него. Стало быть, она включает и мотивацию человека, и мобилизацию его душевных сил. Установка больше походит на нацеленность к действию, решительность.

В нашей стране теория установки широко разработана Д. Н. Узнадзе и его школой. Д. Н. Узнадзе отмечал, что решающее значение имеет прошлое каждого человека, та ситуация, в которой протекала его жизнь и в которой он воспитывался, те впечатления и переживания, которые имели особенный вес для него. В силу этого у каждого человека выработаны свои, отличные от других фиксированные установки.

О роли установки свидетельствует опыт, поставленный в 1935 г. психологом Р. Липпером. Испытуемым предъявили картинку, на которой можно увидеть молодую или старую женщину. Предварительно одним показали изображение молодой, а другим старой женщины. Участники из первой группы в результате увидели на картинке молодую, а из второй... — старую.

Затем понятие установки перекочевало в социальную психологию и социологию, где обозначало субъективные ориентации индивидов как членов (группы (общества) на те или иные общественные ценности и социально принятые способы поведения (У. Томас, Ф. Знанецкий).

Установка обеспечивает устойчивый и целенаправленный характер протекания деятельности, служит средством ее стабилизации и развития в заданном направлении. Она определяет наше отношение к тому или иному событию, человеку, инновации. Негативная установка школьника к домашним заданиям обеспечивает соответствующее отношение к ним, а родителям — головную боль.



Известный рисунок Voering. Внимательно посмотрите на рисунок. Что вы увидели?

В зависимости от потребности, на основе которой формируется установка, различают элементарные, социальные, актуальные и фиксированные установки.

Знаете ли вы, что...

Главными участками являются цветные линии, которые делят кадр по вертикали и горизонтали в соотношении 2 : 1. Именно эти участки нужно использовать для размещения сюжетно важных элементов на экране.

Если установка не определяет идеологическую направленность нашего восприятия (говорят — она ценностно нейтральна), то другая разновидность избирательного восприятия (а на его базе и представления) — стереотип — весьма политизирована.

Вербальным выражением установки служит *мнение* — суждение относительно некоторого объекта, включающее субъективную оценку.

С установкой тесно связаны два других психологических явления, носящие скорее отклоняющийся характер.

Предубеждение — установка, препятствующая адекватному восприятию объекта, искажающая его и являющаяся следствием не критического принятия информации.

Предрассудок — устойчивое предубеждение по поводу какого-либо аспекта реальности или отдельных индивидов как представителей отдельных социальных групп.

Суеверие — предрассудок, в силу которого происходящее представляется проявлением сверхъестественных сил и предзнаменованием будущего.

На их основе формируется *социальный стереотип* — ориентация индивида на определенный социальный объект, выражающая предрасположенность действовать определенным образом в отношении этого объекта. Социальная установка превращается в активную деятельность под влиянием мотива.

Она отражает способность мыслить мир в терминах своей социальной группы. Для бедных богатые — жулики, для богатых бедные — лентяи. Но для бедных бедные не могут быть лентяями, а для богатых богатые — жуликами. Стереотип формирует суждения и оценки не своей, а другой группы, которая ни в коем случае не является референтной. Другая группа — враждебная или негативно оцениваемая. «Все толстые — обязательно обжоры», но только для худых. Сами толстые думают о себе иначе.

Справка

Термин «стереотип» был введен в 1922 г. американским социологом У. Липпманом для описания процесса формирования обще-

ственного мнения. С тех пор термин успешно применяется для характеристики любого устойчивого образа, который складывается в общественном или групповом сознании.

Можно сказать иначе. Социальный стереотип — предубеждение одной группы в отношении к другой. Яркий пример — расовые предубеждения, национальные и этнические предубеждения, религиозные и политические предубеждения. Есть даже межпоколенные предубеждения. Старики ворчат на молодежь, а та называет их консерваторами. Хотя давно известно, что старики всегда ворчали на молодежь, считая, что она испорчена и развращена. Так было даже в Древнем Египте пять тысяч лет назад, и тому сохранились документальные доказательства. Как известно и другое: молодежь разная и подводить всех под единый стандарт бессмысленно. Но человечество упорно следует проторенным путем социальных стереотипов.

Оказывается, гнев обостряет предрассудки, которым мы подвержены больше, чем нам хотелось бы. Американские психологи Д. Де Стэно и Н. Дасгупта в 2004 г. показали, что состояние гнева вызывает автоматические проявления предрассудков в отношении тех, кто не является частью «своей» социальной группы. Участниками исследования стали жители Нью-Йорка и студенты, которые были поделены на группы на основании фальшивого личностного теста, который они считали нормальным. Затем их ввели в одно из трех эмоциональных состояний (гнева, досады или нейтральное), после чего им пришлось быстро классифицировать демонстрируемые фотографии людей из их и других групп, которым предшествовали произносимые довольным или недовольным тоном слова. Таким образом, удалось добиться спонтанных и бессознательных оценок людей, принадлежащих к разным социальным группам. Как и ожидалось, среди тех, кто находился в раздосадованном или нейтральном состоянии, никакой предубежденности против членов своей группы замечено не было. Однако злость заставила оценивать представителей другой группы негативно, даже если с этой группой человек никогда раньше не встречался¹.

Иллюзии

Иллюзии восприятия (от лат. *illudere* — обманывать) — искаженные восприятия частных признаков тех или иных предметов, возникающие под воздействием внешних условий (физические иллюзии) или являющиеся следствием особого психофизиологического

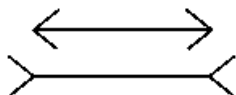
¹ См.: NTR.ru. 2004. 16 февр.

состояния человека, отличающегося повышенной эмоциональной возбудимостью (физиологические иллюзии).

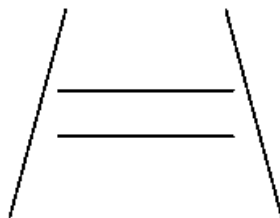
Из *физических иллюзий* наиболее яркими являются оптические, которые происходят благодаря необычному преломлению светового пучка. Одной из разновидностей таких иллюзий является мираж. При этом воспринимается реально существующий в природе объект, только неверно оцениваются расстояние до него и его размеры.

Появление ряда иллюзий связано с психологическими особенностями процесса восприятия. После остановки поезда, например, некоторое время продолжает казаться, что он все еще движется. В известной иллюзии Мюллера-Лайера длина отдельных линий воспринимается по-разному в зависимости от формы фигур, в состав которых они входят. По-разному воспринимается окраска одной и той же части поверхности, если менять цвет фигуры в целом. Развитию иллюзий способствуют факторы, нарушающие четкость восприятия: цвет и освещенность объектов, особенности звучания, дефекты зрения и слуха.

Устройство нашего глаза часто обеспечивает нам непротиворечивое и целостное восприятие окружающего мира. Однако если объект неверно интерпретируется или идущие от него сигналы противоречивы, возникают иллюзии восприятия. Один из классических примеров подобного рода — иллюзия луны. Чем ниже луна над горизонтом, тем крупнее выглядит, потому что горизонт воспринимается более удаленным, чем небо над головой. Широко известна зрительная иллюзия Мюллера-Лайера, открытая в 1889 г.



Горизонтальные отрезки имеют одинаковую длину, но из-за особенностей расположения остальных линий нам кажется, будто они разные



Иллюзия Понзо основана на другом эффекте: два абсолютно одинаковых отрезка из-за линейной перспективы выглядят разными по длине

Нередко при восприятии контурных и штрихованных изображений, а также соответствующих элементов реальных предметов у человека могут возникать зрительные иллюзии. Таких иллюзий известно множество. Наличием иллюзий в сфере восприятия, ко-

которые могут быть вызваны самыми различными причинами, зависящими как от состояния воспринимающей системы, так и от особенностей организации воспринимаемого материала, объясняются многие ошибки, в том числе «видения» так называемых неопознанных летающих объектов (НЛО), о которых в последние годы немало писалось в прессе.

Иногда, например при повороте головы либо изменении скорости перемещения тела в пространстве, проявляется несоответствие сигналов, поступающих в мозг со стороны вестибулярного, двигательного и кожного анализаторов, с одной стороны, и зрительного — с другой. В результате разлада между этими источниками информации пространственного положения возникает ряд пространственных иллюзий.

Великолепный оптический обман был продемонстрирован в 50-х гг. XX в. Эдальбергом Ами-младшим. Двое людей одного роста в дезориентирующей «комнате Ами» выглядели совершенно разными. Эффект возникал за счет иллюзорно созданных вертикальных стен и прямых углов комнаты, поэтому казалось, что мальчик и девочка стоят на равном расстоянии от наблюдателя. На самом деле комната имела трапециевидную форму, один ее угол находился ближе к зрителю, чем другой, а одно окно было меньше другого.

Знаете ли вы, что...

Человеческая психика воспринимает 7 плюс-минус 2 объекта на экране. Большое количество объектов воспринимается как нагромождение.

Примером физической иллюзии может служить восприятие стоящей палки в сосуде с водой, она кажется изломанной. Или, если надавить сбоку на глазное яблоко, то предмет, на который мы смотрим, удвоится. Это физиологическая иллюзия.

Примером психологической иллюзии являются искажения, возникающие вследствие контраста: серый предмет на белом фоне кажется более темным, чем на черном фоне.

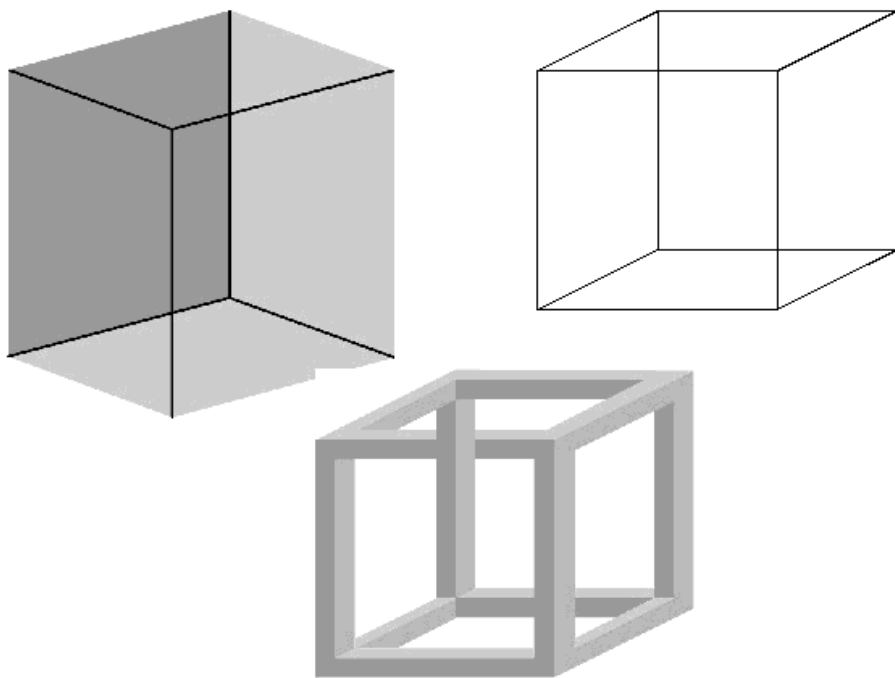
Цвет и освещенность объектов также искажают оценку их истинных размеров и удаленности от наблюдателя. Так, если на одном расстоянии будут находиться два одинаковых предмета, только окрашенных в разные тона, то светлый покажется больше и ближе, чем темный.

Иллюзии могут явиться причинами ошибок в определении размеров, параллельности и удаленности предметов, поэтому везде, где требуется точность, зрительные восприятия должны проверяться измерительным инструментом.

Известно, что наше зрение несовершенно, и иногда мы видим не то, что существует в действительности. С одной стороны, тот факт,

что огромное большинство людей получают одинаковые ошибки зрительного впечатления, свидетельствует об объективности нашего зрения и о том, что оно, дополняемое мышлением и практикой, дает нам относительно точные сведения о предметах внешнего мира. С другой стороны, тот факт, что разные люди в процессе зрительного восприятия обладают различной способностью ошибаться, иногда видят в предметах то, чего другие не замечают, говорит о субъективности наших зрительных ощущений и об их относительности.

Профессор Джек Петтигрю из Университета Квинсленда обнаружил, что смех затрагивает визуальное восприятие и буквально изменяет наше видение окружающего мира. По словам ученого, каждый глаз посылает изображение разным полушариям мозга. При этом мозг регулярно, но незаметно переключает внимание между двумя конкурирующими изображениями — это явление получило название «бинокулярная конкуренция». Особенно это хорошо заметно на примере оптических обманов вроде куба Некера — переключение восприятия позволяет нам видеть куб будто бы с разных углов поочередно.



Куб Некера в разных изображениях

Куб Некера использовался еще XIX в., чтобы продемонстрировать, насколько наше восприятие находится под влиянием наших мыслей. Когда вы посмотрите на этот куб, вы можете увидеть его одним из двух способов — нижний левый квадрат является либо передним, либо задним. Если продолжать смотреть на куб, то он как бы вывернется наизнанку. Посмотрите на куб в течение некоторого времени и обратите внимание на то, как изменяется у вас восприятие перспективы.

Но Петтигрю заметил, что когда человек смеется, бинокулярная конкуренция пропадает, и он видит все изображения вместе — иллюзия исчезает. «Можете быть уверены, что в этот момент вы видите обоими полушариями одновременно», — объясняет австралийский ученый. О том, что смех изменяет восприятие, профессор узнал совершенно случайно, когда доброволец отметил этот факт во время одного из экспериментов. «Он заметил, что его смех, вызванный одной из моих шуток, был связан с внезапным прекращением бинокулярной конкуренции», — рассказывает Петтигрю, который подтвердил собственный вывод на себе и 14 добровольцах. Профессор предлагает любому желающему проверить свою гипотезу: вы можете показать другу головоломку, рассмешить его и предсказать изменение визуального восприятия¹.

Знаете ли вы, что...

Самые благоприятные участки для восприятия находятся в местах пересечения цветных полос.

Говоря в общем о причинах зрительных иллюзий (ошибок, обманов), следует, во-первых, указать, что иногда они являются результатом специально созданных, особых условий наблюдения, например: наблюдение одним глазом, наблюдение при неподвижных осях глаз, наблюдение через щель. Устранив условия, мы устраняем иллюзии. Во-вторых, подавляющее большинство иллюзий зрения возникает не из-за оптического совершенства глаза, а из-за ложного суждения о видимом, поэтому можно считать, что обман здесь возникает при осмысливании зрительного образа. Такие иллюзии исчезают при выполнении простейших сравнительных измерений, исключении некоторых факторов, мешающих правильному восприятию.

Иллюзии — не просто забава. Их широко используют в своей работе не только фокусники, но и парикмахеры, визажисты, модельеры, дизайнеры. Чтобы комнаты смотрелись просторнее, их

¹ См.: *Pettigrew J. D. Laughter abolishes binocular rivalry // Clinical and Experimental Optometry. 2005. Jan; 88(1):39—45.*

окрашивают в светлые тона. Чтобы человек выглядел стройнее, ему шьют одежду специально подобранного фасона и расцветки. Чтобы глаза казались больше, используют определенные приемы макияжа.

С иллюзиями тесно связаны *галлюцинации* — восприятие без объекта. Почти всегда это признак психического расстройства. При алкогольном помутнении сознания больной видит чертенка, ползущего по ноге, чувствует царапанье его когтей. Иногда больной видит покойников вокруг кровати, слышит голоса. При вербальных галлюцинациях больной слышит мнимый голос, который чаще всего вслух обсуждает его поступки, осуждает его.

Представление

Специалистов в области психологии развития давно волнует такой парадокс: почему маленькие дети, проявляющие невероятную сообразительность в одних экспериментах, оказываются совершенно беспомощными в других. Накройте игрушку одеялом, и ребенок в возрасте до семи месяцев за ней не потянется. Можно подумать, будто у него еще нет представления о постоянстве объектов, т. е. он не осознает, что предмет, который только что был у него перед глазами, по-прежнему существует, хотя он его и не видит. Если предмет исчез из поля зрения, значит, он не существует. Таковы особенности восприятия младенца.

Ученые пришли к выводу, что у детей четкие представления об объектах вырабатываются с опытом: при включенном свете они тянутся за новой игрушкой и забывают о старой. В темноте картина меняется на противоположную: ребенок пытался найти прежде всего старую игрушку. Чем дольше ребенок общается с игрушкой, тем прочнее вырабатываются мысленные связи с ней — представления о ней, чтобы он мог ее искать. Абсолютно новая игрушка таких представлений не формирует, и ребенок быстро забывает о ней, находясь в темноте¹.

Перед нами третья форма чувственного познания — *представление*. Представления — образы предметов, сцен и событий, возникающие на основе их припоминания или же продуктивного воображения. В отличие от восприятия, представления могут носить обобщенный характер. Если восприятия относятся только к настоящему, то представления — к прошлому и возможному будущему. Представления отличаются от восприятия значительно меньшей степенью ясности и отчетливости.

¹ См.: Краковски М. Поиски в темноте // В мире науки. 2005. № 9.

Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их по модальности — зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные и проч. Выделяются виды представлений, соответственные видам восприятия: представления времени, пространства, движения и проч. Самая существенная классификация — выделение представлений единичных и общих.

Представления возникают в отсутствие относящихся к ним объектов, они обычно менее ярки и менее детальные, чем, например, восприятия, но в то же время более схематизированы и обобщены: в них отражаются наиболее характерные наглядные особенности, свойственные целому классу сходных объектов.

В результате деятельности представления формируются вторичные образы, лишенные качества «здесь и теперь», свойственного тем образам реальности, которые мы в данный момент наблюдаем. Это образы объектов, которые в данное время не действуют на рецепторную поверхность анализатора. Представления воплощают в себе образную память, то, что когда-то с нами происходило, а потом в силу их яркости запомнилось. Человек, строя свой жизненный путь, руководствуется системой представлений о своем прошлом, настоящем и будущем.

Главное в представлении — это отсутствие непосредственной связи с отражаемым предметом. Налицо их дистанцированность от текущей ситуации, обобщенность, усредненность образа. По сравнению с восприятием в представлении сглаживается уникальное и единичное. Включаются в работу *память* (воспроизведение образов предметов, в данный момент не действующих на человека) и *воображение*. А воображение — это уже пристраивание к субъективному образу, созданному восприятием из разрозненных отрывков ощущения, того, чего в данный момент нет в окружающем мире, что прямо не ощущается, не видится, не осязается.

Отсутствие непосредственной связи с наличной ситуацией, а также работа памяти позволяют комбинировать образы, их элементы, подключать воображение. Иными словами, синтеза разрозненных ощущений в целостный образ, чем прославилось восприятие, уже мало. Речь идет о гораздо более высоком мастерстве — перекомпоновке элементов в созданном единстве.

Представления накапливают в себе признаки единичных образов. На основе этих признаков строится «портрет класса объектов» и тем самым обеспечивается возможность понятийно-логического отображения структуры этого класса.

Сущность представлений состоит в том, что они — обобщенный образ действительности. Хотя этот образ обладает неполнотой, фрагментарностью, расплывчатостью, неустойчивостью, бледно-

стью по сравнению с образом восприятия, он тем не менее сохраняет важные особенности окружающего мира.

Образ представления — наиболее сложный вид образной памяти. Когда мы говорим, что имеем представление о дереве, лимоне или собаке, это значит, что предыдущий опыт восприятия и практической деятельности с этими объектами оставил в нас их следы. Образ представления отражает итоги интеллектуальной переработки впечатления о предмете, выделяет в нем наиболее существенные признаки. Так, мы представляем не какое-то определенное дерево, но имеем дело с обобщенным образом, в который может войти наглядный образ и березы, и сосны, и другого дерева.

Представления позволяют выходить за пределы данного явления, формировать образы будущего и прошлого. Итак, представление — это воспроизведение тех или иных предметов или явлений в условиях отсутствия их непосредственного чувственного восприятия.

Воображение

Изучая удивительную способность человека создавать что-либо новое — качество, которым не обладает, по всей видимости, ни одно другое живущее на планете существо, мы сталкиваемся еще с одним феноменом психики человека. Его суть состоит в том, что человек создает в своем сознании образ, которого пока в реальности еще не существует, а основой создания подобного образа является наш прошлый опыт.

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение. В процессе отражения окружающего мира человек наряду с восприятием того, что действует на него в данный момент, или зрительным представлением того, что воздействовало на него раньше, создает новые образы.

Исследования показывают

Опыты врача Джоса Боша из Университета Огайо показали, что стрессы могут повышать сопротивляемость организма — но только в том случае, если человек вовлечен в стрессовую ситуацию активно, а не переживает ее пассивно, как делает это любитель ужасов на видео.

В психологии существует традиция рассматривать воображение в качестве отдельного психического процесса наряду с восприятием, памятью, вниманием и др. В последнее время все большее распространение получает идущая от И. Канта трактовка воображения как всеобщего свойства сознания.

Воображение — создание в процессе мышления новых образов на основе прошлых восприятий и имеющихся понятий. Его суть — в формировании образов таких предметов и явлений, которые никогда не воспринимались человеком раньше. И происходит подобное путем перестройки имеющихся представлений. Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не встречался. Это способность психики создавать идеальные модели, прообразы будущего, ориентирующие движение человеческой практики.

Функция воображения заключается в изменении образов, что является непременным условием любого творческого процесса. Благодаря воображению человек имеет возможность представить до начала работы готовый результат труда. Возможность воображения забегать вперед, предвидеть наступление тех или иных событий в будущем показывает тесную связь воображения и мышления.

Воображение — это образное конструирование содержания понятия о предмете. Для воображения характерно то, что знание еще не оформилось в логическую категорию, тогда как своеобразное соотношение всеобщего и идентичного на чувственном опыте уже произведено.

Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний и комбинаций из уже сложившихся нервных связей в коре головного мозга. При этом простая актуализация уже имеющихся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание нового предполагает и такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. При этом важное значение имеет вторая сигнальная система — слово.

Процесс воображения — это совместная работа обеих сигнальных систем. Все наглядные образы неразрывно связаны с ним. Слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь становления их, является средством их удержания, закрепления, их замещения.

При построении типологии видов воображения за основание принимают два критерия: а) степень активности и б) степень волевых усилий. По первому основанию различают активное и пассивное воображение, по второму — преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное).

Активное воображение может быть воссоздающим (репродуктивным) и творческим (продуктивным). *Воссоздающее воображение* предполагает создание тех или иных образов, соответствующую

щих описанию. Без него невозможны такие виды человеческой деятельности, как чтение литературы, изучение географических карт и исторических описаний, рассмотрение чертежей и проектов. *Творческое воображение* выражается в создании нового, оригинального образа, идеи. Оно незаменимо в научной, литературной, театральной и художественной деятельности, где создаются новые теории, спектакли, романы и картины.

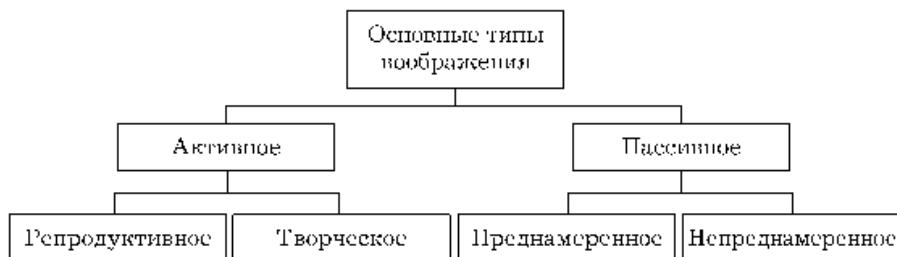
Для **пассивного воображения** характерно создание образов и программ, которые не воплощаются и не могут быть воплощены в жизнь. К нему относятся процессы, возникающие в периоды погружения в сумеречное состояние сознания под действием гипноза, алкоголя, наркотиков и других галлюциногенов. При этом из бессознательного поднимаются не осознаваемые в бодрствующем состоянии образы, причудливым способом выражающие желания данного человека, его страхи, боль, мечты о вечном блаженстве и т. п.

Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным. *Непреднамеренное воображение* наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне. Ярким примером служат галлюцинация, когда человек видит несуществующий объект. *Преднамеренное воображение* проявляет себя в трех формах:

- *мечты* — образы желаемого будущего;
- *грезы* — образы актуально переживаемого ирреального;
- *фантазии* — образы возможного будущего.

Они могут выполнять функции снятия напряжения, целеполагания, предвосхищения (антиципации), мобилизации ресурсов человека.

В грезах ярко обнаруживаются интересы, склонности человека, его потребности. Близкими к грезам являются **мечты** — намеренное создание образа желаемого будущего, того, что человек хотел бы осуществить, но в данный момент не может, что удовлетворяет самые сокровенные его желания. Мечты от грез отличаются тем,



Классификация типов воображения

что предполагают возможность своего практического воплощения. Даже если она и не осуществляется, то причина находится не в ее содержании, а в чем-то ином.

В своих мечтах человек всегда создает образ желаемого, идеального или утопического будущего, такой мир, в котором человек хотел бы побывать, но не может этого сделать в силу каких-либо материальных ограничений. Она обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Мечта касается повседневной жизни людей и поэтического творчества. Чувственно-эмоциональной разновидностью мечты выступают **грезы** и близкие им **фантазии**. Грезами обычно именуют «сладостные мечтания», несбыточные надежды, формы замещения настоящей реальности. Грезить — значит жить придуманной, нереальной жизнью. С этим связан *эскапизм* — уход от действительности в мир мечтаний и грез. Не случайно Голливуд называют «фабрикой грез», где, по словам главного героя фильма «Красотка» (современный вариант «Золушки»), сбываются самые несбыточные мечты. Надо только мечтать. И действительно, в кино можно осуществить самое заветное свое желание, которое в жизни, к сожалению, воплотить вряд ли удастся.

Постоянные или длительные неудачи способны ввергнуть человека в отчаяние или запустить мощный механизм психологической защиты — мечтания и грезы. Благодаря им человек воплощает в своем воображении то, чего не смог достичь на практике, и как бы успокаивается. В таком случае мечты и грезы выполняют позитивную функцию. Они обеспечивают временный уход от возникших проблем. Человек как бы берет тайм-аут, собирается с силами, оценивает свои возможности и силы. А главное — цену того, к чему он стремился, отвечая на вопрос: а стоит ли желаемое того, чтобы я платил за него столь высокую цену?

В научной деятельности получила широкое применение другая форма воображения — **мысленный эксперимент**¹. Некоторые процессы невозможно осуществить — из-за чрезвычайной сложности или масштабности — в реальных условиях, поэтому ученые призывают на помощь силу своего творческого воображения. С его помощью, например, физик в голове проигрывает какое-то событие или процесс, создавая ему идеальные условия. Великий Эйнштейн таким способом создавал общую теорию относительности, которая перевернула с ног на голову наши представления о геометрии Вселенной. Никакими приборами нельзя измерить относительность

¹ Термин ввел немецкий ученый Эрнст Мах (нем. *Gedankenexperiment*).

хода времени и уж тем более отправить в космос человека, а его близнеца оставить на Земле, отслеживая, с какой скоростью, как это мыслил Эйнштейн, они будут стареть. Только мысленный эксперимент позволил Галилею вывести правильный закон падения тел в вакууме. Никаких экспериментальных сведений о «черных дырах» наука не знает, но мысленный эксперимент и здесь помог построить объяснительную модель их динамики.

Исследования показывают

Американские социологи, проведя статистическое обследование, установили, что у невысоких и толстых женщин и мужчин на 10—20% меньше шансов сделать успешную карьеру в бизнесе и удачно жениться, чем это происходит у высоких и стройных людей.

Протеканию процесса ничто не мешает, поэтому в идеальном эксперименте выявляются существенные, самые главные черты события, которые в реальном эксперименте зафиксировать не всегда удается. С помощью наглядных образов можно совершать в голове идеальные операции с предметами, не прибегая к действиям с самими предметами: делить их, соединять между собой, выделять отдельные свойства, включать в новые связи. Мысленный эксперимент по логической структуре представляет собой гипотетико-дедуктивное построение, так как наряду с основными посылками, истинность которых установлена экспериментально или теоретически, в ходе исследования вводятся гипотетические посылки.

Как и в любом другом теоретическом построении, в мысленном эксперименте все операции должны подчиняться некоторым правилам, вытекающим из знания объективных законов науки. Соблюдение этого условия служит гарантией высокой степени достоверности знаний, полученных в ходе исследования. Мысленный эксперимент можно охарактеризовать как эвристическую операцию следующими особенностями: 1) это познавательный процесс, принимающий структуру реального эксперимента; 2) вся цепь рассуждений ведется в нем на базе наглядных образов; 3) мысленное экспериментирование связано с процессом идеализации; 4) по своей логической структуре оно представляет собой гипотетико-дедуктивное построение; 5) механизм мысленного эксперимента не автоматизирован, а связан с процессом решения возникшей в ходе исследования задачи; 6) мысленное экспериментирование осуществляется на основе выработки программы, плана-схемы мыслительных действий по переработке исходной информации; 7) мысленный эксперимент сочетает в себе силу формального вывода с экспериментальной достоверностью.

Сегодня мысленные эксперименты ученые могут проецировать в компьютер, строить точные модели и расчеты, а кроме того, заставляют воображаемые модели двигаться во всех направлениях. Только благодаря виртуальной реальности и информационным технологиям можно создать движущуюся модель возникновения и развития торнадо или цунами, поскольку реальное нахождение человека в эпицентре событий для него чревато смертельным исходом.

Литературное творчество, например создание детективного романа, целиком строится на методе мысленного эксперимента, поскольку писатель проигрывает в своем воображении все сцены и действия героев. Иногда вживание в ситуацию или образ настолько сильное, что писатель получает нервный стресс. На воображении строятся театральная игра актеров и вживание в образ.

В воображении синтезируются все познавательные процессы. Выходя за пределы непосредственного чувственного отражения, воображение связано и с чувственными данными, и с абстракцией — в силу этого воображение преобразует реальность в идеальные модели. Эти модели являются средством проникновения в будущее и средством реконструкции прошлого.

Воображение выступает разновидностью когнитивных процессов и проявляется в способности человека создавать новые образы путем переработки старых. Для воображения характерна высокая степень наглядности и конкретности. Воображение позволяет реконструировать явления по их описаниям. Оно служит одним из механизмов творческой деятельности, поскольку и та заключается в преобразовании старого не изведанным еще путем.

Воображение — это образное конструирование содержания понятия о предмете еще до того, как сложится само понятие. Ведущим механизмом воображения служит перенос какого-либо свойства объекта. Воображение оказывает влияние на многие органические процессы: функционирование желез, деятельность внутренних органов, обмен веществ в организме и др. Например, хорошо известно, что представление о вкусном обеде вызывает у нас обильное слюноотделение, а внушая человеку представление об ожоге, можно вызвать реальные признаки «ожога» на коже. Стоит нам вообразить, что мы бежим по дорожке стадиона во время соревнований, как приборы будут регистрировать едва заметные сокращения соответствующих мышечных групп.

Важная особенность воображения состоит в том, что оно способно субъективно замещать собой реальность. И не только в виде *галлюцинаций*, но практически во всех измененных состояниях сознания: во время медитации, *творческого вдохновения*, под гипнозом

и т. п. В таких случаях создаваемая воображением картина может вызвать учащение пульса, изменение дыхания, побледнение лица, расширение зрачков и т. д. Другими словами, организм реагирует так, как будто воображаемые события происходят наяву, поэтому именно через воображение удается повлиять на органические процессы. На этом же механизме основываются случаи *внушения* различных болезней, что проявляется у лиц впечатлительных, с богатым воображением.

В психологии выделяют несколько путей построения образов воображения: **агглютинация** — соединение несоединимых в реальности качеств, свойств, элементов действительности; **гиперболизация** — значительное преувеличение свойств реальных объектов; **заострение** — выделение тех или иных признаков реальности как особо значимых; **схематизация** — сглаживание различий между объектами и произвольное наделение их конкретным образом; **типизация** — выделение существенного признака в однородных явлениях и наделение его конкретным образом.

Как основа всякой творческой деятельности, воображение одинаково проявляется во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное, техническое творчество. В этом смысле все, что окружает нас и что сделано рукой человека, весь мир культуры в отличие от мира природы — все это является продуктом человеческого воображения и творчества, основанного на этом воображении.

Внимание

Внимание — способность сосредоточиваться на одних объектах, отвлекаясь от других, — ловко используют в своих целях фокусники, специалисты по рекламе, продавцы и.. мелкие жулики. Для этого в процесс взаимодействия вводится какой-либо движущийся объект (так действуют наперсточники) или человек вовлекается в процесс коммуникации (всевозможные уличные лотереи). В отличие от других познавательных процессов внимание своего особого содержания не имеет, но оно проявляется как бы внутри этих процессов.

Внимание — это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность. Мы внимательны, когда мы не только слышим, но и слушаем или даже прислушиваемся, не только видим, но и смотрим или даже всматриваемся.

К сожалению, возможности внимания ограничены. Ученые подсчитали, что человеческий мозг способен сознательно восприни-

мать не более 126 бит информации в секунду. Причем для понимания собеседника требуется примерно 40 бит «внимания». Остальные 86 бит приходится на наблюдение за мимикой лица говорящего и на раздумья о том, что сказать в ответ. И тем не менее наш мозг ежесекундно захлестывает информация, по объему намного превышающая пресловутые 126 бит. Эксперименты показали, что сетчатка глаза человека чувствительна даже к единичным фотонам, а обоняние реагирует на каждую молекулу. Такие микроскопические фрагменты восприятия окружающего мира поступают в наш мозг непрерывно, но подавляются, прежде чем мы успеваем их осознать. Этим и объясняется появление иногда у человека экстраординарных «сенсорных способностей» при повреждении мозга: в таких случаях просто отключается цензор и способность к восприимчивости ничем не сдерживается. Так, к примеру, нарушение нейрохимического равновесия в человеческом организме, известное как аддисонова болезнь, обостряет вкусовые ощущения иногда в 150 раз¹.

Исследования показывают

Жизнь в окрестностях аэропорта увеличивает риск развития гипертонии. Приняв во внимание прочие факторы риска гипертонии, ученые пришли к выводу, что проживание рядом с аэропортом увеличивает риск повышенного кровяного давления на 80%. Шум одинаково действует как на мужчин, так и на женщин. Но больше страдают пожилые люди с хорошим слухом. Причиной повышения давления в данном случае медики считают повышенный уровень стресса, возникающего под воздействием шума. А стресс — известный фактор риска развития гипертонии.

Внимание обладает пятью основными свойствами: устойчивостью, сосредоточенностью, переключаемостью, распределением и избирательностью.

Под **устойчивостью** понимают способность в течение длительного времени удерживать свое внимание на объекте, не отвлекаясь и не ослабляя его. Это свойство в большей степени зависит от состояния высшей нервной деятельности, чем от иных факторов. Она особенно нужна в условиях однообразной и монотонной работы, когда длительное время выполняются сложные, но однотипные действия.

Концентрация внимания (сосредоточенность) — выделение сознанием объекта и направление на него внимания, способность концентрировать внимание на одних объектах и игнорировать все

¹ См.: Венгер В., Поу Р. Неужели я гений? СПб.: Питер, 1997.

другие. Она подразумевает бóльшую или меньшую углубленность в предмет. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большими должны быть интенсивность и напряженность внимания, т. е. требуется большая сосредоточенность. Чем выше заинтересованность в объекте, тем больше сосредоточенность на нем.

Переключаемость характеризует способность переводить внимание с одного объекта на другой без потери качества. Непроизвольное переключение внимания называется отвлечением внимания. Важную роль играет скорость переключения. Особенно необходимо быстрое переключение водителям и автогонщикам. Опыт показывает, что интенсивное сорокаминутное внимание может сохраняться произвольно без заметного ослабления и произвольных переключений, хотя это и довольно утомительно. В дальнейшем интенсивность внимания снижается тем быстрее, чем менее натренирован человек и чем менее устойчиво его внимание.

Физиологически произвольное переключение внимания объясняется перемещением по коре головного мозга участка с оптимальной возбудимостью. Высокая подвижность нервных процессов как индивидуальная черта темперамента позволяет легко и быстро переходить от одного объекта к другому. В таких случаях говорят о подвижном, гибком внимании.

Распределение (рассредоточение) — способность одновременно выполнять несколько действий без ущерба для качества. Оно зависит от индивидуальных особенностей личности и от профессиональных навыков. Никто не сможет одновременно делать два дела, не умея делать каждое в отдельности. Такого рода качество нужно при работе, где требуется одновременный контроль за большим числом процессов. На распределение внимания влияет утомление.

Физиологический механизм распределения внимания связан с тем, что привычные действия, не вызывающие затруднений вследствие уже выработанных прочных систем временных связей, могут управляться участками коры, находящимися вне очага оптимального возбуждения.

Внимание как действие концентрации умственных усилий возможно лишь в отношении сознательного внимания, когда оно направляется на объект под влиянием необходимости и поставленной цели, в этом проявляется **избирательность** внимания, когда выбирается раздражитель, на котором человек и должен сосредоточиться.

Особое значение для достижения успеха в любой деятельности имеют сосредоточенность и устойчивость внимания, которые характеризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека. Именно сосредоточенность и устойчивость

отличают людей, страстно увлеченных делом, умеющих ради основного отключиться от многочисленных побочных раздражителей.

Для некоторых профессий высокая интенсивность и большой объем внимания необходимы почти во все время трудовой деятельности, а двигательные навыки имеют гораздо меньшее значение. Это диспетчеры, операторы аппаратуры, контролеры ОТК, программисты.

Даже при очень устойчивом и сосредоточенном внимании всегда есть кратковременные произвольные изменения степени его интенсивности, напряженности. Это колебания внимания.

Переключение внимания означает способность человека совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Юлий Цезарь, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов.

Но в повседневной жизни большинство людей могут эффективно выполнить только один вид деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких дел — наша иллюзия, продиктованная умением быстро переключаться с одного объекта на другой. Еще В. Вундтом было показано, что человек не может сосредоточиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания. Водитель-стажер не может одновременно распределять свое внимание между педалью сцепления, тормозом и в это же время слушать указания инструктора и наблюдать обстановку. В дальнейшем за счет автоматизации отдельных движений он научится распределять свое внимание.

Под *объемом* внимания понимают количество информации, которая одновременно способна сохраняться в сфере внимания человека. Подсчитано, что средний объем внимания человека составляет 5—7 единиц информации.

Эффективность внимания может быть определена уровнем внимания (интенсивность, концентрация), объемом (широта, распределение внимания), скоростью переключения и устойчивостью.

Выделяют два основных вида внимания — произвольное и непроизвольное, различие между которыми заключается в степени контролирования человеком процессов внимания.

Непроизвольное внимание — спонтанная реакция сознания на яркие раздражители извне. Оно представлено ориентировочным

рефлексом, возникающим при воздействии неожиданных и новых раздражителей. Ориентировочный рефлекс — комплекс реакций организма в ответ на новизну раздражителя, в который входят: движение головы и глаз в направлении источника раздражения, расширение сосудов мозга при одновременном сужении периферических сосудов, изменение дыхания и электрического сопротивления кожи, возрастание тонуса мышц, повышение физиологической активности коры больших полушарий головного мозга (уменьшения амплитуды альфа-ритма), повышение чувствительности анализаторов и возрастание критической частоты слияния ощущений. Генерализованный ориентировочный рефлекс после 15—20 предъяснений нового раздражителя угасает, приобретая форму локального ориентировочного рефлекса.

Непроизвольно мы можем наблюдать и 5 минут, и два часа — пока событие нам кажется интересным или пока мы не нашли способ сделать его нормальным, привыкнуть к нему. Внимание прекращается, либо когда объект утратил свою привлекательность и вы к нему привыкли (узнали, в чем дело, и успокоились; красивая девушка на поверку оказалась вовсе не такой; вы привыкли к громкому звуку и отвлеклись от него), либо когда объект исчез из поля зрения.

Бабушкин комод

Эффективным способом тренировки памяти оказывается метод, называемый «бабушкин комод». Однажды внучка попросила бабушку помочь решить задачку, а старушка вместо этого неожиданно предложила разобрать комод: ненужные вещи выбросить, нужные положить поближе, а те, которыми пользуются редко, — подальше. Пока девочка сортировала содержимое ящиков, к ней неожиданно пришло решение задачки. Смысл метафоры таков: для концентрации внимания и развития памяти необходимо «освободить место» в голове.

Механизм непроизвольного внимания сформировался у человека в глубокой древности как охранный механизм, но работает и сейчас: например, водитель ведет машину, слушает радио, слышит крики детей, играющих на улице, воспринимает все звуки окружающего мира, внимание его рассеянно, и вдруг тихий стук мотора мгновенно переключает его внимание на машину — он осознает, что с двигателем что-то не в порядке (кстати, это явление похоже на детектор ошибок).

Если механизмы непроизвольного внимания нарушаются, то можно говорить о болезни. Пример — дети с так называемым дефицитом внимания и гиперактивностью. Они не могут сосредото-

читься на уроке, их часто ругают дома и в школе, а на самом деле их нужно лечить.

Произвольное внимание представляет сознательное сосредоточение на определенной информации, требует волевых усилий, утомляет через 20 мин.

Произвольное внимание — активное начало личности, показывающее ее самообладание, умение концентрироваться на необходимом вопреки своим желаниям. Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно, а на том, что он должен делать. Борьба с самим собой — суть любых процессов произвольного, или волевого, внимания.

Естественно, что такой вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение требуемого времени. Здесь не может быть случайности. Вы не переключаетесь вновь на учебник, когда красивая девушка скрылась из виду. Вы вообще на нее не обращаете внимания. Волевое усилие переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель деятельности, выполнение которой требует сосредоточенности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду.

Важным условием поддержания произвольного внимания является психическое состояние человека. Утомленному человеку очень трудно сосредоточиться. Значительно ослабляет произвольное внимание эмоциональное возбуждение, вызванное посторонними причинами.

Американский психолог и философ У. Джемс считал, что сосредоточение и концентрация сознания — это суть внимания. «Оно означает отвлечение от одних вещей ради того, чтобы эффективно работать с другими».

Образно внимание можно представить как некий «прожектор психики», благодаря которому внутри самого человека или во внешнем мире высвечиваются важные для него объекты.

Функцию внимания можно сравнить с работой специального фильтра, отбирающего необходимую информацию на основе сенсорных признаков из всей доступной для органов чувств разнообразной информации. Приходящие стимулы обрабатываются, подвергаясь физическим и другим видам анализа.

Внимание выполняет множество функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору информации в соответствии с нашими потребностями, обеспечивает изби-

рательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте.

Вниманием определяются точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности, т. е. качество и результаты функционирования всей познавательной активности.

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений. Для нашей памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти.

Исследования показывают

Люди, с оптимизмом смотрящие на жизнь, могут неосознанно победить болезни сердца. Обследование состояния 600 человек с наследственной предрасположенностью к сердечным заболеваниям показало, что риск развития таких заболеваний у оптимистов в два раза ниже, чем у более «мрачных» людей.

Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи. В межлических отношениях внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межлических конфликтов.

О внимательном человеке говорят как о приятном собеседнике, тактичном и деликатном партнере по общению. Внимательный человек лучше и успешнее обучается, достигает в жизни больших высот, чем недостаточно внимательный. Отсутствие рассеянности — главная особенность поведения японцев. Она проявляется в том, как японцы слушают собеседника, в слаженном несуетливом труде строителей, в нечувствительности актеров к отвлечениям.

Для диагностики внимания существует ряд методик: для определения объема внимания предназначена тахистоскопическая методика Д. Кеттела, В. Вундта; для определения концентрации и устойчивости — корректурный тест Б. Бурдона; для определения скорости переключения внимания — метод таблиц Шульте. Эксперименты с рассеянным полушарием мозга показывают, что процессы внимания тесно связаны с работой мозолистого тела, при этом левое полушарие обеспечивает селективное внимание, а правое — поддержку общего уровня настороженности.

Глава 5

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ

Фундаментом рационального мышления выступает чувственное познание и прежде всего память: запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом опыта. Никакая другая тема не изучалась когнитивными психологами более тщательно, пишет Р. Солсо¹, чем память. Именно исследования памяти определяли в первые дни когнитивной революции развитие когнитивной психологии. На память обратили внимание экспериментальные психологи, которые сформулировали сложные теории умственных репрезентаций хранящейся информации.

Память служит основой приобретения знаний, навыков и умений и их последующего использования. Память как основа интеллекта наравне с мышлением и воображением играет немаловажную роль в процессе познания внешнего мира. Однако уровень интеллекта не зависит от памяти.

Память

Память — определяющая характеристика психической жизни личности. Ее роль не ограничивается фиксацией того, что было в прошлом. Ведь никакое действие в настоящем немислимо вне процессов памяти; протекание любого, пусть даже самого элементарного психического акта обязательно предполагает удержание каждого его элемента для сцепления с последующими. Без способности к такому сцеплению невозможно развитие: человек оставался бы «вечно в положении новорожденного».

Особенности человеческой памяти лежат в основании того, каким предстает для нас объективное бытие и какой является наша культура. Воспринимаемый нами мир строится из бесконечного числа следующих друг за другом наносекунд. Именно в такое наикратчайшее мгновение для нас актуален мир, затем событие уходит в прошлое и его удерживает только наша память. Если мы сосредоточимся на своих ощущениях, на том, как долго длится на-

¹ Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 225.

стоящее, то поразимся тому, насколько оно коротко. Даже не секунду и не полсекунды мы воспринимаем этот мир, не задействуя память, а гораздо меньшее время. Возможно, краткость настоящего не способен измерить никакой объективный прибор, поскольку никаких следов процесс восприятия настоящего в нас не оставляет. Поистине жизнь — только миг между прошлым и будущим.

Любопытные факты

Германские исследователи из Университета Нюрнберг-Эрланген считают, что частое питье воды не только помогает избежать болезней почек, но и укрепляет телесные и духовные способности человека. Более того, потребление воды в больших объемах улучшает человеческую память.

Испытания, проведенные на студентах-добровольцах, показали, что «малолюбующие» к концу дня плохо соображают даже в арифметике и не могут зачастую понять содержание демонстрировавшихся им фильмов.

Студенты же, которые в течение дня выпивали несколько литров воды, проявляли повышенную активность и внимательность. Более того, те студенты, которые пьют воды или фруктового чая вдвое больше, чем их сокурсники, проявляют больше выдержки и склонности к творчеству.

Если актуальность нашего восприятия, т. е. настоящее, — всего лишь наносекунда, то соединяет их в непрерывную цепочку и строит из них осмысленное восприятие жизни только наша память — кратковременная память. Воспринятое в миллисекунду окружающее, мгновенно сменившееся — причем незаметно для нашего сознания — другим мгновенным настоящим, и то новым, накапливается в нашей памяти подобно банку данных, на основе которых, оперируя ими, только и возможны наше мышление и рефлексия, чувства и ощущения, эмоции, суждения и все-все, что составляет сложный мир нашей психики. Каждый из них длится какое-то, пусть и самое краткое, время, а значит, он уже затрагивает область памяти и без ее помощи состояться не может; чтобы произнести слово, необходима память, поскольку в наносекунду вы не успеваете воспринять даже целой буквы.

Представим себе, что наша жизнь оборвалась бы на первой наносекунде. Уверен, хотя это всего лишь мысленный эксперимент, мы ничего не увидели бы. Точнее сказать, наши глаза, реагируя на световые волны, восприняли бы буквально все, что попало за этот миг на оболочку глаза. Но распознать хотя бы один предмет, как это происходит с нами в повседневной жизни, понять, что именно мы увидели — карандаш или текст на мониторе компьютера, — мы не

смогли бы. Восприятие, идентификация вещей, осмысление увиденного требуют времени, а стало быть, и работы памяти.

Наша память — основа основ человеческой психики и человеческой цивилизации. Она исходная клеточка и первая буква в психологическом алфавите, иными словами, альфа и омега всего происходящего внутри нас.

Наша жизнь — как кинолента — состоит из кратчайших мгновений (наносекунд), которые склеиваются, складываются, удерживаются памятью и составляют непрерывную длительность нашего бытия.

Наша память — первичный психический процесс, на котором зиждется сознание. Мышление и чувства — вторичные процессы, ибо они возможны постольку, поскольку наша память способна сохранять для нас драгоценные мгновения прошедшей жизни. А они начинаются сразу же — в миллисекундной зоне. Вы не успели произнести слово, как оно оказалось в прошлом. Пожирающий горизонт времени вообще несколько не длится. Он короче произнесенной буквы. Не успел человек только закончить единую мысль, как ее поглотило прошлое. Физически она исчезла, сохранилась лишь память о ней в нашем сознании.

Мысленно можно представить себе черную дыру — несущийся со скоростью света огромный черный шар, пожирающий все на своем пути: планеты, звезды, межгалактическую пыль. Его масса столь велика, что ни один лучик света не способен покинуть его пределов — потому шар черный. В его чреве все исчезает или все растворяется — не имеет значения.

Настоящее — тонкая пленка бытия на поверхности бесконечного океана ничто. И только память помогает не исчезнуть человеческой культуре, состояться нашему мышлению и протекать нашим чувствам.

Образы внешнего мира, возникающие в коре головного мозга, не исчезают бесследно. Они оставляют след, который может сохраняться в течение длительного времени. Их библиотекой в нашей психике выступает память. Все протекающие в ней процессы называют *мнемическими* (от греч. «мнема» — память).

К важнейшим **характеристикам памяти** надо отнести следующее:

- *длительность* — способность человека удерживать определенное время необходимую информацию;
- *объем памяти* — интегральная характеристика памяти, которая характеризует возможности запоминания и сохранения информации;
- *точность воспроизведения* — отражает способность человека точно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию;

— *быстрота воспроизведения* — способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию.

Так, например, при механическом запоминании в памяти через час остается только 40% материала, а еще через несколько часов — всего 20%, а в случае осмысленного запоминания 40% материала сохраняется в памяти даже через 30 дней. В 1885 г. пионер исследований памяти Герман Эббингауз поставил над собой опыт, пытаясь определить, сколько информации он способен одновременно запомнить без каких-либо специальных приемов. Оказалось, что емкость памяти ограничена семью цифрами, семью буквами, семью названиями предметов. В 1956 г. Миллер доказал, что человеческая память в среднем не может сохранить более семи элементов.

Исследования показывают

Канадские ученые утверждают, что для людей, которые хотят поддерживать функции памяти в нормальном режиме, главной по обильности и калорийности трапезой дня должен стать завтрак.

Наверное, каждый из нас знает о том, что от старой привычки практически невозможно избавиться. И оказывается, этот феномен имеет вполне четкое научное обоснование. Изучая механизмы запоминания информации, ученые из Университета Святого Луиса в Вашингтоне обнаружили, что при первичном запоминании некоторых сведений головной мозг работает не так, как при попытках изменить уже известную для человека информацию. Оказалось, что, если у человека вырабатывается определенная ассоциация (например, слово «чашка» ассоциируется у него со словом «кофе»), а затем он пытается изменить ее (заменить «кофе» на «чай»), новая связь не заменяет предыдущую, а как бы наслаивается на нее без «стирания» информации. Как следствие, при появлении малейшего стимула старая ассоциация (т. е. старая привычка) возвращается.

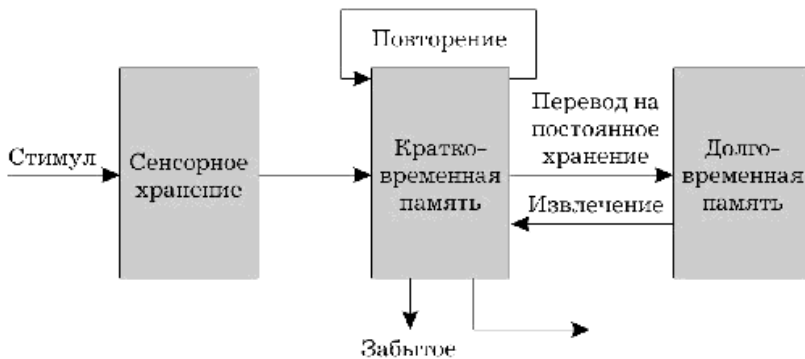
Оказывается, память бывает не только у людей. Исследование свойств химически чистой воды привело к неожиданным результатам. Так, российские ученые не только экспериментально показали возможность непосредственного ментального воздействия на воду, меняющего ее параметры, но и продемонстрировали возможность «считывания» записанной в воде информации. Перспектива создания компьютерной памяти на воде становится вполне реальной. В России защищена первая докторская диссертация о памяти воды.

Ученые установили, что в нашей памяти происходят изменения каждый раз, когда мы мысленно обращаемся к какому-то событию

в прошлом. И оказывается, что даже события, хранящиеся в долговременной памяти, могут быть утеряны. При извлечении какого-то события из долговременной памяти в мозге запускаются процессы синтеза белка, чтобы вернуть событие на ту полочку, откуда его достали. Если же механизмы синтеза белка нарушаются, событие, извлеченное из долговременной памяти, просто-напросто стирается.

Где хранится память? Тысячелетиями медики были уверены, что хранилище памяти — головной мозг. Еще в прошлом веке начались поиски тех его участков, которые отвечают за способность вызывать из глубин прошлого информацию о давно забытых событиях. Эти поиски ни к чему не привели: как ни копались под черепной коробкой, не нашлось ни одного участка, чьей функциональной обязанностью были бы сбор и хранение информации. Выходило, что этим занимается весь мозг, оба его полушария.

Группа исследователей во главе с профессором Токийского университета Ясудзи Мияситой доказала, что весь механизм памяти сосредоточен в височных долях серого вещества головного мозга. Открыв схему работы памяти, японские исследователи подтвердили то, что уже много лет назад утверждала академик и нейрофизиолог с мировым именем Н. П. Бехтерева: мозг помнит всю нашу жизнь по секундам, но выдает нам только то, что необходимо в данный момент для решения тех или иных задач. И только в редких случаях, например при последних минутах сознания тонущего человека, перед его внутренним взором с быстротой молнии проносится вся жизнь. Можно предположить, что это мозг дает погибающему последний шанс: посмотри, не было ли у тебя какой-либо похожей ситуации, чтобы можно было применить старый способ и спастись.



Психологический механизм работы памяти¹

¹ См.: Солсо Р. Когнитивная психология. М.: Трикола, 1996. С. 41—47.

Но почему, если человек все помнит, он многое забывает и не всегда может вызвать в памяти даже то, что крайне необходимо? Это до сих пор это остается загадкой. Японские нейрофизиологи предполагают, что причины могут заключаться в определенных нарушениях связей между внешней и внутренней сторонами коры головного мозга. Очевидно, дело в прожитых годах: чем старше человек, тем больше нарушений, тем хуже память. Недаром старые люди прекрасно помнят свое детство, но зачастую не могут вспомнить, что делали вчера. По мнению японских ученых, разгадка этой тайны позволит человечеству не только «забыть» болезни вроде склероза, но и встать на более высокую ступень развития. Ведь давно доказано: чем лучше у человека память — тем выше интеллект.

Японским исследователям удалось доказать, что память — сложный процесс, состоящий из нескольких стадий, причем скорость воспроизведения информации в несколько раз медленнее ее запоминания. Сначала увиденная информация по зрительному нерву передается на внешнюю оболочку коры мозга, а затем в ее внутреннюю область, которая фактически представляет собой архив памяти. На это уходит 0,1 секунды. За это время во внутренней области коры происходят электрохимические реакции, которые как бы кодируют полученную информацию, переводят ее в символы, по которым нейроны могут отыскать и выдать обратно нужные картинки. Они это и делают, когда человек вспоминает: отправляют искомую информацию на поверхность серого вещества, но с гораздо меньшей скоростью — не выше 0,4 секунды. Возможно, эта разница во времени уходит на то, чтобы среди обилия информации отыскать именно ту, которая нужна.

Любопытные факты

В Японии изобретено необычное зеркало, отражающее предметы и людей без какого-либо искажения. Например, человек, который причесывается левой рукой, в отражении увидит себя причесывающимся именно левой рукой, а не правой, как в обычном зеркале. Новинка состоит из стекла и двух одинаковых по размеру зеркал, расположенных под углом друг к другу. Весь секрет заключается в том, что в образованную треугольную призму заливается обычная вода, которая и позволяет видеть все без искажения. По словам изобретателя, новинка может пригодиться в салонах красоты, а также тренировочных залах.

Человеческий мозг и его строение давно интересуют ученых мира. Вначале ученые пытались найти особые приметы гениальности, но это оказалось тупиковой ветвью. Мозг великих внешне ни-

чем не отличался от мозга простых смертных. С другой стороны, одним учеба дается легко, а другие вынуждены истязать себя мучительной зубрежкой. Почему так происходит, ученые до сих пор не могут дать ответа...

У самых великих людей современности внешнее строение мозга ничем не отличалось от простых смертных. Еще в начале прошлого века немецкий ученый Вагнер исследовал строение мозга выдающихся людей в надежде найти «особые приметы гениальности».

Но его надежды не оправдались, так как по внешним признакам строения головного мозга невозможно сказать что-либо определенное о личности конкретного человека. Так, например, у И. Тургенева мозг весил 2000 г, а у А. Франса — всего 1000. Однако оба они были выдающимися писателями. Отдельный пример связан с ученым Луи Пастером, который в 46 лет перенес кровоизлияние в мозг, значительно разрушившее правое полушарие. Тем не менее он активно трудился и жил еще целых двадцать семь лет.

Известно, что адекватное развитие головного мозга новорожденного происходит, когда малыш находится в фазе поверхностного сна. В фазе же глубокого сна развитие головного мозга замедляется.

Эти примеры свидетельствуют об удивительно богатых возможностях мозга. Человеческий мозг содержит около 10 млрд нервных клеток, которые посылают импульсы другим клеткам через особые контакты. Эти контакты называются синапсами. Каждую секунду через синапсы проходят миллионы импульсов: это основа наших чувств, мыслей, эмоций и памяти.

Некоторые люди обладают поистине феноменальной памятью. Шахматные гроссмейстеры способны вслепую давать сеанс одновременной игры на множестве досок. Карточные шулеры могут запомнить последовательность карт в колоде менее чем за минуту. Но возможности людей с такой феноменальной памятью тоже безграничны — человек, запоминая карты в колоде, может быть не силен в запоминании человеческих лиц.

Алан Сэрлман, профессор психологии Нью-Йоркского университета, говорит, что обладателю фотографической памяти (известной также как эйдетическая) обычно требуется всего несколько мгновений для сканирования сцены, которую он желает запомнить. Изучая некую Элизабет, профессора истории искусств Гарвардского университета, обладающую этими уникальными способностями, психологи, например, обнаружили, что при чтении ментально проецируемого образа страницы из «Фауста» ее глаза двигались так, будто она читала настоящую страницу. Однако при

декламации «Фауста» Элизабет допустила несколько ошибок. «Если бы такая память была фотографической в прямом смысле слова, ошибок бы просто не было», — замечает А. Сэрлман¹.

Прожить жизнь можно, только глядя вперед, но, чтобы понять ее, нужно оглянуться назад.

С. Кьеркегор

В 1930-е гг. эйдетическую память в России исследовали Л. С. Выготский, А. Р. Лурия. Они ввели термин «эйдетизм» (от греч. *eidōs* — образ) — разновидность образной памяти, способность воспроизводить яркие картины предметов и явлений по прекращении их непосредственного воздействия на органы чувств. По мнению ученых, такая система восприятия событий, людей, объектов и любых данных (слов, цифр и т. д.) неизмеримо расширяет возможности человека.

Эйдетик не вспоминает, а как бы продолжает видеть то, что уже исчезло из поля зрения. Картины, возникающие перед его мысленным взором, столь отчетливы, что он может переводить взгляд с одной детали на другую. Он может продолжать видеть предъявленные ему ряды слов, знаков, цифр или превращать диктуемые ему данные в зрительные образы.

Эйдетизм — явление врожденное. Способность к уникальному запоминанию не связана с умственными способностями (вспомним хотя бы фильм «Человек дождя», где герой Дастина Хоффмана Рейменд, страдающий аутизмом, читал телефонный справочник и запоминал все цифры).

Согласно наиболее распространенным представлениям, эйдетизм представляет собой закономерную стадию нормального детского развития и характерен для раннего детства. И хотя у некоторых людей эйдетическая память функционирует в течение всей жизни до старости, в подавляющем большинстве случаев у взрослых и у детей школьного возраста такая память отсутствует.

Тренировка памяти

Известный актер, режиссер и театральный педагог Михаил Чехов предлагал своим ученикам следующее упражнение: артист читает текст и старается его запомнить, а остальные отвлекают его вопросами, на которые надо отвечать и снова возвращаться к тексту, не теряя нити повествования.

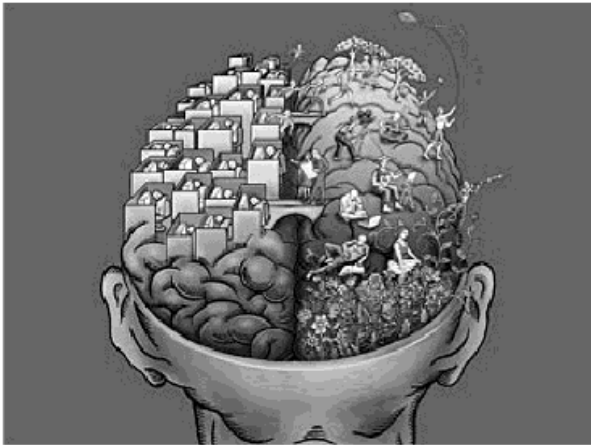
Психологи пока не установили, почему дети, взрослея, в большинстве случаев теряют способность к фотографическому запо-

¹ См.: Effecton.ru.

минанию, но возможно, это явление функционально обусловлено: ведь объемы запоминаемой информации с возрастом растут и начинает доминировать другая, более экономная форма памяти — словесно-логическая.

Активность нервных клеток мозга можно наблюдать воочию. Японские ученые провели следующий эксперимент. Они ввели в человеческий мозг тончайшие световоды, соединенные с видеокамерой. При этом они смогли рассмотреть, что нейроны движутся как крошечные амебы. Чем интенсивнее работа мысли, например при решении математических задач или запоминании незнакомых слов, тем активнее такое движение нервных клеток.

Невольно вспоминается известное выражение «шевелить мозгами». Оказывается, оно отражает реальные события. Современные методы исследований показывают, что в процессы запомина-



Человеческая память напоминает лабиринт или учреждение офиса со множеством подразделений

ния вовлечены не только отдельные группы нервных клеток, но и различные зоны головного мозга.

С памятью иногда происходят странные вещи. В медицинской практике известны случаи, когда люди, побывавшие на краю гибели, рассказывали, что перед их мысленным взором пронеслась вся жизнь. Классический пример, который приводится практически во всех учебниках: немолодой испанец лежал с высокой температурой и неожиданно заговорил на очень редком диалекте, которого знать не мог. Позже выяснилось, что младенчество он провел в той области страны, где говорили именно на этом языке.

Типология памяти

Как и во многих других областях, в психологии памяти единой классификации ее видов, форм и типов до сих пор не существует. В зависимости от выбранных критериев, теоретических традиций или научной школы ученые выделяют следующие разновидности памяти:

— по характеру проявления — различают образную, словесно-логическую, механическую, эмоциональную и условно-рефлекторную;

— по типу восприятия — зрительную, слуховую, обонятельную, двигательную и висцеральную;

— по времени хранения — кратковременную, долговременную и оперативную;

— по механизму запоминания — произвольную и произвольную.

Существуют и другие классификации памяти (оперативная, лабильная, генетическая, иммунная, онто- и филогенетическая и т. д.). Исследователи процесса хранения и воспроизведения информации в памяти выделяют имплицитную (неосознаваемую) и эксплицитную (осознаваемую) память.

Один из ведущих представителей нового поколения психологов Эндель Тульвинг (1993) создал дифференцированную схему процессов долговременной памяти, включающую три вида долговременной памяти: процедурную, семантическую и эпизодическую. В качестве дополнительных видов памяти им выделены проспективная память (память на намерения); ретроспективная память (память на содержание). Он предполагал, что знания в долговременной памяти организованы в форме скриптов, и продемонстрировал различную корковую активность, связанную с каждым видом памяти. Наиболее тщательно он изучил эпизодическую и семантическую память. В первой, «автобиографичной», хранятся личные впечатления индивидуума. Во второй — структуры, позволяющие понять мир: понятия, нормы, законы, правила.

В памяти людей наблюдаются большие индивидуальные различия. Человек с наглядно-образным типом памяти особенно хорошо запоминает наглядные образы, цвет предметов, звуки и т. п. Джордж Ноэл Гордон Байрон знал все свои произведения наизусть, а Чарли Чаплин не мог запомнить даже фамилии своего секретаря, с которым проработал семь лет. У хороших специалистов обычно развита профессиональная память. Многие врачи, особенно терапевты, помнят пациентов в лицо, а стоматологи узнают их только после того, как больной откроет рот. Уникальной обонятель-

ной и вкусовой памятью обладают дегустаторы, слуховой — музыканты, певцы и композиторы (например, Иосиф Кобзон в Сургуте за 15 мин до выхода на сцену выучил гимн нефтяников и блестяще его исполнил), двигательной — спортсмены, зрительной — художники, режиссеры и шахматисты, которые могут играть «вслепую» со множеством партнеров.

При словесно-логическом типе памяти лучше запоминается словесный, нередко абстрактный материал: понятия, формулы и т. п. При эмоциональном типе памяти сохраняются и воспроизводятся пережитые человеком чувства. Встречаются люди, обладающие так называемой феноменальной памятью.

В зависимости от уровня управления мнемическими процессами выделяют память **произвольную** и **непроизвольную**. Первая активизируется, когда человек осознанно стремится запомнить и воспроизвести тот или иной материал. Непроизвольная же память включается автоматически и фиксирует то, что в данный момент не является объектом внимания и целью деятельности.

Любопытные факты

Известный математик и кибернетик Д. Нейман подсчитал, что человеческий мозг может вместить примерно 10^{20} единиц информации. То есть каждый из нас в состоянии запомнить все сведения, содержащиеся в миллионах томов книг.

Непроизвольно запоминается многое, что встречается в жизни: предметы, явления, события повседневной жизни, содержание книг, прочитанных без всякой учебной цели. В процессе обучения преднамеренное запоминание нередко принимает форму заучивания, т. е. многократного повторения учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. Так, например, заучиваются стихи, законы, формулы.

Исследование А. А. Смирнова подтвердило, что непроизвольное запоминание может быть продуктивнее, чем преднамеренное: то, что испытуемые запомнили непроизвольно, попутно в процессе деятельности, запомнилось проще, чем то, что они старались запомнить специально. Суть эксперимента состояла в том, что испытуемым предъявлялись две фразы, каждая из которых соответствовала какому-либо орфографическому правилу (например, «мой брат учит китайский язык» и «надо учиться писать краткими фразами»). В ходе эксперимента необходимо было установить, к какому правилу относится данная фраза, и придумать другую пару фраз на ту же тему. Запоминать фразы не требовалось, но через несколько дней испытуемым предложили вспомнить как те, так и другие фразы. Оказалось, что фразы, придуманные ими самими в процессе активной деятельности, оказываются наиболее

эффективными, поскольку оказываются в зависимости от деятельности, в ходе которой запоминание совершается.

Механическое запоминание неэкономно, требует многих повторений; механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное запоминание требует от человека значительно меньше усилий и времени и более действенно. Установлено, что учащиеся, которое при запоминании текстов составляли план, обнаруживают более прочные знания, чем дети, запомнившие текст без плана¹.

Классификация видов по характеру психической активности включает: двигательную, эмоциональную, образную и семантическую память.

Двигательная (моторная) память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений. Она кроется в основе всех бытовых и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, забивания гвоздя или написания. Однажды сороконожка забыла, какой ногой надо ступать первой, и разучилась ходить вовсе. Без памяти на движения нам пришлось бы учиться всему заново. Двигательная память обеспечивает координацию и последовательность движений.

У детей она возникает очень рано, но ее развитие дается с огромным трудом: бесконечные пробы, ошибки, повторения. Первые годы жизни двигательная память формирует нашу моторику бессознательно, позже включается сознание и процесс ускоряется. Катание на коньках и лыжах, освоение балльных танцев или ремесленных работ происходят при помощи сознания, разучивания и чтения специальной литературы. Уже с раннего детства ребенка специально обучают по-человечески пользоваться предметами домашнего обихода (вилкой, ложкой, одеждой, стулом, столом, мылом, зубной щеткой, карандашом, бумагой и т. п.), различными инструментами.

Двигательная память лежит в основе многих профессиональных навыков, которые постепенно становятся автоматическими, т. е. осуществляются без привлечения внимания и сознания. Люди с развитой двигательной памятью лучше усваивают материал не на слух или при чтении, а при переписывании текста. Это один из способов выработки грамотности.

Между прочим, в основе нашей речи тоже лежит моторная память. И каждый из нас знает по себе либо видел у других, как трудно дается речь, особенно при разучивании иностранного языка.

¹ См.: Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / сост. Е. И. Рогов. М.: ВЛАДОС, 1999.

Подсчитайте, сколько денег пришлось выложить родителям, а потом и вам самим, посещая школьные уроки и вспомогательные курсы, занимаясь с репетитором. И все только для того, чтобы правильно произносить определенный артикль в английском и понимать продавца сувениров, если вы попали туристом в зарубежный город.

Ученые из Университета в Констанце (ФРГ) использовали новый метод магнитного изображения для изучения работы мозга шахматистов. Они протестировали 20 любителей и гроссмейстеров в противостоянии с компьютером, причем оказалось, что только гроссмейстеры смогли победить машину или сыграть вничью.

Магнитный анализ мозговой активности показал, что у мастеров шахмат работала долговременная память, связанная с лобной и теменной областями мозга. А любители использовали так называемую средневисочную долю мозга, которая участвует в обработке новых данных (Литературная газета. 2001. № 42).

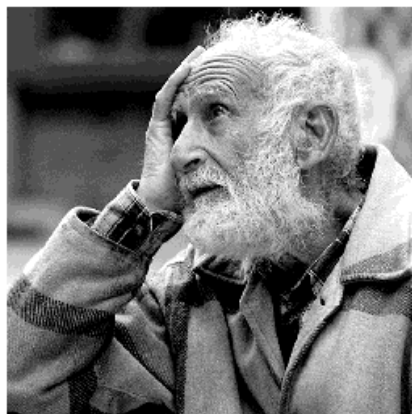
Эмоциональная память — память на пережитые чувства; способность запоминать и воспроизводить чувства. В ней почти нет какой-либо смысловой информации. Ее содержание — различные зрительные и звуковые символы. Их восстановление в памяти вызывает у людей переживания. Она проявляется в закреплении и последующем (непроизвольном) воспроизведении тех или иных эмоциональных состояний. Установлено, что эмоционально окрашенные впечатления человек хранит дольше всего. Боль, гнев, обида запоминаются надолго. Другие эмоции и чувства кратковременно посещают нас и быстро исчезают. Одни чувства сменяются другими — иногда похожими, иногда противоположными. С течением времени запомнившиеся чувства могут переоцениваться, уменьшая либо увеличивая свое значение. Например, горе сменяется печалью, а восторг или сильная радость — спокойным удовлетворением; в другом случае обида, перенесенная раньше, при воспоминании о ней обостряется, а гнев — усиливается. То, что раньше воспринималось как досадное недоразумение, со временем может восприниматься как забавный случай. Ее иногда называют памятью сердца, полагая, что человеком запоминаются самые дорогие для его души события.

Закон Йоста — эмпирическая закономерность, обнаруженная в 1895 г. А. Йостом, согласно которой при равной вероятности воспроизведения из памяти бессмысленной информации более старая информация медленнее забывается и требует при доучивании меньшего числа повторений.

Как известно, у людей, помимо зрительной, очень устойчивой является память эмоциональная, которая работает по принципу: приятно — неприятно, понравилось — не понравилось. Память на эмоциональные образы и эмоциональные состояния — одна из самых прочнейших. Так, например, исследованиями страха перед воздушными катастрофами установлено, что люди не столько боятся своей смерти, сколько реакции семьи на их гибель. В результате авиакомпания стали изображать на своей рекламе маленькую женщину, текстом рекламы убеждающую, что самолетом ее муж скорее вернется к ней. Способность сочувствовать другому человеку, сопереживать героям книги основана на эмоциональной памяти.

Она — незаменимый инструмент актерского искусства и выражает способность актера запоминать и воспроизводить пережитые ранее чувства. Для овладения искусством сценического переживания актеру необходимо освоить все составляющие этой системы. Их он извлекает на репетиции, когда вживается в написанную для него роль. В процессе работы над ролью актер воссоздает те самые эмоции, которые переживает его герой в пьесе, а помогает ему собственный жизненный опыт и пережитые однажды чувства. Именно так, считал Станиславский, и происходит обогащение эмоциональной памяти актера.

Известно, что актриса МХТ Ольга Книппер-Чехова, перед тем как выйти на сцену в роли Раневской в спектакле «Вишневый сад», всегда душилась одними и теми же духами, которые вызывали у нее определенные ассоциации. Таким образом, она использовала запахи как обонятельные подсказки. Чтобы легче запомнить текст



Воспоминания
(<http://www.photoforum.ru>)

и мизансцены, каждый актер находит свои индивидуальные приемы, основанные на восприятии света, музыки, запахов, но чаще всего на зрительных образах. Альберт Филозов неоднократно рассказывал, что учить роли ему помогают воспоминания о пространственном расположении текста на странице. Клара Лучко настолько вживалась в роль, что ярко представляла все, что происходит на сцене, расположение декораций, что позволяло ей запоминать текст и воспроизводить те чувства, которые должна испытывать ее героиня.

Как тренировать память

Памятью называется накопление, сохранение и воспроизведение информации. Эти три параметра и нужно тренировать. Самое главное — стараться запоминать как можно больше информации. Для этого необходимо максимальное внимание. Когда внимание распыляется, человек либо не запоминает, либо не может воспроизвести. Поэтому старайтесь днем внимательно наблюдать за всем вас окружающим, выделять главные события и вечером воспроизводить их в вашей памяти. Сделайте это для себя игрой, забавным времяпрепровождением, и постепенно это войдет в привычку. А результаты не замедлят сказаться.

Но такой метод хорош для молодых людей, специально тренирующих память с расчетом на то, что это пригодится в жизни для дальнейшей карьеры. Для людей старшего возраста есть приемы полегче. Причем несколько неожиданные: скажем, учить стихи.

Артист, выйдя на сцену, на какую-то долю секунды не может вспомнить, в каком спектакле он играет и какой должен произносить текст. Затем свет, музыка, реплика партнера, расположение декораций или что-то иное рождает ассоциацию, и все встает на свои места. Иногда довольно какого-то звука, лица, предмета, чтобы вспомнить.

Сильные, эмоционально окрашенные впечатления человек хранит дольше всего. Исследуя устойчивость эмоциональной памяти, В. Н. Мясищев показал, что когда школьникам показывали картины, то точность их запоминания зависела от эмоционального отношения к ним — положительного, отрицательного или безразличного. При положительном отношении они запомнили все 50 картин, при отрицательном — только 28, а при безразличном — всего 7. Эмоциональная память отличается тем, что почти никогда не сопровождается отношением к ожившему чувству как к воспоминанию раньше пережитого чувства. Так, человек, напуганный или искусанный в детстве собакой, пугается затем при каждой встрече с собакой, но не осознает, с чем связано это чувство¹.

Установлено, что эмоциональная память намного сильнее, чем другие виды памяти, воздействует на принятие решения, например покупательское поведение человека. Специалисты считают, что симпатия к товару пропорциональна симпатии к рекламной информации. Все, что человека окружает, вызывает у него определенные эмоции. Именно в эмоциональной форме проявляются индивидуальные различия потенциальных потребителей. Любой

¹ См.: Грановская Р. М. Элементы практической психологии. 2-е изд. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988. С. 76—140.

рекламный видеоклип — это не только информация, но и сгусток эмоциональных впечатлений, переживаемых человеком в момент просмотра. Причиной антипатии к готовому (быстрорастворимому) кофе оказалась ассоциация с ленивой хозяйкой, не желающей готовить кофе. Отрицательные эмоции были преодолены, когда вместо таких свойств, как «эффективный», «быстрый», «экономный» и т. п., стали подчеркивать в рекламе свойства кофе как изысканного продукта и показывать, как его подают в романтических обстоятельствах.

Ученые установили

3. Фрейд считал, что нет произвольных обмолвок или случайно забытых событий. Если человек не помнит доклад, который должен вскоре читать, то это не случайно: либо он не хочет выступать перед данной аудиторией, либо ему тема не по душе, но признаться в этом он не может или не хочет.

Некоторые эмоциональные впечатления человеку лучше забыть. Нередко нас мучат кошмарные воспоминания. Профессор Р. Питмэн из Гарвардской школы медицины считает, что они абсолютно разрушительны и против воли возвращают нас в самые страшные минуты жизни, заставляя переживать ужас случившегося вновь и вновь. Избавить от них ничуть не менее важно, чем залечить настоящую рану. В 2005 г. американцы испытали новое лекарство — пропранолол. Он обещает облегчение пережившим аварии, атаки террористов, войны — всем, кто страдает от синдрома посттравматического стресса. Пропранолол блокирует гормоны стресса — адреналин и кортизол, не позволяя им достигнуть участка мозга, отвечающего за эмоциональную память. И останавливает образование протеина, который содержит информацию об испытанных страхе, панике, шоке. Большая группа добровольцев испытывает лекарство на себе в клиниках США, Канады и Израиля. Ученые считают, что пропранолол не стирает память целиком, а лишь очищает ее от новых, слишком острых эмоций. Но не исключают, что с его помощью можно воздействовать и на старые блоки памяти.

Образная память — способность запоминать образы предметов: зрительные (зрительная, или иконическая, память), слуховые (слуховая, или эхоическая, память), вкусовые и др. В зависимости от того, какой анализатор принимает наибольшее участие в восприятии запоминаемого материала, образная память подразделяется на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую. Информация запоминается в виде образов определенной модальности.

Ни у одного человека все виды этой памяти не могут быть развиты на одинаково высоком уровне. Кто-то великолепно запоминает, у другого — абсолютный слух, а третий — что называется «нюхач», отлично разбирающийся в запахах духов или вина. Слуховая память — это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных или речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам. Зрительная память — образная память, связанная с деятельностью зрительного анализатора.

Названий у зрительной памяти множество. Одно из них — *фотографическая память*. Она означает способность с исключительной точностью, вплоть до мельчайших деталей, сохранять в памяти образы предъявляемых им предметов. Она необходима разведчику, который, увидев телефонные или автомобильные номера, лицо подозреваемого человека, внешний вид здания, надолго запоминает их и воспроизводит с удивительной четкостью.

Байрон знал наизусть все свои произведения. А японец Акира Харагучи, один из немногих людей, обладающих фотографической памятью, запомнил 83 431 цифру после запятой числа «пи». И все это благодаря фотографической памяти.

Такая память напоминает киноленту с кадровым воспроизводством. Чаще всего ею обладают дети, а с возрастом она гаснет. Вернее, информация никуда не уходит, а вот способность ее вытаскивать пропадает. Предполагают, что такое забывание — механизм защиты от информационной перегрузки.

Доминирование того или иного вида образной памяти служит основой для профессиональной ориентации подростков: они выбирают профессию в зависимости от того, к чему у них больше развиты способности и склонности. О профессиональной ориентации речь зашла не случайно, поскольку образная память, как установили психологи, лучше всего развита у детей, а взрослые могут похвалиться другим качеством — абстрактной, логической или семантической, памятью. Более того, это самый древний вид памяти, и в наибольшей степени он развит у животных.

Любопытные факты

Области мозга геев, отвечающие за сексуальную активность, реагируют на соответствующие раздражители по женскому сценарию. Сходство в работе головного мозга женщин и мужчин-геев обнаружили в 2005 г. шведские ученые из Karolinska Institute в Стокгольме.

Осязательная, обонятельная, вкусовая и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по

сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей или потребностей, связанных с безопасностью либо самосохранением организма. Например, мы помним запах газа, вкус острого перца, чувствуем горячие или холодные предметы и, зная, что они представляют опасность для нашего организма, стараемся их избегать.

Семантическая память хранит знания о мире и слова, с помощью которых обозначается знание предметов. У нее есть другое название: **словесно-логическая память** — совокупность психофизиологических процессов запоминания, сохранения и воспроизведения мыслей, понятий и словесных формулировок. Она обнаружена только у человека (в отличие от эмоциональной, двигательной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным), и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

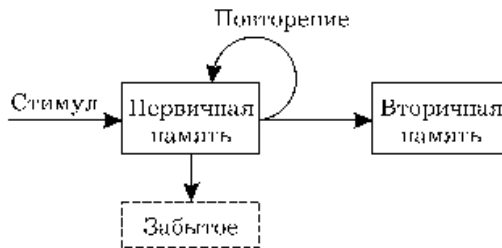
Без нее мы не могли бы запомнить, как выглядит кошка и чем она отличается от коровы, собаки или слона. Испытуемому с нарушенной семантической памятью показывали картинки с самыми разными животными: коровой, слоном, тигром, собакой, жирафом, кошкой и т. д. Когда его просили назвать увиденных животных, то оказалось, что он всех называет либо собакой, либо кошкой. Психолог поинтересовался, разве бывают у собаки такие полосы на шерсти, и испытуемый утвердительно кивнул головой: да, сегодня утром он видел именно такую собаку.

Кроме того, в семантической памяти хранятся правила, лежащие в основе языка и различных умственных операций. Таким образом, семантическая память служит своего рода каркасом для событий текущей жизни, которые хранятся в эпизодической памяти. Видимо, на ее основе или при ее помощи формируется разум, который, как и семантическая память, организует наши знания в иерархическом порядке, двигаясь от общего к частному, от главного — к второстепенному. Так, например, тушканчика мы сначала отнесем к животным, потом к отряду грызунов и только затем скажем, что он принадлежит к семейству мышиных. Испытуемому с нарушенной памятью справиться с подобным упражнением не удастся.

Семантическая память считается разновидностью долговременной памяти либо формируется на ее основе. Она воссоздает смысл в форме одновременного представления и переживания взаимосвязанных понятий. В семантической памяти любое понятие выступает как «узел», который всегда или почти всегда связан какими-то отношениями с другими «узлами», образуя «семанти-

ческую сеть». Видимо, наш мозг обучается путем конструирования растущей сети понятий¹.

По продолжительности сохранения информации процессы памяти подразделяются на три категории: сенсорную (обеспечивающую сохранение большого объема информации, поступающей от органов чувств в течение 1—4 секунд), кратковременную (обслуживающую оперативные процессы регистрации, удержания и преобразования данных, поступающих от органов чувств и длящуюся несколько минут) и долговременную (длительное сохранение информации).



Модель первичной и вторичной систем памяти²

История двух видов памяти восходит к работам Уильяма Джемса. В конце XIX в. У. Джемс выделил первичную и вторичную память. Первичная память — это система кратковременного хранения. Вторичная память — система более длительного хранения. Он полагал, что природа памяти дихотомична: одна часть воспринятой информации поступает в память и затем теряется, а другая часть остается в памяти навсегда. Так возникли понятия кратковременной памяти (КВП) и долговременной памяти (ДВП).

Уильям Джемс (1842—1910) — философ, врач, психолог; его представление о двойной памяти стало основой современных теорий памяти. Автор «Принципов психологии», 1890 г.

Емкость первичной памяти меньше, чем емкость сенсорной. Часть информации первичной памяти вытесняется (забывается) вновь поступающей информацией, часть переходит во вторичную память. Вторичная память имеет большую емкость и длительность хранения. В отличие от первичной вторичная память организуется на основе смыслового значения информации. Информация из пер-

¹ См.: Меркулов И. П. Когнитивная эволюция. М., 1999. С. 49.

² См.: Солсо Р. Когнитивная психология. СПб., 2006. С. 266.

вичной памяти извлекается с большой скоростью, из вторичной — медленнее из-за необходимости перебора различных вариантов.

Содержание первичной памяти составляют впечатления, непосредственно присутствующие в сознании. Эта память имеет переходящий характер, ее содержание быстро стирается и забывается. Содержанием вторичной памяти являются наши постоянные знания. Позже эти два типа памяти (первичная и вторичная) получили название кратковременной и долговременной.

Сторонники двойственности памяти утверждают, что кратковременная и долговременная память не являются проявлением единой памяти, поскольку не подчиняются единым законам. Проводились различные эксперименты, где доказывался этот факт.

Объем **кратковременной памяти** равен 7 ± 2 структурные единицы или блока, каждый из которых может быть обозначены одним словом или короткой фразой. Процессами кратковременной памяти можно управлять произвольно. Время хранения информации в памяти — до 20 секунд — срок, достаточный для опознания, отбора и кодирования сигналов.

Долговременная память обеспечивает хранение впечатлений практически на протяжении всей жизни. Считается, что ее емкость практически не ограничена. Долговременная память устойчива к чрезвычайным воздействиям и не всегда доступна сознанию.

Кроме того, у человека есть еще два типа памяти — процедурная и декларативная. **Процедурная** — это знание того, как нужно действовать. **Декларативная** — это способность дать ясный связный отчет о прошлом индивидуальном опыте, чувство близкого знакомства с этим опытом. У больных с повреждением гиппокампа — особой области мозга — процедурная память сохраняется, тогда как декларативная память на недавние события оказывается полностью утраченной. Такой больной может научиться собирать головоломку, но не может об этом вспомнить и каждый раз удивляется при виде ее.

В течение жизни человека процедурная память появляется раньше декларативной. Пользоваться горшком младенцы учатся задолго до того, как начинают говорить предложениями. Обычно люди не помнят событий, случившихся с ними в младенчестве и раннем детстве, первые воспоминания появляются между двумя и тремя годами. В первые два года человек учится пользоваться своим телом, суждения ребенка о вещах ограничиваются тем, что он может с ними сделать. Дети, начинающие ходить, могут запомнить предметы, удерживать в памяти места, где с ними происходили приятные или неприятные вещи, но не способны к рассуждениям. Декларативная память появляется позже, вместе с человеческим языком.



Декларативная и процедурная память¹

Любопытные факты

Согласно исследованиям, проведенным в Японии и Голландии, вероятность сердечного приступа у людей, потребляющих более 200 г рыбы в неделю, уменьшается наполовину.

Декларативная память включает эпизодическую и семантическую память, тогда как недеklarативная память включает навыки, предварительную подготовку, склонности и другие типы воспоминаний.

Феноменальная память²

Впервые синдром одаренности был описан в 1887 г. Дж. Дауном. Ученый отмечал его связь с поразительной силой памяти и в качестве примера приводил случай, когда человек мог дословно процитировать любой отрывок из «Истории упадка и разрушения Римской империи» Эдуарда Гиббона.

Однако память 54-летнего Кима Пика еще более удивительна. Друзья в шутку называют его «Ким-пьютер». Он и в самом деле может извлечь нужный факт из недр своей бездонной памяти столь же быстро, как поисковая система в Интернете. Так, всего за 1 ч 25 мин он прочел книгу Тома Клэнси «Охота за Красным октябрём» и спустя четыре месяца сумел не только назвать имя одного из ге-

¹ См.: Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 321.

² Сокращено по источнику: Трефферт Д., Кристинсен Д. Феноменальный мозг // <http://wsyachina.narod.ru>.

роев романа, русского радиста, но и вспомнил страницу, на которой был описан данный персонаж, и даже дословно процитировал несколько абзацев. Уже в полтора года Ким слово в слово запоминал книги, которые ему читали. Сегодня он знает наизусть 9 тысяч произведений. Он проглатывает страницу за 10 секунд.

Память Кима содержит все сведения, касающиеся 15 интересных его тем, среди которых мировая и американская история, спорт, кино, география, освоение космоса, Библия, история церкви, литература и классическая музыка. Он знает все междугородные телефонные коды и почтовые индексы США, названия всех местных телевизионных станций страны. В его голове заключены карты всех городов Америки, и он может, подобно сайту Yahoo, дать рекомендацию, как проехать по любому из них. Ему знакомы сотни классических музыкальных произведений, он может рассказать, где и когда каждое из них было написано и впервые исполнено, называет имя композитора и различные подробности его жизни и даже рассуждает об особенностях музыкальной формы и тональности произведений. А в последние два года у него проявились новые способности: если раньше он лишь говорил о музыке, то теперь учится ее исполнять.

Между тем Ким страдает множеством серьезных расстройств, что, увы, характерно для всех людей с синдромом одаренности. У него странная походка, он не может застегивать свою одежду, не в состоянии выполнять обычные бытовые обязанности и с трудом мыслит абстрактными категориями.

Ким родился с непропорционально большой головой и черепно-мозговой грыжей размером с бейсбольный мяч на затылке. Впрочем, она позже исчезла. Обнаружились и другие нарушения структуры мозга, в том числе деформация мозжечка.

Картирование мозга Кима дало возможность выявить значительные структурные аномалии, которые, однако, пока не удастся связать непосредственно ни с одним из его талантов. Возможно, ученые смогут узнать что-либо с помощью новых методик картирования, позволяющих увидеть не только структуру мозга, но и его работу.

Проблемы Кима с координацией движений, возможно, объясняются патологией мозжечка. Однако самым удивительным оказалось отсутствие мозолистого тела (мощного пучка нервных волокон), которое в норме соединяет левую и правую половинки мозга. Мы не знаем, как это влияет на его способности. Подобный дефект встречается весьма редко и отнюдь не всегда сопровождается функциональными нарушениями.

Можно предположить, что у людей, родившихся без мозолистого тела, каким-то образом развиваются другие, резервные каналы

связи между полушариями. Возможно, это позволяет им работать как одному гигантскому полушарию, совмещая функции, которые в норме разделены. Если такое предположение верно, то некоторыми из своих талантов Ким обязан именно этой аномалии.

Недавно ученые из США и Австралии установили, что математические действия лучше даются тем, у кого несколько по-иному построена связь между полушариями. Благодаря этому они могут эффективно использовать мозг для решения задач. Обнаруженную разницу во взаимодействии полушарий ученые объясняют различиями в строении мозолистого тела — основной структуры, связывающей обе половины головного мозга. По словам ученых, уже имеющиеся данные указывают на то, что мозолистое тело более развито у левшей, которых среди одаренных в математике людей значительно больше, чем в популяции в целом.

Левая сторона мозга Кима подвержена аномалиям, что характерно для многих людей с синдромом одаренности. Можно предположить, что, когда левое полушарие не может функционировать должным образом, правое компенсирует дефект, развивая новые способности и привлекая к работе нервную ткань, изначально предназначенную для других целей. Возможно и то, что поражение левого полушария просто позволяет раскрыться дремлющим способностям правого, высвобождая их из-под «тирании» доминантного левого полушария.

Ким прошел психологическое тестирование в 1988 г. Общая оценка его коэффициента умственного развития (IQ) составила 87, однако в пределах вербальной и исполнительной частей теста наблюдалась значительная вариабельность: в одних случаях результат указывал на чрезвычайно высокий уровень интеллекта, а в других — на слабоумие. Заключение экспертов гласило: «результат оценки коэффициента умственного развития Кима не дает истинной картины уровня его интеллектуальных способностей». В психологии издавна идут споры о том, обладает ли человек одним общим сознанием или же множественным.

Характерно, что для полного развития феноменальных способностей необходим прежде всего сильный интерес к чему-либо. Поначалу Ким просто запоминал любую информацию, однако со



*Ким Пик
(синдром одаренности)*

временем его интересы начали формироваться. Что касается абстрактного, или понятийного, мышления, то здесь его способности ограничены, например он не может объяснить смысла многих простых пословиц.

Иногда он слишком буквально воспринимает обращенные к нему вопросы и просьбы. Однажды в ресторане отец попросил его понизить голос, и тогда Ким просто сполз со стула, чтобы его голос звучал снизу.

Ким знает все инструменты традиционного симфонического оркестра и легко узнает их по звучанию в любом инструментальном отрывке. Его понимание музыкальных стилей выражается в способности узнавать композиторов по произведениям, которые он никогда раньше не слышал, ориентируясь лишь на музыкальный стиль.

Познания Кима в музыке весьма значительны. Поразительно, что он помнит каждый штрих даже тех произведений, которые он слышал всего раз, причем более 40 лет назад. Замечания о взаимосвязи музыкальных произведений, биографических фактов из жизни композиторов, исторических событий, мелодий из фильмов и тысяч других подробностей раскрывают масштаб его интеллектуальных способностей.

В 1984 г. Ким случайно встретился с писателем Барри Морроу. Способности Кима настолько поразили романиста, что вдохновили написать сценарий фильма «Человек дождя», главный герой которого Реймонд Беббит, сыгранный Дастином Хоффманом, поражен синдромом одаренности.

Съемки и успех «Человека дождя» стали переломным моментом в судьбе Кима. Раньше он вел жизнь затворника, спешил скрыться в своей комнате, когда в дом приходили люди. Однако общение со съемочной группой и известность, принесенная успехом фильма, придали уверенности в себе и вдохновили рассказать людям о своих талантах. За последние годы он поведал историю более чем 2,6 млн человек и подарил надежду многим инвалидам.

Исследования поразительных способностей таких людей, как Ким, чрезвычайно важны для науки и медицины. Изучение патологии поможет понять механизм обычной человеческой памяти и, несомненно, будет сопровождаться как научными открытиями, так и новыми свидетельствами удивительных способностей человеческого мозга.

Мышление

Мышление представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования челове-

ком действительности. Опираясь на чувственное познание, мышление преобразует его, позволяя получить знания о таких свойствах и отношениях объектов, которые недоступны ощущению и восприятию. Тем самым оно неизмеримо расширяет познавательные возможности человека.

Это не побудитель к действию, не топливо, не рулевое устройство, а самое главное в машине — ее мотор, т. е. самая главная деталь машины.

Биолог и философ рассуждают о том, что такое мышление, и в основном сходятся: мышление начинается только тогда, когда человек «тормозит», сталкиваясь с абсолютно новым, выходящим за рамки его обычных представлений и опыта.

Мышление — процесс отражения объективной реальности в умозаключениях, понятиях, теориях, суждениях и т. п.

Механизмом мышления человека является скрытая, беззвучная, внутренняя речь. Она характеризуется скрытой, незаметной для человека артикуляцией слов, микродвижениями органов речи. Последние связаны с возбуждениями в речедвигательной зоне коры головного мозга. Особенности внутренней речи являются ее сокращенность, конспективность, свернутость. Но при возникновении мыслительных затруднений внутренняя речь принимает развернутую форму и нередко переходит в шепотную или громкую речь.

В зависимости от целей и задач, теоретических предпочтений и словарного запаса ученые дают самые разные определения мышления: для одних — это процесс моделирования неслучайных отношений окружающего мира на основе аксиоматических положений, для других — активное, целенаправленное, опосредованное, обобщенное и абстрагирующее отражение существенных свойств и отношений внешнего мира, а вместе с тем и процесс созидания новых идей. Но несомненно одно: мышление — это процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

Различают два уровня мышления: **рассудок** — обычное житейское мышление, здравый смысл, исходный уровень мышления, на котором оперирование абстракциями происходит в пределах неизменной схемы, шаблона, его логика изучает структуру высказываний и доказательств, обращая основное внимание на форму знания, а не на его содержание, это способность последовательно и ясно рассуждать, правильно строить свои мысли, четко классифицировать, строго систематизировать факты; **разум** (диалектическое мышление) — высший уровень теоретического познания, для

которого прежде всего характерны творческое оперирование абстракциями и сознательное исследование их собственной природы; с помощью разума человек постигает сущность вещей, их законы и противоречия.

Мышление — это королевский бриллиант среди когнитивных процессов; его блеском поражают нас особо одаренные люди, но эта способность впечатляет даже у самого обычного человека.

Р. Солсо

Мышление подразделяют на *теоретическое* и *практическое*. В теоретическом мышлении выделяют *понятийное* и *образное* мышление, а в практическом — *наглядно-образное* и *наглядно-действенное*.

Понятийное мышление — это такое мышление, в котором используются определенные понятия. Решая те или иные умственные задачи, мы пользуемся готовыми знаниями, полученными другими людьми и выраженными в форме понятий, суждений, умозаключений.

Образное мышление — это вид мыслительного процесса, где используются образы. Они извлекаются непосредственно из памяти или воссоздаются воображением. Чаще всего такой вид мышления преобладает у людей, деятельность которых связана с художественным творчеством.

Понятийное мышление дает наиболее точное и обобщенное отражение действительности, но это отражение абстрактно. В свою очередь, образное мышление позволяет получить конкретное и субъективное отражение окружающей нас действительности. Таким образом, понятийное и образное мышление дополняют друг друга.

Наглядно-образное мышление связано с оперированием образами. Об этом виде мышления говорят, когда человек, решая задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о явлениях и предметах.

Особенности *предметно-действенного* мышления проявляются в том, что задачи решаются с помощью реального, физического преобразования ситуации.

Основу рациональной деятельности составляет процесс аргументации, предполагающей взаимную критику, а также искусство прислушиваться к критике.

К. Поппер

Выделяют еще *словесно-логическое* мышление, которое функционирует на базе языковых средств и представляет собой наибо-

лее поздний этап исторического развития мышления. Для него характерно использование понятий и логических конструкций.

Теоретическое мышление считается более совершенным, чем практическое, а понятийное представляет собой более высокий уровень развития, чем образное.

Мышление обобщает, выделяет в единичном общем, в уникальном — повторяющемся, в индивидуальном — родовое. Мышление за внешним вскрывает внутреннее, за явлениями — сущность. Оно абстрагируется, отвлекается, приводит в систему, наводит порядок, строит иерархии и ранжирует. Мышление ищет закон там, где царит случай.

Мыслительная деятельность людей совершается при помощи мыслительных операций: *сравнения, анализа и синтеза, абстрагирования, обобщения и конкретизации.*

Сравнение — это сопоставление предметов и явлений с целью найти сходство и различие между ними. В процессе сравнения устанавливается тождество или различие объектов.

Анализ — интеллектуальное расчленение предмета или явления на образующие его части, выделение в нем отдельных частей, признаков и свойств. **Синтез** — мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое.

Абстрагирование — выделение одной или нескольких сторон явления, существенных в каком-нибудь отношении, и отвлечение от всех остальных. **Обобщение** — мысленное объединение предметов и явлений в группы по тем общим и существенным признакам, которые выделяются в процессе абстрагирования. **Конкретизация** — это мысленный переход от общего к единичному, которое соответствует этому общему.

Формами мышления являются: 1) суждение; 2) умозаключение; 3) понятие. **Понятие** — это форма мышления, в которой отражаются общие и притом существенные свойства предметов и явлений. В понятии содержатся лишь свойства, общие и существенные для целого ряда однородных предметов (для понятия «школьник» общее и существенное свойство — обучение в школе, но не возраст, национальность, цвет глаз или цвет волос). В этом отношении понятие существенно отличается от восприятия и представления памяти: восприятие и представление конкретны, образны, наглядны; понятие обладает обобщенным, абстрактным, не наглядным характером.

Любое понятие характеризуется содержанием (совокупностью существенных признаков данного понятия) и объемом (количеством объектов с общими существенными признаками). Понятия могут подвергаться различным операциям — *делению, обобщению, ограничению и др.*

Мы несомненно «сведем» когда-нибудь экспериментальным путем мышление к молекулярным и химическим движениям в мозге; но разве этим исчерпывается сущность мышления?

Ф. Энгельс

Обобщенный, отвлеченный образ, выражающийся в понятии, может появиться только в результате переработки ряда наглядных образов, т. е. восприятия и ощущений. Следовательно, для формирования понятий необходима опора на известные по прошлому опыту знания, сравнение которых позволит найти принципиальные отличия одной группы объектов от другой, выделить их и осознать содержание образуемого понятия.

Более сложные виды работы мышления требуют других конструкций. **Суждением** называется высказывание, в котором содержится утверждение относительно какого-нибудь объекта, например «Психика есть функция мозга; медь электропроводна». В суж-



Деловое мышление. Фото: www.cfin.ru

дени констатируется факт отсутствия или наличия у данного объекта определенного признака, в нем отражаются связи и отношения между предметами и явлениями окружающего мира и их свойствами и признаками.

Умозаключение — такая форма мышления, в процессе которой человек, сопоставляя и анализируя различные суждения, выводит из них новое суждение. Типичный пример умозаключения — доказательство геометрических теорем. Умозаключение представляет собой логический вывод, вытекающий из имеющегося знания, выраженного в посылках. Посылки и вывод из них образуют логическую фигуру, частным случаем которой является силлогизм. Согласно схеме Р. Стернберга рассуждение, или умозаключение, можно описать как попытку соединить элементы старой информации с целью получения новой. Старая информация может быть внешней (из книг, фильмов или газет), внутренней (хранящейся в памяти) или представлять собой их сочетание.

Логические связи делают мышление доказательным, объективным и убедительным. Дискурсивное мышление (рассудочное) — мышление, носящее рассудочный характер, основанное на системе умозаключений, имеющее последовательный ряд логических звеньев, каждое из которых определяется предыдущим и обуславливает последующее звено. Дискурсивное мышление приводит к выводу к знанию.

Совершаясь по общим законам, мышление различных людей отличается индивидуальными особенностями: степенью самостоятельности, критичности, последовательности, гибкости, глубины и быстроты, различным соотношением анализа и синтеза.

Закономерности взаимоотношений между формами мышления изучает логика. При этом она отвлекается от конкретного содержания мыслей, заключенных в этих формах, но устанавливает общие законы и принципы достижения истинности тех знаний, которые выводятся из других достоверных знаний. Психология же изучает закономерности творческого мышления, приводящего к новым познавательным результатам, к открытию новых знаний.

Формы и законы мышления изучает логика, механизмы его протекания — предмет изучения психологии и нейрофизиологии. Кибернетика анализирует мышление в связи с задачами моделирования некоторых мыслительных функций.

Психология мышления как направление появилась лишь в XX в. До этого господствовала ассоциативная теория, которая сводила содержание мысли к чувственным элементам ощущений, а закономерности протекания мышления — к ассоциативным законам.

Тот факт, что мышление вообще существует, является одним из величайших чудес нашего биологического вида.

Р. Солсо

В когнитивной психологии преобладают два понимания структуры мышления — иерархический и хаотический. Согласно первому подходу иерархия правил и структур является врожденным фактором. Американский лингвист Ноам Хомский доказал, что вопреки прежним убеждениям дети вовсе не начинают овладевать языком с нуля. Напротив, в их мозге уже существуют определенные врожденные лингвистические «программы», некий «врожденный синтаксис», который позволяет им различать и строить правильные языковые конструкции независимо от смыслового содержания.

Согласно С. Пинкеру человеческий мозг способен судить о «грамматической правильности» или «грамматической неправильности» даже таких высказываний, смысла которых он не понимает. Правильные суждения он способен обрабатывать по врожденным, самым общим законам синтаксиса, точно так же, как компьютер способен отличать и обрабатывать по заранее встроенным в него программам любые логически правильно (т. е. математически корректно) сформулированные утверждения, не понимая, разумеется, того содержания, которое вложили в них люди. В этом плане процесс человеческого рационального (оно же логическое) мышления, основанный на некой формальной системе правил, мало чем отличается от процесса компьютерного расчета. Эта способность мышления основана на том, что очень многие наши мысли в действительности представляют собой систему логических операций и связей¹.

Этим утверждениям новая концепция противопоставляет прямо противоположный тезис — о модульной структуре мышления. Согласно второму подходу архитектура мышления представляет собой сложную конструкцию, состоящую из отдельных, автономных, специализированных модулей, каждый из которых предназначен для решения своей локальной задачи на основе имеющейся в его распоряжении специфической информации и средств ее обработки.

Примером такого модуля может служить та система нейронов, которая занята в мозге преобразованием двухмерного изображения внешнего мира на сетчатке глаза в трехмерный «образ мира», предстающий перед нашим «внутренним зрением». Это преобразование, как доказано многими экспериментами, имеет характер

¹ См.: Нудельман Р. Как работает мышление? // Знание — сила. 2002. № 4. С. 46—52.

математической компутации и практически не зависит от других познавательных функций. Не случайно зрительные иллюзии сохраняются даже тогда, когда мы знаем, что они иллюзорны. Таким образом, в новой концепции мозг сходен с компьютером не только по принципам обработки информации, но и по архитектуре.

И во втором подходе фактор врожденности никуда не исчезает, но он переносится на более глубокий уровень. Значительная часть познавательных программ, управляющих работой модулей, дана человеку от рождения. Она не формируется в процессе жизни, а определяется генами. В пользу этого говорят результаты многочисленных исследований младенческого мышления, а также бесспорные факты глубинного сходства структуры разных человеческих языков¹.

По С. Л. Рубинштейну всякий мыслительный процесс является актом, направленным на разрешение определенной задачи, постановка которой включает в себя цель и условия. Мышление начинается с проблемной ситуации, потребности понять. При этом разрешение задачи является естественным завершением мыслительного процесса, а прекращение его при недостигнутой цели будет воспринято человеком как неудача.

Интеллект

Интеллект (от лат. *intellectus* — познание, понимание, рассудок) — способность мышления, рационального познания. Это латинский перевод древнегреческого понятия «нус» (ум), и по своему смыслу он тождествен ему. За рубежом интеллект обычно отождествляют с одаренностью.

Д. Векслер, создатель знаменитых тестов на интеллект, определял интеллект как комплексную способность индивида целенаправленно вести себя, разумно мыслить и успешно взаимодействовать с внешней средой. Он выделил в интеллекте две составляющие, а также две сферы его проявления: вербальный интеллект и интеллект действия. Французский психолог Ж. Пиаже считал одной из самых важных функций интеллекта взаимодействие с окружающей средой через адаптацию к ней, т. е. умение ориентироваться в условиях и соответственно строить свое поведение. Адаптация может быть двух видов: ассимиляция — приспособление ситуации через изменение условий к человеку, его индивидуальному стилю умственной деятельности и аккомодация — приспособ-

¹ См.: Нудельман Р. Как работает мышление? // Знание — сила. 2002. № 4. С. 46—52.

собление человека к изменяющейся ситуации через перестройку стиля мышления.

Известный советский психолог С. Л. Рубинштейн рассматривал интеллект как «умное поведение». Ядро интеллекта составляет способность человека выделить в ситуации существенные свойства и привести свое поведение в соответствие с ними. Он выделил два базовых компонента: интеллект как способность познавать окружающий мир и как способ регуляции поведения на основе этого познания. Согласно когнитивистскому подходу интеллект — это набор когнитивных операций, а в факторно-аналитическом подходе на основании множества тестовых показателей для него отыскиваются устойчивые факторы (Ч. Спирмен, Л. Терстоун, С. Барт, Д. Векслер, Ф. Вернон). Широкое распространение в последние годы получили теории интеллекта Х. Айзенка, Э. Ханта и Р. Стернберга. Не потеряли своего значения теории социально-культурных факторов (Л. С. Выготский, М. Коул и С. Скрибнер и др.).

Пчелы и мухи

В бутылку были помещены глупые мухи и умные пчелы. Бутылка лежала в комнате на столе и была ориентирована доньшком к окну, к свету. Снаружи бутылки было много всего, что было способно поддержать жизнедеятельность насекомых, внутри бутылки ничего не было. Люди ушли и вернулись через несколько недель. В этом эксперименте вылететь из бутылки означало жизнь, остаться в бутылке означало смерть. Как вы думаете, когда люди вернулись в комнату, кто выжил — умные пчелы или глупые мухи? Выжили мухи. Как у пчел, так и у мух имеется рефлекс — лететь на свет. Весь их жизненный опыт говорил: выход там, где свет. Но умные пчелы гораздо более привержены этому рефлексу, чем мухи. Мухи, летая в бутылке по принципу броуновского движения, в конечном счете находили выход из бутылки, спасла их несистематичность. В данном случае интеллект сыграл плохую службу с пчелами.

До сих пор ученым трудно прийти к единой точке зрения относительно природы интеллекта. Некоторые считают, что интеллект — умение решать сложные задачи; другие рассматривают его как способность к обучению, обобщению и аналогиям; третьи — как возможность взаимодействия с внешним миром путем общения, восприятия и осознания воспринятого. Т. Амтхауэр рассматривал интеллект как специализированную подструктуру в целостной структуре личности, состоящую из различных факторов (речевого, счетно-математического, пространственных представлений, мнемического).

В 1982 г. Р. Стернберг попросил участников одного из экспериментов описать характеристики интеллектуальной личности; среди наиболее часто встречающихся были ответы «хорошо и логично мыслит», «много читает», «сохраняет восприимчивость и широту взглядов» и «глубоко понимает прочитанное». В качестве рабочего определения Р. Солсо предлагает рассматривать человеческий интеллект как способность приобретать, воспроизводить и использовать знания для понимания конкретных и абстрактных понятий и отношений между объектами и идеями и использовать знания осмысленным способом¹.

В настоящее время принято считать, что существует общий интеллект как универсальная психическая способность, основу которой может составлять генетически обусловленное свойство нервной системы перерабатывать информацию с определенной скоростью и точностью (Айзенк).

Свойства и возможности интеллекта многим кажутся безграничными, отсюда противоречивость в определении его природы и функций. С одной стороны, интеллект — система психических процессов, обеспечивающих реализацию способности человека оценивать ситуацию, принимать решение и в соответствии с этим регулировать свое поведение, с другой — способность к познанию и логическому мышлению. С одной — интеллект обладает тот, кто способен в знакомой проблеме выделить главное, проанализировать его составные части и найти способы решения задачи, с другой стороны, интеллект особенно важен в нестандартных ситуациях как символ обучения человека всему новому. Способность к логическому мышлению и счету, интуитивное постижение высшей истины, способность ставить цель и направлять на ее достижение свои чувства, мышцы и реальные поступки, способность выстраивать в иерархию ценности, как и умение вообще оценивать простое и сложное, важное и второстепенное, — все это относится к сфере рассудка и разума.

Быть умным не всегда хорошо с эволюционной точки зрения. К такому выводу пришли швейцарские ученые. Биологи-эволюционисты из Университета Фрибурга поставили задачу вырастить дрозофил более смысленных, чем обычные. Они собрали яйца смысленных дрозофил, вырастили следующее поколение и предоставили им возможность поучиться. Через 20 поколений почти все дрозофилы селективной линии заучивали предлагаемое задание с первого раза, в то время как обычным мухам требуется от 3 до 5 заходов. Кроме того, обычные мухи забывают усвоенный урок го-

¹ См.: Солсо Р. Когнитивная психология. 6-е изд. СПб.: Питер, 2006. С. 515.

раздо быстрее, чем селективные. Однако в условиях острой нехватки питания личинки самыхсообразительных дрозофил уступили в способности к выживанию личинкам простых мух: из умных дрозофил выжили лишь немногие. В целом они оказались более медлительными¹.

В психологии существует понятие общего интеллекта и двух его подструктур: *вербального* и *невербального*. Под общим интеллектом понимается сложное интегральное качество, определенный синтез свойств психики, обеспечивающих в совокупности успешность любой деятельности. Вербальный интеллект — интегральное образование, функционирование которого осуществляется в словесно-логической форме с опорой преимущественно на знания. Невербальный интеллект — интегральное образование, функционирование которого связано с развитием наглядно-действенного мышления с опорой на зрительные образы и пространственные представления².

Исследования показывают

Гете утверждал, что гений — «это 1% таланта и 99% пота». Он кокетничал. Современные исследования показывают, что гениальность максимум на 20—30% зависит от воспитания и личных трудов. 80% — это врожденное! Иными словами, родить гения трудно, воспитать — невозможно.

Структура интеллекта зависит от целого ряда факторов: возраста, уровня образования, специфики, профессиональной деятельности и индивидуальных особенностей. К примеру, Д. Векслер ввел понятие «возрастная норма». Испытуемый получал тестовый балл на основании сопоставления его результатов со средними результатами той возрастной группы, к которой он принадлежал.

Очень умные дети могут быть компетентны во многих областях, однако исследование показывает, что они отстают в развитии от своих сверстников. Кора головного мозга у детей сначала становится толще, а в юношеские годы снова становится тонкой. У детей с высоким умственным развитием кора достигает максимальной толщины позже.

Ученые выяснили, что кора головного мозга у детей с самым высоким коэффициентом умственного развития достигла наибольшей толщины только к 11 годам. У детей с немного меньшими интеллектуальными способностями это произошло в девять лет,

¹ См.: New Scientist. 2003. 26 сент.

² См.: Фатхутдинов Р. А. Разработка управленческого решения // Управление персоналом. 1998. № 6. С. 111.

а у детей со средними способностями — в шесть¹. Во всех случаях кора мозга со временем стала тоньше.

Пока ученые не могут выяснить причины этого явления или доказать его связь с развитием высокого интеллекта. Однако исследователи не исключают важности роли среды, в которой растут дети. Задержка может предполагать высокие умственные способности, так как это означает, что ребенок может обрабатывать более сложные операции, в то время как кора мозга продолжает формироваться.

Кроме познавательного, существует интеллект профессиональный и социальный (умение решать проблемы межличностных отношений, находить рациональный выход из создавшейся ситуации). Следует помнить, что интеллект — это познание плюс действие. Поэтому следует не только развивать все виды интеллекта, но и уметь реализовывать рациональные решения, показывать свой интеллект не только на словах, но и в деле, поскольку только результат, конкретные действия определяют уровень интеллекта личности.

Люди с аналитическим складом ума легче усваивают информацию, которая подается шаг за шагом с последовательным продвижением от фактов к понятиям. Те же, кто обладает дедуктивным складом ума, легче усваивают информацию, если вначале знакомятся с общим понятием, а потом — с конкретными данными, расшифровывающими целое. Ученики с глобальным мышлением предпочитают историю, юмор и живые примеры, нежели факты, чертежи и классическую логику.

Ученики с глобальным и аналитическим складом ума нуждаются в различных условиях обучения. «Аналитики» предпочитают заниматься в полной тишине, при хорошем освещении и в неформальной обстановке. Они обычно стараются целиком выполнить задачу, и у них редко возникает потребность в пище и питье во время работы. «Глобальщики» лучше работают, когда звучит тихая музыка, а помещение освещено мягким светом; они часто делают перерывы и предпочитают работать над несколькими задачами сразу. Ученики с глобальным мышлением склонны действовать в группе, с аналитическим — самостоятельно или с учителем².

Высокий интеллект может помочь получить высокооплачиваемую работу или улучшить качество жизни, но в старости ум никак не влияет на то, ощущает себя человек счастливым или нет. Таковы результаты исследования Алана Гоу из Эдинбургского универ-

¹ См.: Associated Press. 2006. 30 марта.

² См.: Перспективы гуманитарного образования в средней школе. М., 1992. С. 65—67.

ситета, где было опрошено 416 человек, родившихся в 1921 г. Они проходили тесты на уровень интеллекта в возрасте 11 и 79 лет. В возрасте 80 лет представители ответили на вопросы анкеты об удовлетворенности жизнью, в том пункте, где должны были указать, в частности, свой «текущий уровень счастья». Исследователи не обнаружили никакой связи между уровнем умственных способностей и субъективным ощущением счастья¹.

Более высокое социальное положение обычно связывают с более счастливой жизнью. Однако А. Гоу и его коллеги утверждают, что чем человек умнее, тем он может быть более озабочен своими достижениями. Кроме того, он может оказаться неудовлетворенным своей жизнью, потому что больше знает об иных моделях и образе жизни.

Интеллектуальные тесты

В переводе с английского слово «тест» означает любое испытание на прочность, надежность или истинность материальной конструкции. Тестирование проводится во всех областях человеческой деятельности и в отличие от пробы или опыта подразумевает проведение испытания на основе хорошо проверенного и стандартного инструмента, выдерживающего любую критику. Простейшие тесты известны с давних пор. Так, в Древнем Египте только того допускали к обучению искусству жреца, кто прошел систему особых испытаний.

С конца XIX в. получают распространение количественные методы оценки интеллекта, т. е. степени умственного развития — с помощью специальных тестов и определенной системы их статистической обработки в факторном анализе. На их основе устанавливается коэффициент интеллектуальности (Intellectual quotient — IQ) — показатель умственного развития, уровня имеющихся знаний и осведомленности. Он позволяет в цифрах выразить уровень интеллектуального развития.

Идея количественного определения уровня интеллектуального развития детей с помощью системы тестов впервые была разработана французским психологом А. Бине в 1903 г., а термин был введен австрийским психологом В. Штерном в 1911 г.

Французский психолог Альфред Бине разработал тест, который остается популярным до сих пор, и назвал его IQ-test. Тест отличался тем, что он показывал не абсолютный уровень интеллекта, а сравнительный уровень ума ребенка в сравнении с другими деть-

¹ См.: New Scientist. 2005. 26 июля.

ми его возраста. Чем старше ребенок, тем в меньшей степени возраст может повлиять на оценку. Например, средняя оценка была 100, если пятилетний малыш показывал уровень интеллекта, эквивалентный уровню шестилетнего ребенка, он получал 120 баллов. Но 10-летний ребенок, который показывал уровень интеллекта 11-летнего, получал только 110 баллов. Результаты теста разделены на несколько групп. Оценка выше 140—150 баллов означает, что тест прошел гений, 110—140 баллов свидетельствуют о высоком уровне интеллекта, 90—110 — среднем уровне, 75 баллов и ниже говорят о неразвитых умственных способностях.

В 1917 г. в армии США начали использовать IQ-тесты для классификаций солдат. Подобный экзамен прошли более 2 млн человек. Вскоре IQ-тесты взяли на вооружение университеты и частные компании, которые стали применять их для проверки абитуриентов и потенциальных сотрудников.

Одна из главных теорий интеллекта — теория Спирмена — исходит из положительной связи между результатами исполнения различных интеллектуальных тестов. Основа связи — наличие в каждом тесте общего начала, названного им «общий фактор интеллекта» (фактор G). Кроме фактора G, Спирмен выделил фактор S, характеризующий специфику каждого конкретного тестового задания. Такая теория получила название двухфакторной теории интеллекта. Принципиальным оказалось его представление об интеллекте как едином образовании, не распадающемся на отдельные не связанные друг с другом способности.

В дальнейшем общий интеллект стали определять суммированием результатов выполнения множества тестов. Появились интеллектуальные шкалы, включающие набор вербальных и невербальных субтестов. В них индивидуальная оценка «уровня общего интеллекта» определяется как сумма баллов успешности выполнения всех субтестов.

Большинство тестов интеллекта измеряют вербальные способности, а меньшая — способность оперировать числовыми, абстрактными и другими символическими отношениями.

Коэффициент интеллекта нынешнего президента США Джорджа Буша составляет 91 балл, подсчитали ученые из штата Пенсильвания. Много это или мало? Если учесть, что среднее значение индекса для американских школьников — от 90 до 120 единиц, то ответ очевиден. К тому же Буш-младший — наименее интеллектуально развитый из всех американских президентов с 1945 г. Своему предшественнику Биллу Клинтону Буш уступает почти в два раза. IQ Клинтона, признанного самым умным среди бывших глав государства, — 182. На втором месте — Джимми Картер — 175 бал-

лов, Джон Кеннеди — на третьем, с 174 баллами. Далее следуют Ричард Никсон — 155, Франклин Рузвельт — 147, Гарри Трумэн — 132, Линдон Джонсон — 126, Дуайт Эйзенхауэр — 122, Джеральд Форд — 121, Рональд Рейган — 105. Закрывает список отец нынешнего главы государства Джордж Буш-старший. Его IQ не намного превышает показатель сына — 98 баллов¹.

Интеллектуальные способности президентов вычисляются исходя из академической успеваемости в школе и университете, самостоятельных публикаций в прессе (т. е. без помощи сотрудников аппарата), ясности речи (о проблемах Буша с английским языком в публичных выступлениях известно всем) и психологических показателей.

Средний показатель IQ рядового американского гражданина — 100 баллов. Максимальный возможный показатель, как считают специалисты, — 200 баллов. В американских школах, где ежегодно проводят общее тестирование на интеллект, IQ оценивается по следующим критериям: определение числового, логического, художественного и пространственного мышления. Одаренными признаются дети, чей показатель составляет от 120 до 150 баллов, а отстающими — от 60 до 90 баллов.

У тестов много недостатков и еще больше противников. Фронтальное наступление на тестологию началось в 1960—1970-е гг. В начале их авторы были обвинены в том, что вопросы были составлены таким образом, чтобы давать преимущество белым и богатым людям. Позднее эксперименты показали, что существуют разные виды интеллекта и что невозможно объективно измерить такое субъективное понятие, как человеческий разум. Кроме того, выяснилось, что результат теста можно значительно улучшить с помощью простых тренировок. В результате учебные заведения и частные фирмы перестали пользоваться ими. Обиженные испытуемые, считавшие, что результаты теста не отражают их реальных способностей, стали подавать судебные иски.

Тем не менее стандартизированные вопросники не исчезли, а IQ-тест остается популярным — хотя и неформальным — способом измерения интеллекта. К примеру, популярен международный клуб *Mensa International*, принимающий в свои ряды людей, обладающих наибольшим коэффициентом интеллекта. В настоящий момент членами *Mensa* являются более 100 тыс. человек из 100 стран мира. В «топ» наиболее интеллектуальных клубменов входят студенты, ученые, водители грузовиков и пенсионеры. Сред них немало знаменитостей: например, актриса Джина Дэвис,

¹ См.: ИЗВЕСТИЯ.РУ. 2004. 16 февр.

художник Скотт Адамс (автор знаменитого комикса «Дилберт»), писательница, профессор Принстонского университета Джойс Кэрролл Отс, журналистка Мэрилин во Саван (считается, что у нее высочайший IQ в США), писатель-фантаст Айзек Азимов, чемпион мира по боксу по версии WBA Бобби Кжиж, изобретатель водки Skyy Vodka Морис Канбар и др.¹

Ныне психологи в разных странах создали множество программ IQ, с помощью которых можно развить свой интеллект. Вот лишь некоторые примеры: у американских детей, занимавшихся в 1964 г. по программе подготовки к школе, IQ увеличился на 10 баллов всего через шесть месяцев обучения, причем это были дети из неблагополучных семей; дети с расстройствами психики, которым тяжело давалась учеба, после электроэнцефалографической терапии продемонстрировали рост IQ с 10 до 23 баллов; ученые из Калифорнийского университета в Ирвине в результате десятиминутного прослушивания сонаты Моцарта для двух фортепьяно до-мажор К. 448 добились повышения IQ у испытуемых на 8—9 баллов. Естественно, после такого резкого подъема показатель интеллекта не может долго оставаться постоянным. Все знают, что интеллект можно развить. Вопрос в том, как добиться эффективности результата и сохранить его. Методы, описанные в книге «Неужели я гений?»², помогут вам в этом.

По данным новозеландского социолога Джеймса Флинна, коэффициент умственного развития (IQ) в мире за последние 50 лет вырос на 12 пунктов. Каждое последующее поколение детей становится все умнее и сообразительнее предыдущего. Мы справляемся с задачками, входящими в этот тест, лучше, чем наши родители, а наши дети справятся с ними лучше нас. Этот эффект получил название эффекта Флинна. Рост интеллекта у молодых людей особенно заметен в шахматах. Средний возраст 50 лучших гроссмейстеров снизился с 38 лет (1970-е гг.) до 29 лет (2001 г.). Количество шахматистов моложе 25 лет в этом списке удвоилось.

Из-за эффекта Флинна приходится постоянно усложнять тесты IQ, чтобы средний его показатель по-прежнему составлял 100 баллов. Последний раз тесты переписывали в 2003 г. Стэфан Сэси из Корнельского университета проанализировал результаты теста IQ у детей после последней «переписи» теста и обнаружил, что попавших в категорию «нуждающихся в специализированном обучении» стало втрое больше. А ведь на результатах тестов IQ в США, например, основывается принятие важных социальных и финан-

¹ См.: IQ: горе от ума // Washington ProFile. 2003.

² См.: Венгер В., Поу Р. Неужели я гений? СПб.: Питер, 1997.

совых решений. Поэтому психологи в настоящий момент рекомендуют «проявлять осторожность» и при принятии серьезных решений не полагаться только на тест IQ.

Существует несколько теорий, пытающихся объяснить суть эффекта Флинна, но ни одна из них не является общепризнанной. Сам Джеймс Флинн пришел к выводу, что уровень интеллекта в большей степени зависит не от генов, а от окружения. Подтверждают эту версию и некоторые экспериментальные данные. В частности, замечено, что родные и приемные дети, воспитывающиеся в одной семье, показывают близкие результаты при тестировании, хотя у них и различные биологические родители¹.

Решение задач

Деятельность по решению задач пронизывает каждый нюанс человеческого поведения и служит общим знаменателем для самых разнообразных видов человеческой деятельности — науки, юриспруденции, образования, бизнеса, спорта, медицины, литературы и даже развлечений. В повседневной жизни мы встречаемся с бесчисленным количеством задач, которые заставляют нас формировать стратегии ответов, выбирать возможные ответы и проверять ответные действия.

Хотя все стадии важны, очевидно, чрезвычайное значение имеет репрезентация задачи, особенно то, как информация представлена с точки зрения зрительных образов. Предположим, вам говорят, что к берегу реки подошли двое. Им надо переправиться на противоположный берег. Правда, лодка может взять на борт лишь одного. Как им это сделать? Что вы себе представили? Берег реки, к которому подошли двое друзей? Так мыслит подавляющее большинство — психологи уже проверяли. Задача не решается. Возможен иной вариант: к разным берегам подошли двое. В таком случае задача решается элементарно. Но почему подобная картина практически ни у кого не возникает. В чем дело? Мешают обывденные стереотипы или жесткие схемы мышления, заданные генетически либо воспитанием? Психологам еще предстоит разобраться.

Бог, дай нам смирение, чтобы безмятежно принять то, что мы не в силах изменить; храбрость, чтобы изменить то, что должно быть изменено; и мудрость отличить одно от другого.

Рейнольд Нибур

Психологи проанализировали деятельность 760 студентов Университета Иллинойса, работавших над выполнением перевода за-

¹ По материалам www.psychologytoday.com.

шифрованной цифровой последовательности в осмысленный текст. Студенты работали либо поодиночке, либо в группах по два, три, четыре и пять человек. Психологи оценивали скорость выполнения задачи и количество ошибок в решении. Исследование показало, что группы из трех, четырех и пяти человек решают трудные задачи наиболее эффективно.

Объяснение этому достаточно простое: люди, работающие вместе, быстрее вырабатывают правильные решения, отсеивают ошибки и эффективнее обрабатывают информацию.

Правильное принятие решений особенно важно в бизнесе, ибо сопряжено с инвестированием многомиллионных сумм. В частности, теории оценки рискованных ценных бумаг основаны на предположении существования рациональных инвесторов, чья реакция на возможность получить прибыль или потерпеть убыток предсказуема. Предполагается, что в оценках инвесторов нет систематических ошибок по отношению к «истинному» распределению вероятностей.

Долгое время в академических кругах бытовал взгляд на инвесторов как на людей, принимающих объективное решение. В то же время практика показывала, что многие профессиональные инвесторы руководствуются чувством страха и алчностью. После ряда эмпирических исследований психологи установили, что инвесторы могут реагировать на рискованный выбор не совсем рациональным образом. Аргументация была почерпнута как раз из области когнитивной психологии, которая изучает способность человека к восприятию и вынесению суждений.

На самом деле, убеждали психологи, люди вовсе не проявляют последовательности в своих действиях, будучи поставлены перед экономически равноценным выбором, если выбор представлен в существенно различных контекстах. Эти различия именуется эффектами контекста. Предположим, что вы идете на бродвейский спектакль, имея на руках билет стоимостью 40 долл. Подойдя к театру, вы обнаруживаете, что потеряли билет. Вы бы заплатили на месте еще 40 долл. за билет? Предположим теперь, что вы собирались приобрести билет на месте. Придя, вы обнаружили, что потеряли по дороге 40 долл. Вы бы все равно купили билет?

С экономической точки зрения последствия этих двух ситуаций одинаковы. Но вот что интересно: большинство людей покупают билет не в первом, а во втором случае. Очевидно, что люди воспринимают свой выбор по-разному. К потере наличных денег они относятся иначе, чем к потере билета.

Люди склонны переоценивать вероятность маловероятных событий и недооценивать вероятность событий средней вероятности.

Этим можно объяснить популярность лотерей. Но когда на кон поставлены крупные суммы, они ведут себя иначе. Оказывается, люди по-разному реагируют на ситуации, связанные с возможностью получения больших прибылей, и ситуации, сопряженные с риском больших потерь. Иначе говоря, предполагается, что инвесторы предпочтут более рискованную операцию менее рискованной только в том случае, если ожидаемая доходность более рискованной инвестиции превышает ожидаемую доходность менее рискованной. Данное предположение действительно сбрасывает в ситуациях, связанных с крупными прибылями.

Некоторые исследования показывают, что инвесторы соглашались платить более высокие цены, если компании сообщают о неожиданно хороших доходах сверх их реального роста. Прямо противоположное наблюдается в компаниях, сообщающих о неожиданно низких доходах.

Психологи Амстердамского университета показали, что такие сложные решения, как покупка автомобиля или дома, легче принять, когда ваш мозг находится в бессознательном состоянии. Сознательные процессы мозга, наоборот, помогут сделать простой выбор: например, покупка полотенца или шампуня. Исследование показало, что люди могут принимать решения подсознательно и что для сложных решений неосозваемая мысль работает более эффективно. В процессе принятия решения можно руководствоваться, например, следующей схемой:

- первый шаг — это получение всей необходимой информации;
- как только вы имеете полную информацию, обдумайте, насколько это решение важно для вас и насколько много параметров следует учитывать для принятия компетентного решения;
- если решение действительно сложно, то лучше доверить выбор бессознательному — во сне решение придет само¹.

Креативность

К началу 1960-х гг. уже был накоплен огромный опыт тестирования интеллекта. Однако чем точнее измерялись его отдельные черты, тем отчетливее прояснялось, что какие-то очень важные особенности мышления остаются вне зоны доступности ученых, а иногда текстология уводит их вообще «не в ту степь». В частности, выяснилось, что профессиональные и жизненные успехи вовсе не напрямую связаны с уровнем интеллекта, вычисляемым с помощью тестов IQ. Опыт свидетельствовал, что люди с невысоким

¹ По материалам <http://news.bbc.co.uk>.

IQ оказываются способными на незаурядные достижения, а многие другие, чей IQ значительно выше, нередко от них отстают. Было высказано предположение, что здесь решающую роль играют какие-то иные качества ума, которые не охвачены традиционным тестированием.

Многие считают, что тесты IQ учитывают лишь специфические виды поведения, а не интеллект как таковой. Высокий коэффициент интеллектуальности (выше 120 единиц IQ) не обязательно сопутствует творческому мышлению, которое очень трудно оценить. Творческие люди способны действовать нестандартными методами, иногда наперекор общепринятым законам, и получают хорошие результаты, делают открытия.

Но так оно и есть. IQ — это только один из показателей интеллекта, причем не самый удачный. Цель новых, более совершенных методик, иная: совершенствование интеллекта в целом, развитие памяти и творческих способностей, увеличение скорости чтения, раскрытие специфических дарований и поддержание здоровья мозга.

Поскольку сопоставление успешности решения проблемных ситуаций с традиционными тестами интеллекта в большинстве случаев показало отсутствие связи между ними, некоторые психологи пришли к выводу, что эффективность решения проблем зависит не от знаний и навыков, измеряемых интеллектуальными тестами, а от особой способности «использовать данную в задачах информацию разными способами и в быстром темпе».

Способность получать необыкновенные результаты нестандартными способами называют *креативностью*. Правда, нестандартное мышление не всегда бывает креативным, часто оно бывает просто оригинальным, поэтому действительно трудно определить творческое мышление, а тем более дать ему какую-то количественную оценку.

В последние годы термин «креативность» получил в отечественной психологии широкое распространение, почти вытеснив бытовавшее ранее словосочетание «творческие способности».

Креативность (от англ. *creativity*) — уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности. По мнению Ф. Баррона и Д. Харрингтона, креативность — это способность реагировать на необходимость новых подходов и новых продуктов.

Специфическими свойствами креативного процесса, продукта и личности являются их оригинальность, состоятельность, валидность, адекватность задаче, пригодность. Креативные продукты могут быть очень различны по природе: новое решение проблемы

в математике, открытие химического процесса, создание музыки, картины или поэмы, новой философской или религиозной системы, инновация в юриспруденции, свежее решение социальных проблем и др. Креативный процесс требует большего, чем просто рассуждений. Большинство оригинальных мыслей просто невозможно выразить словами. Они требуют нащупывающего экспериментирования с идеями, управляемого интуитивными предчувствиями и вдохновляемого подсознанием.

Основным средством диагностики креативности стал «тест отдаленных ассоциаций» (Remote Associates Test), с помощью которого измеряют особенности и «быстроту перемещения внимания на некотором символическом уровне в пределах широкого объема информации»¹.

Один из тестов, применяемых для определения умственных способностей человека, состоит в том, чтобы придумать новые применения для давно знакомых предметов. Человек, который придумал, что кирпич можно использовать не только для строительства дома, но и как столик для мышек, набирает больше очков в таком тесте.

Большую часть своей профессиональной карьеры Дж. П. Гилфорд посвятил разработке теорий и тестов умственных способностей, включая творческие. Он различал два типа мышления: **конвергентное** и **дивергентное**. В педагогике часто делается акцент на конвергентное мышление, когда учащихся просят вспомнить фактическую информацию, например: «Как называется столица Конго?» Вопрос непростой, но он требует фактических знаний. Если вас спрашивают «Для каких целей можно использовать стакан?», а вы даете однозначный ответ, например в качестве сосуда для воды, то вы мыслите конвергентно. Дивергентное мышление — творческое и разностороннее. Вы можете перечислить огромное количество вариантов — насколько хватит фантазии: как сачок для бабочек, ловушка для таракана, орудие пролетариата, музыкальный прибор и т. д.

Дж. Гилфорд и его сотрудники выделили 16 гипотетических интеллектуальных способностей, характеризующих креативность. Среди них — беглость (количество идей, возникающих за некоторую единицу времени), гибкость (способность переключаться с одной идеи на другую) и оригинальность (способность продуцировать идеи, отличающиеся от общепринятых) мышления, а также любознательность (повышенная чувствительность к проблемам, не вызывающим интереса у других), иррелевантность (логическая независимость реакций от стимулов).

¹ Степанов С. О натурах творческих // <http://psy.1september.ru>.

В 1967 г. Гилфорд объединил эти факторы в общем понятии «дивергентное мышление», которое отражает познавательную сторону креативности. По сравнению с конвергентным мышлением, ориентирующимся на известное, тривиальное решение проблемы, дивергентное мышление проявляется, когда проблема еще только должна быть определена и когда не существует заранее предписанного, установленного пути решения.

Первоначально Гилфорд включал в структуру креативности, помимо дивергентного мышления, способность к преобразованиям, точность решения и прочие собственно интеллектуальные параметры. Тем самым постулировалась положительная связь между интеллектом и креативностью. В ходе многочисленных экспериментов выяснилось, что высокоинтеллектуальные испытуемые могут не проявлять творческого поведения при решении проблем, но не бывает низкоинтеллектуальных креативов.

Позже Э. Торренс, опираясь на результаты обширных эмпирических исследований, сформулировал модель соотношения креативности и интеллекта: при IQ до 120 баллов общий интеллект и креативность образуют единый фактор, при IQ свыше 120 баллов креативность утрачивает зависимость от интеллекта.

В нашей стране в исследованиях, проведенных сотрудниками лаборатории способностей Института психологии РАН, была выявлена парадоксальная зависимость: высококреативные личности хуже решают задачи на репродуктивное мышление (к ним относятся практически все тесты интеллекта), чем все прочие испытуемые. Это, в частности, позволяет понять природу многих затруднений, которые испытывают творчески одаренные дети на школьной скамье. Поскольку, согласно данным этого исследования, креативность противоположна интеллекту как способности к универсальной адаптации, то на практике возникает эффект неспособности креативов решать простые, шаблонные интеллектуальные задачи¹.

Интересное исследование, касающееся соотношения креативности и интеллекта, провела Е. Л. Григоренко. Ей удалось выявить, что количество гипотез, порождаемых индивидом при решении комплексной мыслительной задачи, коррелирует с креативностью по методике Торренса, а правильность решения положительно коррелирует с уровнем общего интеллекта по Векслеру.

Психолог М. С. Егорова поставила эксперимент, где изучалась связь между творческими способностями детей в одном возрасте и их интеллектом в другом. Оказалось, что уровень интеллекта в старших возрастах зависит от уровня творчества в младших.

¹ См.: Степанов С. О натурах творческих // <http://psy.1september.ru>.

Но не наоборот — творчество в старшем возрасте не зависит от интеллекта в младшем.

Опираясь на эти данные, В. Н. Дружинин сделал вывод: креативность и интеллект являются ортогональными факторами, т. е. независимы друг от друга. Операционально они даже противоположны: ситуации, благоприятствующие проявлению интеллекта, противоположны по своим характеристикам ситуациям, в которых проявляется креативность. Иными словами, креативность и общий интеллект являются способностями, каждая из которых определяет процесс решения мыслительной задачи, однако они играют разную роль на различных этапах этого процесса.

На практике известно множество методов проявления креативности, которые с успехом применяются в бизнесе и менеджменте (табл. 2). В большинстве из них используется базовый метод эвристического диалога для коллективного поиска оригинальных идей — «мозговой штурм, или атака», также называемый методом «отнесенной оценки» (автор *brain storming*'а — американский ученый А. Ф. Осборн).

Таблица 2

Методы активизации поиска идей¹

Наименование метода и его краткая характеристика	Принципиальные особенности
Мозговая атака (МА) — метод коллективного генерирования идей — прямая МА — сбор максимального количества идей, селекцию которых производят специалисты-эксперты, как правило, в два этапа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Критика высказываемых предложений исключается. 2. Содействие появлению и высказыванию максимального количества идей. 3. Поощрение идей в виде смелых и необычных замыслов и свободных ассоциаций. 4. Высказываемые замыслы и идеи комбинируются и улучшаются. Метод особенно эффективен при обсуждении общей идеи, стратегии и концепции рекламы
Синектический штурм (СП) — Модификация метода МА. Разработан У. Гордоном. Преимущественно дает возможность отыскать наиболее оригинальные решения, но не позволяет решать слишком специальные творческие задачи. СП — разновидность МШ, отличающаяся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы критики допустимы. 2. Обязательно выполнение четырех приемов, основанных на аналогиях: <ul style="list-style-type: none"> — прямая аналогия (А как решаются проблемы, сходные с данной?); — личная аналогия, или эмпатия (Попробуем войти в образ данного

¹ См.: Глушакова Т. Креативное мышление в рекламе. Что ему способствует? // Лаборатория рекламы. 2002. № 2.

Продолжение табл. 2

Наименование метода и его краткая характеристика	Принципиальные особенности
чающаяся от него лишь организацией работы творческой группы, собранной для решения конкретной задачи («Синектика» — объединение разнородных элементов)	субъекта и порассуждать с его точки зрения); — символическая аналогия (Сформулируем образное определение сути проблемы в двух словах, в одной фразе); — символическая аналогия (Как бы эту проблему попытался решить Чапаев, Левша, Иванушка-дурачок? Призовите себе в помощь любого исторического деятеля или сказочного персонажа)
— Массовая МА. Предложена Дж. Дональдсом Филиппсом. Позволяет существенно увеличить эффективность генерирования новых идей в большой аудитории. — Метод групповой дискуссии. Имеет сильное психологическое насыщение, давно используется за рубежом, в частности в США. При использовании метода уделяется большое внимание процедуре дискуссии, что не случайно. Программированная дискуссия — разновидность метода групповой дискуссии. При этом обсуждение ведется по заранее строго установленным пунктам	Использование методов предполагает высокое мастерство руководителя творческой группы. Целесообразно использовать после предварительной обработки проблемы, начав, возможно, с мозговой атаки. Процедура предусматривает обдумывание участниками проблемы и фиксацию (бланки, рабочие тетради) конкретных шагов по ее решению: — избрание лидера и его сообщение о возможных путях решения задачи; — сообщение каждого участника о решении задачи; — творческая дискуссия под руководством избранного лидера; — согласование соображений участников дискуссии и разработка модели решения задачи. Присутствующих делят на группы по 5—6 человек. Каждый участник составляет перечень проблем (идей), а затем происходит их обсуждение, с тем чтобы остановиться на 2—3 идеях. Затем в малых группах проводятся одновременные мозговые атаки и оценка полученных идей, с тем чтобы выбрать одну оригинальную. Затем путем коллективного обсуждения выбирают несколько наиболее интересных идей
Детерминированная дискуссия. Разновидность метода групповой дискуссии	Результаты отражают на страницах с двумя колонками «за» и «против»
Метод фокальных объектов (ФО) — суть в перенесении признаков случайно выбранных объектов на тот, что помещен в фокус внимания участников	Необычные сочетания, новые качества возбуждают цепь ассоциаций, необходимых для творческих решений

Наименование метода и его краткая характеристика	Принципиальные особенности
<p>Метод морфологического анализа, иначе метод «морфологического ящика», или многомерных матриц. Основан на принципе системного анализа новых связей и отношений, возникающих в процессе матричного анализа исследуемого предмета, темы.</p> <p>Достоинства: возможность решения множественных задач и нахождения множества оригинальных идей</p>	<p>В процессе обсуждения проблемы сначала выделяют ее главные характеристики, выстраивая «оси». Затем на каждую из них мысленно «нанизывают» возможные комбинации «элементов». В поле зрения, как правило, попадают самые неожиданные варианты. Например, размышляя над характеристикой образа героя рекламного фильма, в качестве «осей» могут быть выбраны его обаяние, направленность активности, а за «элементы» принимаются поступки, отношения. Для этого метода необходимы графические построения. Обычно на схеме три-четыре «оси», на которые помещают элементы с названием качеств. «Оси» можно вращать, меняя местами элементы</p>
<p>Метод эвристических вопросов, известен также как метод ключевых, или контрольных, вопросов. Эвристические вопросы использовал в своей научной и практической деятельности еще древнеримский философ Квинтиллиан. Он рекомендовал ставить семь ключевых вопросов и отвечать на них:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто? 2. Что? 3. Зачем? 4. Где? 5. Как? 6. Чем? 7. Когда? <p>Достоинство метода заключается в его простоте и эффективности</p>	<p>Активизации поиска оригинальных идей служат вопросы, задаваемые в процессе обсуждения варианта: «А если сделать наоборот?», «А если заменить этот элемент другим?», «А если изменить возраст персонажа?», «Что неизвестно?», «Нельзя ли решить часть задачи?» и т. д.</p>
<p>Метод организованных стратегий. В определенной мере помогает преодолевать инерцию мышления. В основе лежит принцип самоуправления личности при выборе новых стратегий решения творческой задачи и принцип отстранения, т. е. рассмотрение объекта, предмета, процесса всякий раз с неожиданно новой точки зрения.</p> <p>Эвристические правила метода организованных стратегий:</p>	<p>Стратегия функционально-целевого анализа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для чего это нужно сделать? (анализ потребностей); 2) что нужно сделать? (цели решения задачи); 3) почему следует это сделать? (анализ и синтез причин); 4) где следует это сделать? (уточнение места действия); 5) когда это можно сделать? (время действия);

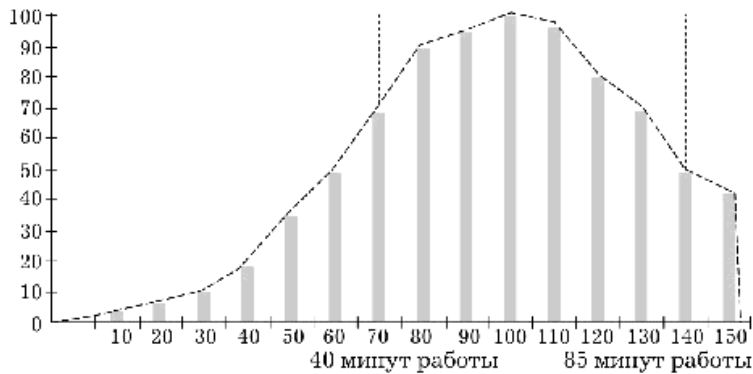
Продолжение табл. 2

Наименование метода и его краткая характеристика	Принципиальные особенности
<p>1) в процессе решения творческой задачи записывают все спонтанно возникающие идеи о стратегии;</p> <p>2) паряду с использованием предложенных организованных стратегий, продолжают использовать и проверять спонтанно возникающие стратегии;</p> <p>3) часто одна или несколько организованных стратегий хорошо дополняются возникающими стратегиями</p>	<p>6) с помощью чего? (средство);</p> <p>7) как это сделать? (метод).</p> <p>Стратегия анализа противоречия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) проанализируйте исходное состояние противоречия; 2) сформулируйте его суть; 3) усилие противоречие, доведя его до степени конфликта; 4) рассмотрите противоречие в динамике с начала его возникновения; 5) придумайте наиболее вероятные способы решения противоречия; 6) проанализируйте, что произойдет, если вы оставите это противоречие без изменений; 7) выявите условия, при которых можно управлять процессом решения противоречия. <p>Стратегия преодоления барьера:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) устраните препятствие; 2) обойдите препятствие; 3) разрешите препятствие; 4) частично воздействуйте на препятствие; 5) усилие препятствие; 6) преодолите препятствие по этапам; 7) воздействуйте на препятствие с неожиданно новой позиции. <p>Стратегия использования информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) используйте известную вам информацию, применимую для решения данной задачи; 2) соберите дополнительную информацию из смежных видов деятельности; 3) используйте опыт других; 4) преобразуйте информацию с учетом специфики задачи; 5) избавьтесь от второстепенной задачи; 6) проверьте достоверность, точность и надежность информации; 7) используйте принципиально новую информацию. <p>Стратегия поиска идеи, противоположной общепринятой или наиболее очевидной:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) если в процессе решения задачи все стремились:

Наименование метода и его краткая характеристика	Принципиальные особенности
	а) уменьшить что-то, то не лучше ли увеличить; б) ускорить что-то, то не лучше ли замедлить; в) расширить поле поиска, то не целесообразнее его сузить; г) рассмотреть явление в статике, то не рассмотреть ли его в динамике; д) проанализировать прошлое, то не лучше ли осмыслить, что произойдет в будущем; е) соединить элементы, то нет ли возможности оставить их разъединенными; ж) решить задачу сразу, то не лучше ли решить ее по частям; 2) стратегия оценочных суждений: а) оцените сложность и трудность исходной ситуации; б) уточните критерии, по которым будут оцениваться суждения; в) оцените результаты наиболее важных этапов работы; г) оцените степень риска; д) оцените достоинства и недостатки каждого варианта решения; е) сравните и оцените наиболее оригинальные варианты решения задачи; ж) сравните эталон — конечный результат — с наиболее оригинальным и оптимальным вариантом решения

Мозговая атака в изолированном кругу из 5—8 человек, длящаяся 1,5—3 ч, создает ту степень напряжения, которая является идеальной обстановкой для наилучшего использования творческих способностей каждого. Если эта техника применяется со всей строгостью, возникает множество неожиданных и разнообразных идей. В частности, по словам Д. Уселлини, брейнсторминг 6 человек, работающих 90 мин, способствует созданию от 100 до 150 идей. На рисунке показано, что самые интересные и творческие идеи рождаются с 70-го по 140-е высказывание. В последующем эти идеи могут более точно оцениваться творческой группой на приемлемость.

Авторитарное руководство мешает развивать креативное мышление, демократическое, напротив, способствует. Оно ставит всех



Кривая активизации творчества во времени¹

в равные условия и поощряет каждого высказывать свои предложения.

Практическим навыкам творческого мышления способствует и метод доктора Эю де Боно, известный как латеральное мышление: поиск решения проблем необычными или очевидными методами. Термин «латеральное» означает движение «сбоку», предполагающее использование такого метода, как провокация, дающая выход из рутинной линии мышления. Работая над проблемой, люди пытаются использовать различные концепции и точки зрения для входа в проблему. При латеральном мышлении упор делается на уход от ограничивающих стереотипов и перестройку привычных представлений, что и создает предпосылки для появления новых моделей.

Исследователи установили, что вспышкам озарения предшествует определенный характер активности правого полушария мозга, и предположили, что мыслить креативно можно научившись «отключать» контролирующее левое полушарие. Вспышки озарения называют еще «ага-реакцией», подразумевая те восклицания, которые мы непроизвольно издаем, если внезапно начинаем схватывать суть проблемной ситуации и видим из нее выход. Творческое озарение Архимеда, выскочившего из ванны с криком «Эврика!», — классическая иллюстрация озарения.

Джон Кониос, профессор психологии из Университета Дрексела, установил, что «ага-реакции» являются кульминацией процесса, начинающегося еще до процесса работы над проблемой. Используя такие методы, как электроэнцефалография (ЭЭГ) и функциональ-

¹ См.: Глушакова Т. Креативное мышление в рекламе. Что ему способствует? // Лаборатория рекламы. 2002. № 2.

ный магнитный резонанс, он установил, что люди, на которых «находило озарение», характеризовались повышенной активностью височной и лобной долей правого полушария головного мозга¹.

Люди, у которых регистрируется активность в этих областях, обладают способностью переключить поток мыслей при необходимости решения новой задачи или подавить, заглушить нежелательные мысли в нужный момент. Те же, кто подходили к решению задач методически, характеризовались активностью зрительной коры левого полушария, что, говорят исследователи, свидетельствовало просто о концентрации на видеомониторе, на котором впоследствии появлялось задание головоломки.

Итак, за гениальные озарения, как правило, отвечает правое полушарие. А левое полушарие является своеобразным «глушителем», фильтруя и рецензируя их в соответствии со здравым смыслом. Люди, которые способны «заглушить» левое полушарие, чаще других позволяют озарениям правого полушария достичь сознания, считают психологи. Так, чтобы приманить озарение, писатель Джозеф Конрад обычно принимал ванну, а композитор Брамс утверждал, что ярчайшие из проблесков вдохновения посещают его за чисткой ботинок...

По сути эти уловки базируются на принципе автоматизма: при выполнении монотонной неинтеллектуальной работы происходит временное снижение функции левого полушария. Получив конкретное задание, такие люди предоставляют подсознанию работать над ним, пусть даже при этом их сознание занято другими делами. Как правило, еще до момента окончания работы несколько вспышек озарения подсказывают нужный ответ. Наш цензор — левое полушарие — отключается непосредственно перед засыпанием или сразу после пробуждения. Вот почему на очень многих ученых озарение нисходило во сне — вспомнить хотя бы химиков Менделеева и Кекуле, увидевших во сне соответственно периодическую таблицу элементов и формулу бензола².

Гении и вундеркинды³

В СМИ нередко появляются сообщения об особо одаренных детях — вундеркиндах. В изданном в Англии «Словаре национальных биографий» из 1030 упомянутых великих людей 292 выросли из беспспорных вундеркиндов. И лишь 44 из этих 1030 не бы-

¹ По материалам www.mentalhealthnews.com и effecton.ru.

² Там же.

³ См.: *Конopleва Н.* Судьба вундеркиндов. Вы думали о ней? // <http://wsyachina.porod.ru>.

ли вундеркиндами. Из 64 выдающихся английских художников и музыкантов 40 в детстве проявили себя как вундеркинды. Во Франции, по статистическим подборкам, из 287 великих людей 231 показал яркую одаренность в возрасте до 20 лет. В США проследили судьбу 282 одаренных детей, 105 из них добились в жизни заметных достижений.

Гениальный Моцарт уже в три года выступал с концертами. Вспомним А. С. Грибоедова, в 11 лет поступившего в Московский университет, блестящего поэта, композитора, знавшего немало языков. Выдающийся физик Л. Д. Ландау стал студентом в 13 лет. Вундеркиндами творческого типа были Михаил Лермонтов, Александр Батюшков, а из ныне живущих — Андрей Вознесенский.

Но не у всех вундеркиндов счастливая судьба. Типичен пример с Павликом Коноплевым. Ему было три года, когда он сам научился делать в уме сложные вычисления, а немного погодя — бегло читать. Читал приключения Винни-Пуха и мамыны университетские учебники. В пять лет научил маму вычислять в уме логарифмы (ни в школе, ни в вузе этому не учат — таблицы есть). В шестилетнем возрасте специалисты выявили у него необычайно высокий интеллект ($IQ = 169$) и объявили его сверходаренным вундеркиндом. По самоучителю освоил музыкальную грамоту и стал играть по нотам любимые песни (семья была не музыкальная, и никто не мог ему помочь). Потом он увидел периодическую таблицу Менделеева и до тонкостей разобрался в ее закономерностях. В восемь лет решил сложную физическую задачу, которую в спецшколах решают одаренные старшеклассники.



На этой фотографии Павлику Коноплеву 6 лет



Павлу Коноплеву 16 лет. Он студент Московского университета

Многokратный призер физико-математического турнира имени Ломоносова, обладатель приза «Самому младшему участнику турнира Ломоносова». В 14 лет участвовал в создании математическо-

го обеспечения для первого отечественного персонального компьютера БК-0010, публиковал свои работы в журнале «Наука и жизнь» в 1987 г. В 15 лет Павел поступил в Московский университет. В 18 лет стал самым молодым народным депутатом, победив на первых демократических выборах. Учился в аспирантуре у профессора математики Ю. Н. Павловского, занимался математическим моделированием будущего и моделированием экономики.

Учился легко, увлеченно. Но природа, одаривая человека высокими умственными способностями, включает его в «группу риска»: такие люди чаще болеют. Неадекватная система образования, неполноценность общения, непонимание общества усугубили боль. Ужасная болезнь сопровождается быстрым разрушением физического здоровья. Умер в 2000 г. от тромба легочной артерии.

«Синдром бывшего вундеркинда» — так психологи называют специфический невроз, который выражается в болезненном самолюбии, желании постоянно демонстрировать свои способности, непрерывно самоутверждаться.

Высокая одаренность, гениальность — это всегда отклонение в строении мозга, в психическом развитии. По данным выдающегося российского генетика В. П. Эфроимсона, такой тяжкий дар выпадает примерно одному из тысячи, развивается в нужной мере у одного из миллиона, а действительно гением становится один из десяти миллионов.

Природа, щедро одарив разумом, нередко забывает дать шанс удержаться в равновесии с обыденным миром — и происходит обрушение в болезнь. Продолжительность жизни людей творческих, художественных профессий (художников, писателей, музыкантов, артистов) в среднем на 14 лет меньше, чем обычно. К такому выводу пришел в результате многолетних исследований американский психиатр профессор Джим Фоулз. Чем выше одаренность, тем хуже прогноз. Самый плохой прогноз у гениальности. Гении — мученики, расплачивающиеся за прогресс человечества: Сократ, Джордано Бруно, Галилей, Ван Гог, Николай Вавилов...

Жизнь таких мучеников интеллектуального совершенства нелегка и порой трагична: весьма редко общественное признание приходит при жизни, преследуют тяжелые стрессы, депрессии, велик риск душевных заболеваний (в 7—8 раз выше, чем по норме).

Шизоидность часто встречается среди интеллектуально и творчески одаренных людей. Явными шизоидами были Николай Гумилев, Велимир Хлебников, Осип Мандельштам, Владимир Набоков, Дмитрий Шостакович, Иосиф Бродский, Борис Пастернак... Часто встречаются шизоиды среди математиков, реже — среди физиков.

Гении-душевнобольные в разные эпохи создавали творческие шедевры. Гоголь, Врубель, Нижинский, Ван Гог, Гаршин, Достоевский... — перечисление можно продолжить. Парадокс, но именно такие люди помогают обществу осуществлять прорыв в науке и искусстве. Нестандартно мысля, они способны почувствовать и сформулировать нечто недоступное обычному разуму, возможно, потому, что они свободны от социального давления, от общепринятых прописных истин. Расплата за эти взлеты тяжела невыносимо. Они неудобны всем и самим себе. Они одиноки и очень ранимы.

Другая опасная ошибка — стремление некоторых родителей искусственно подхлестнуть развитие вполне обычных детей. Есть многочисленные примеры, и они печальны... Впрочем, обычный ребенок тоже имеет шансы стать выдающимся. Побольше труда, немного удачи и главное — благоприятные условия, доброжелательное отношение общества.



Наш мозг — блокнот, где мы спешим записать впечатления, лишь бы под рукой оказались новые страницы. Отдыхая или работая в спокойной, творческой обстановке, мы принимаем как должное то, что каждую минуту в нашем блокноте открывается новая страница. Мы с интересом исписываем ее нашими мыслями и чувствами. Что-то еще нам откроет жизнь? В следующий час! В ближайшую минуту! Нам интересно жить.

Знание — сила. 2002. № 2

По данным известного детского психолога В. С. Юркевич, к четырем годам ребенок обнаруживает 50% тех интеллектуальных способностей, которым суждено проявиться, к шести — 70, а к восьми — 90. Именно в этом возрасте можно выявить одаренность. И создать ей особые условия. Родители одаренных детей и педагоги испытывают неимоверные трудности в их воспитании и обучении. Некоторые подвижники-родители обучают таких детей дома. Это спасает ребенка от неизбежного в школе невроза, но обрекает на одиночество.

В Израиле существует эффективная система обучения одаренных, и она является государственным секретом. В США создана действенная система поощрения и развития одаренности. С 1989 г. в Москве при Психологическом институте Российской академии образования работает лаборатория, занимающаяся такими детьми. С ее помощью стали появляться школы для одаренных детей, где с ними начинают заниматься с шести лет (в некоторых — с пяти). Но самое главное — уже создаются индивидуальные программы для развития необычного ребенка.

Глава 6

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА

Эмоции — особый класс субъективных состояний, которые отражают в форме переживаний и ощущений отношение человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы.

Эмоции, чувства, аффекты

В психологической науке нет единства мнений относительно того, какое понятие — чувства или эмоции — считать более общим, а какое более частным. Согласно воззрениям одних авторов¹ эмоции — более широкое понятие, чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. Но педагоги никогда с этим не согласятся, поскольку у школьников и студентов они воспитывают именно чувства, а не эмоции, которые, как побочный продукт, сопровождают их.

Другие психологи, напротив, полагают, что чувства выступают обобщающим названием для целого ряда психических явлений, куда включают эмоции, аффекты и настроение. Вместе с тем чувства понимаются еще и как специальный тип психических состояний, не сводимый к эмоциям или аффектам. В первом случае мы говорим о широком понимании, во втором — об узком. Все чувства у них делятся на аффекты, эмоции, собственно чувства, настроения и стрессовые состояния.

В повседневной жизни мы рассуждаем о чувстве голода, жажде, боли, приятном и неприятном; усталости, болезни и здоровье; радости и печали, любви и ненависти; ужасе, стыде, страхе, восторге, сострадании; отчаянии и блаженстве. Таким образом, говорят психологи, чувства в широком значении охватывают целый спектр явлений, отличающихся по своей длительности и интенсивности, уровню, характеру и содержанию — от кратковременного аффекта до продолжительной страсти, от поверхностной эмоции до глубокого и устойчивого чувства.

¹ См.: Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2002.

Самый лучший человек — тот, который живет преимущественно своими мыслями и чужими чувствами, самый худший сорт человека — который живет чужими мыслями и своими чувствами. Из различных сочетаний этих четырех основ, мотивов деятельности — все различие людей, вся сложная музыка характеров. Люди, живущие только своими чувствами, — это звери.

Л. Н. Толстой

Итак, какое понятие шире — эмоции или чувства, ученые к согласию не пришли. И смею вас заверить, никогда не придут — ни через 10, ни через 1000 лет. Почему? Потому что это вопрос о словах и определениях, а не о существе дела.

Автор присоединяется к тем, кто считает *эмоции обобщающим понятием*, куда входят аффекты, собственно эмоции и чувства — как три главных проявления, вокруг которых формируются неглавные психические состояния, скажем, страсти, настроения и стрессы.

Эмоции выполняют такие *функции*, от которых зависит наше существование.

Первая функция эмоций — приспособительная. Благодаря ей периоды крайнего напряжения чередуются с периодами покоя и расслабления.

Вторая функция эмоций — сигнальная. Жажда гонит на поиски воды, когда запасы жидкости еще не исчерпаны, но уже оскудели; боль — сигнал того, что ткани повреждены и находятся под угрозой гибели.

Третья функция эмоций — приспособительная. Она определяет участие эмоций в процессе обучения и накопления опыта. Положительные эмоции помогают закрепить полезные навыки, а отрицательные — избавиться от ненужных.

Четвертая функция — коммуникативная. Эмоции выступают как язык общения и сообщения информации. Благодаря им мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии другого человека. Люди, принадлежащие к разным народам, способны безошибочно оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Все эмоциональные проявления — по степени сложности их внутренней организации — выстраиваются в некую *иерархию*. К простейшим видам можно отнести аффекты, стрессы и страсти, а к сложнейшим — собственно эмоции, настроения и чувства.

Как видим, слово «эмоции» в научной литературе употребляется в двух значениях — узком (специфическое субъективное со-

стояние) и широко (обобщенное название для всего ряда субъективных состояний).

Между простыми и сложными состояниями психики существует принципиальная разница: простейшие, например аффекты, опережают наше поведение, предваряют его, а сложнейшие, в первую очередь наши чувства, находятся в конце поведенческой цепочки, следуют за нашими действиями. Вы настолько раздражены автомобильной пробкой, которая протянулась на несколько километров, что, не обращая внимания на правила движения, рванули по встречной полосе. Итог всем понятен. К могильному холмику и последним почестям привел ваш собственный аффект. Но чувство обиды или оскорбления возникает после того, как кто-то совершил непростительный акт.

Свежий пример — удаление Зинедина Зидана, признанного лучшим футболистом чемпионата мира 2006 г., в финальном матче французской и итальянской сборных. Напомним, что футболист ударил своего итальянского коллегу Марко Матерацци головой в грудь, за что получил красную карточку. Выступая в эфире французского телеканала «Каналь плюс», он объяснил свой поступок так: «Матерацци произнес очень жесткие слова, причем повторил их несколько раз. Когда вы слышите такое один раз, вы пытаетесь уйти. Именно это я пытался сделать, я уходил, но если вы слышите эти слова второй, третий раз, то...» Завершали игру французы без капитана. Возможно, это и привело к поражению сборной Франции.

Как видим, здесь присутствовали оба состояния — аффект и чувство. Великий футболист какое-то время контролировал свои эмоции, но оскорбленное чувство достоинства простить уже не мог. Здесь речь идет о нравственной стороне вопроса. З. Зидан четко контролировал аффекты, понимая, что в случае удаления поставит крест на мечте своих товарищей, которых он сам же и пригласил в сборную. Но и не ответить он не мог. Причем ответить сразу же, а не после матча. Тем самым он привлек общественное внимание к важнейшей проблеме, с которой еще не сталкивалась ФИФА: можно ли безнаказанно наносить моральные оскорбления футболисту во время официального матча? Не приравнивается ли оно к расовому унижению или оскорблению национального достоинства, которые осуждаются во всем мире? В определенной мере Зидан не сдержал своих эмоций, поскольку Матерацци, возможно, именно удаления лучшего французского игрока и добивался. Он вывел его из себя и такой ценой добился для своей сборной четвертого звания чемпионов мира. Разумеется, Зидан все понимал, но поступить иначе, как теперь выясняется, не мог.

Великолепно закончилась карьера Зинедина Зидана. Его поступок, который несомненно войдет в историю мировой культуры, перевешивает даже поражение со счетом 0 : 1.

Каждый вид эмоций внутри себя имеет подвиды, а они, в свою очередь, могут оцениваться по разным параметрам, например по следующим: интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности (на себя, на других, на мир, на прошлое, настоящее или будущее), по способу их выражения во внешнем поведении (экспрессии) и по нейрофизиологической основе.

Наиболее острая эмоциональная реакция — *аффекты* и *стрессы*. Они захватывают человека целиком и подчиняют себе его мысли, переживания, состояние и поведение без остатка. Разгневанный или шокированный человек уже ни о чем не думает, он потрясен до глубины души и как бы растворился в этом состоянии.

Чувства и *эмоции* тоже нелегко контролировать разумом, но все же вероятность управлять ими сохраняется. Очень многие чувства, если не все, связаны с моралью. Естественно, что содержание, структура, глубина и значение чувств в нашей жизни совсем иные, чем аффектов.

Аффект всегда ситуативен, интенсивен и относительно непродолжителен. Он наступает в результате какого-либо сильного (объективного или субъективного) потрясения.

Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. С. Л. Рубинштейн писал: «Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели».

Собственно *эмоции* — это более длительная реакция, которая возникает не только на свершившиеся события, но, главным образом, на предполагаемые или вспоминаемые. Эмоции отражают событие в форме обобщенной субъективной оценки. Эмоциональное возбуждение, как отклик на важное событие, стимулирует нарастание возбудимости, скорости и интенсивности протекания психических, моторных и вегетативных процессов (а в отдельных случаях, напротив, уменьшение).

Настроения — наиболее длительные эмоциональные состояния. Это фон, на котором протекают другие психические процессы. Настроение отражает общее состояние переживаний человека и общую установку принятия или непринятия мира. Оно не связано с конкретным чувством или аффектом. Настроение может быть

приподнятым или подавленным. К настроению относят скуку, печаль, страх, отчаяние, радость, надежду, увлеченность. Превалирующие у данного человека настроения, возможно, связаны с его темпераментом.

Известно, что зевота заразительна. Эксперименты свидетельствуют, что 40—60% людей, если они смотрят видео или слушают разговоры о зевоте, сами начинают зевать. Психологи решили прояснить, с чем это связано.

Американские ученые выяснили, что чуткие и приверженные к самоанализу люди более склонны к зевоте. Стивен Пратек, сотрудник Университета Дрексела в городе Филадельфия, и его коллеги из Университета штата Нью-Йорк в городе Олбани провели эксперимент, в ходе которого они показывали испытуемым видео, на котором люди зевали, и наблюдали за их реакцией, дабы выяснить, почему некоторые люди восприимчивы, а другие, наоборот, невосприимчивы к зевоте.

Психологические тесты показали, что люди, невосприимчивые к зевоте, одновременно являются более черствыми по характеру. Они с трудом ставят себя на место других и в меньшей степени, по сравнению с другими, осознают, что, например, бестактность или оскорбление могут вызвать отрицательную реакцию других людей.

Отождествление себя с зевающим человеком, как полагают ученые, включает механизм бессознательного подражания. Это объясняет, почему больные шизофренией, у которых с этим большие трудности, редко «заражаются» зевотой.

Есть мнение

Для передачи настроения совсем не обязательны такие грубые действия, как, скажем, зевота. Напротив, ее характерная черта — как раз в малозаметности сигналов: их очень трудно уловить даже опытному наблюдателю. Загадочный аппарат передачи и приема подобных сигналов чрезвычайно стар, он гораздо древнее самого человеческого рода и, несомненно, вырождается по мере того, как совершенствуется наш язык. Человеку не нужно демонстрировать перед своими собратьями мельчайшие жесты, свидетельствующие о его минутном настроении, он может передать свое состояние словами. А собака или галка обязаны «читать в чужих глазах», чтобы знать, как им придется вести себя в следующий момент, — поэтому у высоко развитых животных передаточный и приемный аппарат «обмена настроением» развит намного лучше человеческого.

Конрад Лоренц

В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях,

понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления, вещи радуют человека, он восхищается ими, другие — огорчают или вызывают отвращение, третьи — оставляют равнодушным. Более сложные факты и события проявляются в таких переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все они представляют собой *чувства* или *эмоции*.

Наиважнейшей характеристикой эмоций является их *субъективность*. И на это стоит обратить особое внимание. Наши мысли направлены на то, чтобы добыть объективные знания о внешнем мире. На том и зиждется наука. Главные идеи теории относительности объективны — объективны по содержанию, а не по своему происхождению (эмоции и мысли одинаково базируются в головном мозге, только в разных его отделах) — и потому их можно независимо проверять в разных лабораториях.

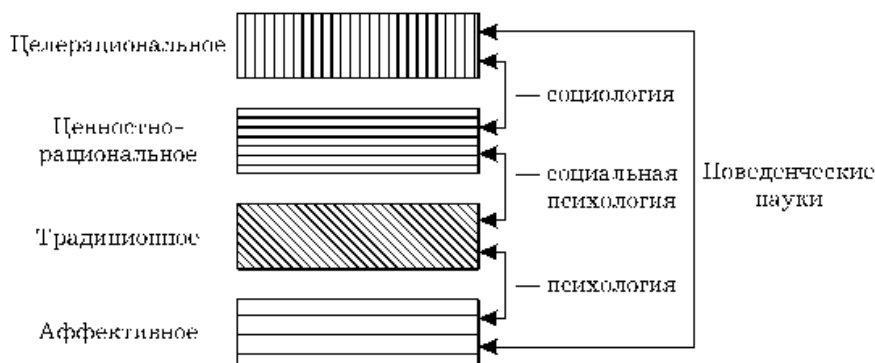
Но наши эмоции личностны и субъективны. Хотя радуемся мы вроде бы все одинаково, но не всегда по одним и тем же поводам. Да и форма, интенсивность, глубина и продолжительность нашей радости разные. Одну и ту же эмоцию нельзя пережить разным людям в разных лабораториях одинаковым образом.

И очень хорошо, что они субъективны. А кто еще сообщит о нашем внутреннем состоянии? Полугодовалый ребенок не может говорить, а потому словами выразить, что его беспокоит, он не может. Зато его эмоции и плач подскажут врачу и матери, что внутри него не все спокойно и надо принять немедленные меры.

Дети — вообще поразительный, а еще точнее, загадочный продукт биологической эволюции. Сказать, что у них есть чувства, которые суть культурно-исторический продукт, нельзя. Но насколько богата мимика лица и пластика тела! Эмоции так и плещут из них — и всегда в разных формах.

До тех пор, пока у ребенка не родилось сознание, у него не может быть и чувств. Наше сознание — кузница наших чувств, а не наоборот. В каком возрасте у ребенка появляется сознание? Трудно сказать. Ни один психолог мира не ответил на вопрос по всей строгости экспериментальных доказательств. Да и какие эксперименты можно ставить на младенцах или детях младшего подросткового возраста? О чем их спрашивать? О внутренних переживаниях и мыслительной деятельности? А если они еще только научились идентифицировать самых близких людей и очень смутно представляют себе окружающий мир? В этот период у них чувства или эмоции?

В социологии обобщающим наименованием для чувств и эмоций служит термин «аффект». Подобная традиция восходит к немецкому социологу Макс Веберу, который разделил все виды социального действия на четыре категории: целерациональное, ценностно-рациональное, традиционное и аффективное. Первые три входят в предмет изучения социологии, а четвертое — нет. Им занимаются психологи. Как видим, М. Вебер не выделял чувства и эмоции в самостоятельный вид, а включил их как элементы в аффективное поведение. Конечно, это весьма приблизительная схема, и для целей психологического анализа она не годится.



Типология поведения М. Вебера и предмет поведенческих наук

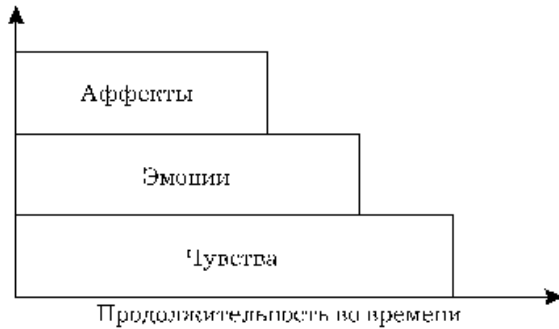
Другая важная черта эмоций — их помощь в достижении поставленных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении планируемых целей. Переполюющая сердце радость после победы или получения искомой научной степени свидетельствует о выполнении задуманного. Равнодушное отношение к достигнутому результату говорит о малой эмоциональной цене желаемой цели, и в следующий раз эта цель вряд ли будет нами поставлена. Мы стремимся не только к достижению цели как таковой, а может быть, и не столько, сколько надеемся получить огромный прилив эмоций, связанных с ней. Вот уж поистине эмоциональные желания выступают побудителем (как модно сейчас выражаться — драйвом) любых наших поступков. Запомните это: побудителем, но не мотивом.

Изменение эмоционального состояния, сильное возбуждение свидетельствуют об изменении уровня адреналина в крови. А кто сейчас — в век больших скоростей и всеобщего комфорта — не гонится за адреналином? В погоне за адреналином люди поднимаются высоко в горы и штурмуют непреодолимые скалы, опускаются

на дно моря с аквалангом, а также занимаются экстремальными видами спорта и становятся яркими болельщиками.

Эмоции отличаются от аффектов длительностью. Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это надолго. Спросите у защитившего кандидатскую или докторскую диссертацию человека, сколько длится радостная эйфория — часы, дни, недели? А насколько быстроотечно раздражение от неприятного вопроса из зала или забытой в таких случаях обязательной минералки на столе членов ученого совета? О первом вы будете вспоминать еще многие годы, а второе забудете легко и быстро.

Подведем некоторые итоги. Как бы ни спорили между собой психологи, что считать первичным — эмоции или чувства, какое понятие более широкое, суть дела заключается в том, что три наиболее важных психических состояния — чувства, эмоции и аффекты — различаются особенно ярко своей продолжительностью, что можно отразить графически.



Шкала длительности психических состояний

Если обратить внимание на другой параметр — врожденное или приобретенное состояние, то три наиважнейшие переменные расположатся в ином порядке. Аффекты — это врожденные состояния, и они практически не поддаются волевому контролю. Как бы вы ни старались, но внезапный испуг от раздавшегося над ухом выстрела скрыть невозможно. Непроизвольное движение можно корректировать в двух случаях: 1) если годами тренироваться (так поступают бойцы спецназа); 2) если заранее знать о нем либо догадаться (тогда можно собрать силу воли в кулак и не выдать себя).

Наполовину врожденным и наполовину приобретаемым в процессе социализации человека является второе психическое состояние — эмоции. Способны ли радоваться — в нашем понимании

слова — животные? Скорее всего нет. Хотя некие аналоги человеческих состояний у них, несомненно, существуют. Разве не радуется собака при встрече с любимым хозяином?!

Нельзя подавить в себе неожиданную радость, хотя разведчики — опытные и хорошо тренированные бойцы невидимого фронта — достигают поразительных результатов при контроле своих эмоций.

Признано, что эмоции мало поддаются волевому контролю со стороны человека. Хуже всего дело обстоит с аффектами. В уголовном праве преступление, совершенное в состоянии аффекта, рассматривается как совершенное при смягчающих обстоятельствах. Ориентация и контроль за эмоциями при аффектах сохраняются менее чем на 50%.

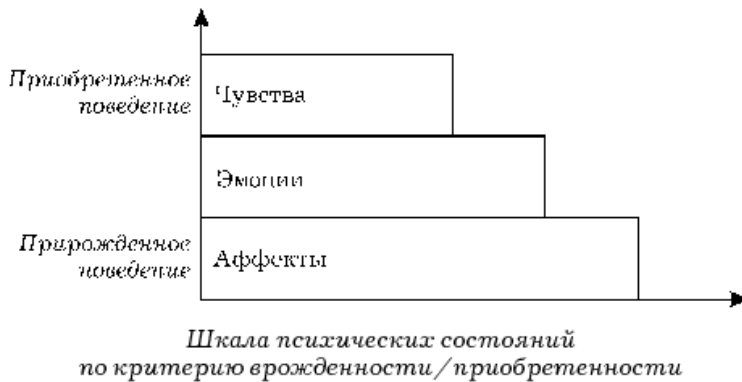
Между тем, что я называю чувством, и тем, что я называю эмоцией, нет никакой разницы, за исключением степени осознанной контролируемости соответствующего состояния. До тех пор, пока чувство подконтрольно воле, оно является фактором роста осознанности, поскольку может быть осознано в комплексе с причинами, следствиями и сопутствующими флуктуациями физиологических состояний. Когда чувство выходит из-под контроля, оно превращается в эмоцию.

Андрей Сидерский

Эмоции выражают гедоническую (удовольствие или неудовольствие) оценку человеком происходящего события. И поскольку они оценочны, то животным вряд ли доступны. Животные не могут давать оценку. Отношение — чисто человеческая черта, полагают философы. Эмоции выражают такую привязку к конкретным ситуациям, например рождению ребенка или поступлению в университет, которая образовалась прижизненно. Они могут появиться даже в том случае, когда события уже нет, но о нем осталось лишь воспоминание. С аффектами подобного не случается.

Таким образом, эмоции как бы наполовину врожденны и наполовину приобретены. А чувства почти целиком погружены в культурный контекст. Ни у низших, ни у высших животных их вовсе нет. Любовь или чувство благодарности за принесенное другим человеком добро, чувство собственного достоинства или чувство гордости существуют только у людей. Какова их природная основа — даже трудно точно сказать. Во всяком случае психологи еще только приступают к разгадке этой проблемы.

В итоге мы получаем новую шкалу психических состояний, выстроенную по критерию приобретенного и врожденного поведения, подразумевая под первым культурно обусловленное, а под вторым — биологически заданное действие.



В реальной жизни очень непросто разграничить чувства и эмоции. Чувство — это отражение объективной действительности, выражающееся в переживаемом отношении человека к окружающим предметам, людям, самому себе.

Основные эмоциональные состояния — эмоции, чувства и аффекты — различаются по выполняемым функциям. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный (воображаемый) характер и находятся как бы в начале его. Аффекты идут вслед за действием, являясь его следствием, а не причиной.

Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Аффекты никакой оценочной информации или аналитического момента в себе не содержат. Это непосредственная реакция нашего организма на экстремальную ситуацию.

Эмоции и чувства воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются. Но аффекты ни с какими переживаниями не связаны. На подобные «пустяки» у них попросту нет времени. Аффект, например сильный испуг, возникает моментально и требует немедленного действия, скажем, бегства от опасности.

Наконец, эмоции и чувства могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями, а аффекты — нет. Вторые служат реакцией на актуальные события, по собственному желанию, усилению воли или благодаря богатому воображению аффект не вызвать.

Ощущения, эмоции и чувства есть у людей и животных. Возможно, у тех и других есть аффекты, хотя ученые сомневаются. Различия между ощущениями и чувствами кроются в физиологии.

Экспериментаторы нашли участки мозга и тела человека, где расположены очаги тех или иных ощущений. Даже эмоции локализованы. Но найти участок мозга, отвечающий за чувства, не удалось, ибо это гораздо более сложные образования.

Аффекты — наши друзья или враги?

Как мы выяснили, аффекты принадлежат к простейшей разновидности эмоциональных состояний человека.

В критических условиях при неспособности человека найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов — аффект. **Аффекты** — бурные кратковременные эмоции (страх, гнев, радость), возникающие, как правило, в ответ на сильный раздражитель. Они захватывают человека целиком, подчиняют его мысли и движения. Аффект всегда привязан к конкретной ситуации. Она исчезла — исчез и аффект. Он интенсивен, но непродолжителен.

Жизнь состоит из рыданий, вздохов и улыбок, причем вздохи преобладают.

О. Генри

Предназначение аффекта, возможно, состоит в том, что в ситуации, требующей незамедлительных действий, он подсказывает человеку стереотипные действия, которые в силу этой самой стереотипности очень быстро выполняются. Подобные действия — бегство, оцепенение, агрессия — итог длительного эволюционного отбора и выбора наилучшего приспособления организма к опасной ситуации среди множества альтернатив. Мы спасаемся бегством только тогда, когда силы врага превосходят наши собственные. Но прежде чем к нему прибегнуть, нам надо оценить соотношение сил. Происходит это быстро и на бессознательном уровне. Если перевес сил очень высок, нас охватывает страх — предупредительная реакция организма. Он за нас уже все рассчитал и дал предупредительный сигнал. А подчиняемся мы ему автоматически — на кон поставлена сама жизнь. Аффекты, таким образом, обслуживают самое ценное для нас — наше драгоценное существование.

Благодаря своевременно возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры. Мы избежали не просто столкновения, но гибели в результате такого столкновения. Быть может, позже нам станет стыдно, что, поддавшись панике,

мы бежали с поля боя. Но это будет потом, когда в действие вступит тяжелая артиллерия — нравственный анализ наших поступков. Совесть останется недовольной, но механизмы социальной защиты обязательно подыщут нам нужное оправдание поступка, и совесть скорее всего постепенно успокоится.

Например, такое оправдание, которое подсказывает научная теория: эмоциональные ощущения биологически, в процессе эволюции, закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов. Стало быть, противодействовать объективным законам биологии нет смысла.

Аффекты обладают рядом характерных черт, отличающих их от проявления чувств: высокая интенсивность, кратковременность, редкость появления. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты — это не вещи для повседневной носки. Сильные эмоциональные переживания возникают только в критических условиях при неспособности человека найти выход из опасных и неожиданных ситуаций. На них уходит вся наша энергия. Аффекты подобны вампирам, высасывающим из нас все соки. Они настолько сильны, что когда выходят на сцену, все другие герои нашей психической драмы — наш разум, чувства и память — замолкают и отодвигаются на второй план. Поэтому психологи пишут в своих книгах: аффекты приводят к затормаживанию всех других психических процессов.



Аффекты — бурные кратковременные эмоции

В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических процессов. Первым делом резко изменяются показатели внимания. Человек, поглощенный сильным страхом, неспособен переключить внимание ни на что иное. Во вторую очередь меняется характер протекания процессов мышления: в состоянии аффекта человеку трудно предвидеть результаты своих действий. Резко снижается способность анализировать последствия своих поступков, в результате чего становится невозможным целесообразное поведение. Наконец, человеку изменяют физические силы — он останавливается, будто парализованный, не умея пошевелить ни ногами, ни руками. Это видно по нашим снам — на нас несет поезд, а мы не в состоянии сдвинуть тело, хотя разумом осознаем, что необходимо уйти в сторону. Хотим нечто сделать — и не можем.

Причем аффекты, как коварный враг, возникают неожиданно — почти без видимой причины или повода: чуть что не так и человек уже в ярости. Видимо, до того у него уже накопилось раздражение к виновнику, например к сыну, постоянно приносящему из школы двойки. В своем бессилии мать или отец, узнав об очередной неудаче ребенка, немедленно хватаются за ремень. Аффекты вспыхивают на бессознательном уровне, вот почему их трудно контролировать с помощью рациональных суждений: мол, успокойся, твое раздражение не принесет никому пользу, но лишь подорвет собственное здоровье. Аффект никого не слушает, это всегда готовый ринуться в бой маленький драчун.

Правда, аффекты могут быть как положительными, так и отрицательными. Крик радости после зачисления в университет окупает все мучения, переживания и недосыпы. Этот аффект подобен мощной энергетической подзарядке организма: в одну тысячную секунды психика получила миллиард ватт энергии. Теперь ей не страшны другие трудности. Это позже опять начнутся недосыпания и треволения, вызванные подготовкой к первой сессии, а пока — день-два, а то и месяц вы пробудете в эйфории — ни с чем не сравнимом блаженном состоянии радости и наслаждения жизнью. Восторг от удачно сочиненной поэмы или симфонии, выигранного матча, родившегося ребенка, объяснения в любви — вот те положительные аффекты, которые делают нашу жизнь наполненной до краев. Нет, это не чувства — глубокие, застывшие монстры, которых надо годами вскармливать, выращивать и формировать. Зато длительный аффект можно назвать эмоцией. Между ними сложно провести разграничение: эмоции могут начинаться с аффекта, а в дальнейшем протекать как классическая эмоция.

Счастливые люди реже простужаются

Физиолог Шелдон Козн и его коллеги из Университета Карнеги Меллона провели ряд необычных опытов. Они обнаружили, что вероятность подхватить простуду среди счастливых людей в три раза ниже. В частности, для проведения эксперимента ученые собрали 300 добровольцев, эмоциональное состояние которых с целью выявления счастливых и несчастных изучалось в течение двух недель. Затем каждому участнику в нос исследователи впрыснули риновирус, вызывающий простуду, и стали следить за развитием событий. В результате выяснилось, что люди с преобладающими положительными эмоциями могут гораздо эффективнее противостоять заболеванию. По мнению Козна, это связано с тем, что счастливые ведут более здоровый образ жизни, реже испытывают стресс, влияющий на иммунную систему.

Аффекты подобны освежающей грозе — она промчалась, воздух стал свежим и наполнился живительным озоном. Психологи заверяют, что даже негативные аффекты, если не убьют вас, способны принести психике пользу. И в них сосредоточен мощный заряд молнии, обновляющий наш организм. Вы замечали, как бьется сердце после них? На то он и электрический разряд.

Разнообразие мира чувств и эмоций мы называем *душевным богатством*. Отзывчивость, сострадание, чистосердечность и многое другое, покоящееся на переживаниях и сопереживаниях, относится к человеческой душе.

Без них невозможна наша жизнь. Только еще появившись на свет, младенец требует эмоциональной заботы, ведь само появление на свет для него — эмоциональный шок. Припав к материнской груди, малыш получает не только пищу, но и ценную эмоциональную поддержку от матери, которая способна все стрессовые реакции свести на нет. Своими объятиями, прикосновениями, нежными поглаживаниями и поцелуями мать создает ребенку необходимую для развития полноценной личности эмоциональную основу.

Не только малыши, но и подростки крайне нуждаются в родительской любви, а также ее внешних проявлениях. Однако случается, что родители сами выросли в семьях, где не было принято проявлять добрые чувства. Как следствие, такие люди редко обнимают, гладят и целуют своих детей. Вырастая, дети говорят: «Я даже не помню, чтобы родители когда-нибудь сказали, что любят меня. Наверное, они думают, что я и так это знаю; а мне так хочется, чтобы они хотя бы изредка говорили, что меня любят, или как-нибудь иначе давали мне это понять».

Когда подросток сам станет взрослым человеком, результат такого поведения родителей может оказаться двойным: либо он на-

столько изголодается по любви, что эта потребность станет для него преобладающей, либо, наоборот, он и сам вырастет замкнутым и холодным человеком, неспособным открыто выразить свою любовь к детям и вообще к близким людям.

Для объяснения подобных явлений психологи употребляют специальное понятие — *аккумуляция аффекта*, т. е. процесс продолжительного накопления незначительных по силе отрицательных эмоций с последующей разрядкой в виде бурного и малоуправляемого аффективного взрыва, наступающей без видимых причин.

Стресс — пограничное состояние?

Стресс — один из самых распространенных видов аффекта. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Сегодня стресс относится к числу четырех ключевых понятий, которыми психологи описывают критические жизненные ситуации наряду с фрустрацией, конфликтом и кризисом. Причем привести к стрессу способны не только избыток раздражителей, но и их нехватка — монотонность, скука, изоляция...

В русский язык слово стресс пришло из английского (*stress* — напряжение), а произошло оно от латинского *stringo*, обозначающего стягивать, сжимать, сковывать льдом, жать, косить, оскорблять, а также слегка ранить. В XVII в. оно ассоциировалось с трудностями и подавленностью, а в XVIII и XIX вв. — с физикой и техникой. Например, металлурги проверяли воздушные суда, чтобы понять, какой стресс (нагрузку) может выдержать металл.

Стресс-реакция — особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. Находящиеся под воздействием тяжелого стресса популяции крыс, оленей и людей проявляют низкую способность к воспроизводству по сравнению с контрольными группами, подверженными меньшим стрессам. Клинические исследования подтвердили, что люди, подверженные стрессу, в значительной степени реагируют так же, как экспериментальные животные в подобных отношениях. Моряки во время учений по уничтожению подводных целей, мужчины, запертые на отдаленных антарктических станциях, астронавты, работники фабрик, должностные лица — все проявляли одинаковые химические реакции на изменение окружающей обстановки.

Стресс — это когда с криком просыпаешься и понимаешь, что еще не уснул...

Тем не менее стресс в малых дозах полезен. Он дает нам возможность почувствовать вкус к жизни и мобилизовать свои силы на достижение определенных результатов. Нетерпение воинов накануне битвы — это стресс. Но он имеет знак «+», так как помогает настроиться на решающую битву.

Спартанцы подвергали юношей воздействию физических перегрузок с целью вырастить мужественных воинов. В семь лет ребенок покидал дом и поселялся со сверстниками в домах-казармах. Ели впроголодь, ходили круглый год в одном плаще, спали на жестком тростнике, нарванном голыми руками. Раз в году всех секли розгами на алтаре Артемиды, где когда-то приносили человеческие жертвы. Надо было вынести порку без единого стога. Некоторые умирали под розгами.

Небольшой и одновременно положительный стресс переживает спортсмен перед выходом на соревнование. Его называют подъемом сил, воодушевлением. Вспомните свое состояние после сдачи экзамена — море положительных эмоций! А ведь экзамен — это практически всегда стресс. Первый поцелуй или выигрыш в лотерею — из того же ряда.

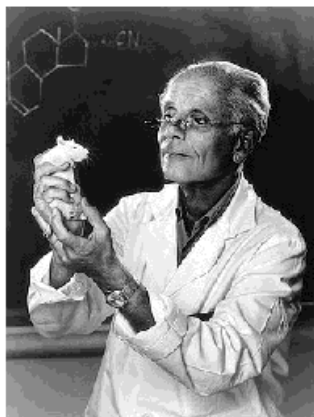
Положительное влияние стресса находит отражение в накоплении и выбросе энергии в нужном нам направлении. Мы принимаем решение, испытываем чувства удовлетворенности от сделанного и расходуете, а не накапливаем энергию стресса.

Однако гораздо чаще о стрессе говорят в отрицательном смысле, подразумевая, что он ведет к депрессии, апатии, упадку сил, панике, испугу. Стресс может проявляться различными способами, начиная от заболевания крапивницей и заканчивая мигренями, болями в спине, бессонницей и депрессией, что приводит к увеличению расходов на медицинскую помощь.

Отрицательное влияние может проявиться в том случае, когда у вас нет возможности что-либо предпринять, либо если события происходят одно за другим, и вы не успеваете среагировать правильно. Проявление отрицательного воздействия стресса сказывается на состоянии нашей психики: мы начинаем совершать ошибки и быстро устаем, становимся раздражительными и испытываем беспокойство, у нас накапливается отрицательная энергия.

Неврозы и психозы, как известно, бывают не только у людей, но и у животных, не менее подверженных стрессу, нежели представители рода человеческого. Они переживают, нервничают и страдают не меньше, чем люди. И им не дано понять причины своих несчастий, они во многом зависят от воли человека, сами того не осознавая.

Таким образом, воздействие стресса на наш организм может быть как отрицательным, так и положительным. Об этом впервые в



*Ганс Селье.
Фото Юсуфа Карша*

1936 г. предупреждал один из крупнейших физиологов XX в., лауреат Нобелевской премии Г. Селье.

Его по праву считают родоначальником концепции стресса. Г. Селье позаимствовал технический термин «стресс», означающий «напряжение», «нажим», «давление», из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку. Он выделял два типа стресса — эустресс (Eustress) и дистресс (Distress). Эустресс оказывает положительное воздействие на организм, повышая его устойчивость к воздействию раздражителей. Дистресс — это «плохой стресс», он формирует психические повреждения нервной системы, способствует

развитию различных заболеваний. Тип полученной реакции зависит и от силы действующего фактора, и от исходного состояния организма. При этом организм не остается безразличным ни к радости, ни к горю — на любые внешние раздражители реагирует состоянием напряжения.



*Эустресс. Первый поцелуй.
Фото: www.photosight.ru*



Дистресс

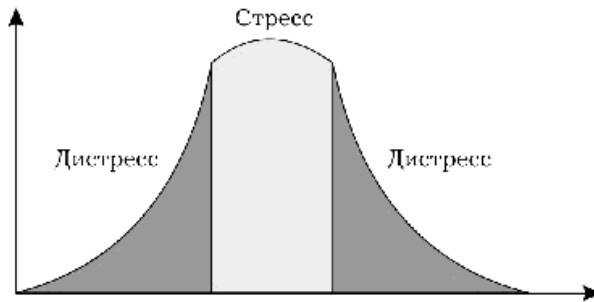
Стресс жизни

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез. Деятельность, связанная

со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен. В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура, т. е. жар.

Полная свобода от стресса означает смерть. Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Ганс Селье



Как правило, под стрессом понимают состояние усталости и подавленности, переходящее в депрессию со всеми вытекающими последствиями — ухудшением здоровья, безразличием к окружающему миру.

Немецкий ученый фон Хольст провел любопытный эксперимент: маленьких белочек поместили в ограниченное пространство. Сначала было все в порядке, зверьки размножались, вели себя спокойно. Но затем, когда их стало слишком много, т. е. когда популяция достигла критической массы, у всех животных вдруг распушились хвосты. У самок исчезло молоко, они стали съедать свое потомство, потом самцов. Далее зверьки стали формироваться в отдельные группки, которые бились между собой не на жизнь, а на смерть. Стали отмечаться массовые нарушения функций нервной системы, повышение кровяного давления, нарушение половых функций. Таким способом популяция пыталась справиться со стрессом. Выжили сильнейшие, и начался следующий этап — для тех, кто остался¹.

Под воздействием стресса в организме происходят физические и психологические изменения: увеличивается содержание адрена-

¹ Аргументы и факты. 1995. № 30.

лина в крови, учащаются дыхание и сердцебиение, ускоряется обмен веществ. Наш организм мобилизуется, пускает в ход скрытые глубинные резервы и выдает решения. Сильнейшее напряжение переживают люди, оставшиеся без работы. Их охватывает состояние, близкое к панике.

В Германии стресс на рабочем месте обходится все дороже как для здоровья трудящихся, так и для бюджетов предприятий и государства. Тяжелая ситуация на рынке труда приводит к тому, что большинство немцев ощущают на рабочем месте сильное психологическое давление. В связи с регулярными сокращениями персонала над людьми постоянно висит угроза попасть под очередное сокращение. Постоянный стресс не проходит бесследно для организма: опросы показывают, что в Германии, равно как и в других странах ЕС, растет число заболеваний, вызванных стрессом на рабочем месте.

Статистика подтверждает опасения психологов. В 2002 г. 28,5% работников, ушедших в Германии на пенсию досрочно по состоянию здоровья, страдали психическими расстройствами¹. В наибольшей степени стрессу сегодня подвержены занятые в социальной сфере, где проводятся особенно жесткие меры в экономике. Помимо педагогов, медперсонала и социальных работников очень сильное психологическое давление ощущают на себе рабочие на производстве — в связи со сменным графиком и постоянно повышаемыми нормами выработки.

Эта тенденция наблюдается не только в Германии. По данным Европейского агентства по безопасности и защите здоровья на рабочем месте, в странах ЕС от 50 до 60% бюллетеней выдаются в связи с заболеваниями, вызванными стрессом. Больничные влекут за собой многомиллиардные затраты для государства и потери для предприятий. Около 40 млн из 147 млн рабочих в странах Европейского союза страдают от стрессов, что ежегодно обходится обществу в 19 млрд долл.



По статистике, в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90% населения постоянно находятся в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывают стресс 1—2 раза в неделю, 30% — почти каждый день.

¹ Кто заплатит за стресс? // <http://www.dw-world.de>.

По данным американских ученых, $\frac{2}{3}$ всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия о стрессе. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 млрд долл. ежегодно.

Недавно проведенный опрос показал, что 80% работников получают стресс на работе и около половины заявляют, что им нужна помощь, чтобы справиться с ним. 25% находятся на грани нервного срыва из-за стресса, 14% хотят устроить драку с сотрудниками, и 10% обеспокоены тем, что их коллеги стали более агрессивными. Согласно исследованиям в США каждую неделю в среднем происходят 20 убийств работников, что делает убийства второй серьезной причиной смертей на рабочем месте.

В России ежегодно около 60 тыс. человек кончают жизнь самоубийством. Российские мужчины заканчивают жизнь самоубийством в шесть раз чаще, чем женщины. Женщины оказываются более устойчивы к стрессу при всех тяготах женской жизни.

По оценкам российских медиков, 70% жителей нашей страны находятся в состоянии стресса, причем каждый третий его переживает очень тяжело.

Стресс обычно вызывается кратковременными и долговременными стрессорами. К кратковременным относятся неудачи, отвлечение внимания, страхи, боли, дефицит времени; к долговременным — конфликтные ситуации, сражения, долговременная изоляция, опасная работа, длительные нервно-психические перегрузки.

Признаки стресса, т. е. нервного напряжения, могут быть физическими (нарушение сна, бессонница, нарушение памяти), поведенческими (излишняя суета, повторение одного и того же действия) и психологическими (конфликты, частые эмоциональные срывы, от которых больше всего страдают наши близкие). На первом месте среди факторов риска стоит ускорение темпа жизни, на втором — информационные перегрузки. Сутолока крупных городов — это мощный стрессовый фактор. К нему надо добавить малую подвижность горожан. Современные продукты вкусные, но ненатуральные. Из-за перегрузок в школе и постоянного сидения у компьютеров 80% детей нарушают нормальные физиологические функции сердца, дыхания, пищеварения.

Британские ученые установили, что стресс ухудшает у детей аппетит. В состоянии стресса 11-летние дети чаще питаются нездоровыми видами пищи, одновременно употребляя меньше полезных продуктов. Исследователи показали, что стресс в первую очередь вызывает потребление жирных продуктов. Самые подвер-

женные стрессу учащиеся съедают их в два раза больше, чем ведущие самый спокойный образ жизни. Возникающий у подростков избыточный вес часто сохраняется и во взрослой жизни, увеличивая риск сердечных заболеваний и диабета.

Группе шведских студентов-медиков был показан фильм об убийствах, борьбе, экзекуциях и жестокости к животным. Адреналиновый компонент в их моче поднялся в сравнении с уровнем до эксперимента на 70%. Группе молодых девушек, работников офиса, были показаны четыре разных фильма в четыре следующие друг за другом ночи. Первый фильм был успокаивающей лекцией о путешествиях. Они реагировали спокойно и хладнокровно, уровень катехоламинов упал. В следующую ночь они смотрели *Paths of Glory* Стенли Кубрика, и возникшее чувство квалифицировалось как крайне сильное возмущение и гнев. Выброс адреналина резко повысился. На третью ночь они смотрели *Charley's Aunt* и заливались смехом в течение всей комедии. Несмотря на приятные чувства и отсутствие каких-либо сцен агрессии или зверства, их катехоламины значительно возросли. На четвертую ночь они смотрели *The Devil's Mask*, триллер, во время которого они кричали от страха. Подъем уровня катехоламинов не был неожиданностью. Короче говоря, эмоциональный ответ фактически не зависел от характера человека и сопровождался (или на самом деле отражал ее) активностью надпочечников¹.

Стресс — *неспецифическая* реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную обстановку. Это физиологическая реакция, которая выражается в мобилизации резервных возможностей организма. Реакцию называют *неспецифической*, так как она возникает в ответ на любое неблагоприятное воздействие — холод, усталость, боль, унижение и т. д. Получается, что все люди разные, в жизненные ситуации они попадают самые разные, причины, вызывающие стресс, тоже непохожи друг на друга, но наш организм реагирует всегда одинаково — «неспецифическим напряжением, возникающим под влиянием субъективно значимых воздействий». Переживания стресса будут различаться в зависимости от интенсивности воздействующих стрессоров, личной значимости ситуации, к которой или в которой происходит адаптация, а также от индивидуального потенциала способности переносить стрессовые нагрузки.

Стресс жизни

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

¹ См.: Тоффлер А. Футурошок. СПб.: Лань, 1997. С. 275—276.

Стресс — это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением.

Стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям.

Стресс — не всегда результат повреждения. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти «общий знаменатель» для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования.

Особого внимания требуют так называемые посттравматические стрессорные расстройства. Часто они проявляются не сразу, однако через какое-то время (обычно небольшое) после трагических событий начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Отечественные специалисты не располагают данными, чем обернулись для населения страны переживания, скажем, по поводу захвата театрального центра на Дубровке или школы в Беслане, но западные врачи точно установили: американское крушение «башен-близнецов» стало причиной бессонницы и неврозов 70% ньюйоркцев.

Ганс Селье

Существует много способов борьбы со стрессами. Одни из них помогают мгновенно справиться с возникшим состоянием. Самый распространенный, пожалуй, — это досчитать до пяти или десяти, прежде чем выпустить пар на родных и близких. Другие методы способствуют постепенному решению проблемы и выходу из ситуации.

Психологи утверждают, что шопинг — эффективный способ снятия стресса. Не менее полезным является отдых на курорте. Замечено: после потрясений людей резко тянет на курорты. Не покорять вершины, не сплавляться по речным порогам, а жить размеренной санаторной жизнью, принимать процедуры, совершать неспешные прогулки, лежать в шезлонге с книжкой на коленях и видом на море (горы, лесные дали, речные излучины). Курортная жизнь — воплощение стабильности и безмятежности. Она снимает стрессы и лечит все болезни.

Люди, умеющие и любящие флиртовать, более свободны и уверены в себе. Они реже переживают стрессы. Курортные доктора порой даже рекомендуют одиноким отдыхающим легкий флирт в качестве лечебного средства. Небольшая приятная интрижка лучше всяких лекарств помогает взбодриться, испытать прилив сил. По мнению ученых, секрет подобного действия флирта на самочувствие состоит в том, что он стимулирует выброс в организм целого букета разнообразных гормонов, среди которых и «гормоны счастья» — эндорфины. Значит, услышав приятный комплимент в свой адрес, прогулявшись при луне, почувствовав на себе чей-то восхищенный взгляд, мы получаем и порцию полезных веществ. Только не нужно путать флирт с супружеской изменой!

Результаты нового исследования, проведенного в Великобритании, свидетельствуют, что компьютер и мобильный телефон снижают стрессы на работе. Однако опрос 1200 австралийцев в возрасте от 16 лет и старше, проведенный по заказу Microsoft, показал, что компьютеры вызывают стресс: около половины владельцев компьютеров в той или иной мере боятся пользоваться своими машинами; 57% опрошенных испытывают тревогу и стресс из-за неуверенности, что компьютер справится с поставленной задачей; 15% боятся собственных компьютеров настолько, что вообще избегают пользоваться ими¹.

Вопреки расхожему мнению мы не должны — да и не в состоянии — избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни.

Ганс Селье

¹ По материалам NEWS.com.au и www.stressov.net.

Ученые из Американской ассоциации психоделических исследований утверждают, что экстази помогает бороться со стрессом и может использоваться как лекарство для лечения людей, переживающих посттравматический синдром. Под воздействием наркотика жертвы преступлений смогут рассказать психоаналитику самые сокровенные эмоции и снять тем самым стресс.

Британские власти угрожают штрафовать руководство фирм, а также больниц и школ, сотрудники которых испытывают слишком сильный стресс на рабочем месте.



Исходя из традиционного взгляда на стресс, экстремалы должны были бы давно истощить свою иммунную систему, но подчас они гораздо здоровее, чем «нормальные» люди. Резкость в движениях, блеск в глазах и неумная жажда деятельности свидетельствуют о том, что поклонники испытаний себя на прочность просто живут на все сто процентов. И это уберегает от болезней. Фото: www.skala.al.ru

И это уберегает от болезней. Фото: www.skala.al.ru

Г. Селье считает, что для выживания у человека есть только два пути — терпение и борьба. Первый путь, по его мнению, предпочтительнее. Несмотря на то что борьба, утверждает он, вызывает у людей восхищение, она в большинстве случаев приводит к обострению волнений, а следовательно, к явному истощению. Среди пяти основных форм поведения (соперничество, уход от соперничества, уступчивость, компромисс и сотрудничество) борьба — далеко не лучший способ преодоления стресса. Не является таковым и уход от борьбы. Хотя этот вариант поведения тормозит процесс волнения, он не обеспечивает полной защиты от раздражителей. Только компромисс и сотрудничество оставляют надежду на выход из стрессовой ситуации. Значение его идей для психологии столь велико, что концепция Селье по размаху влияния ничуть не уступает фрейдовской.

Сформировавшаяся в середине XX в. наука о стрессе произвела подлинный переворот в целом ряде классических дисциплин (патологии, эндокринологии, неврологии) и привела к созданию новой области медицины — психосоматической.

Эмоции

Эмоции, частью предзаданные природой, частью возникшие в результате эволюции психики человека, осуществляют важнейшую социальную функцию — регулируют поведение и взаимоотношения людей в обществе.

Однако некоторые полезные для развития общества эмоции для отдельно взятого человека зачастую выступают как неиссякаемый источник боли и страданий. Более того, чрезмерные переживания и проявления таких чувств, как ревность, обида, вина, стыд, зависть, страх и др., не только опасны и разрушительны для человеческих взаимоотношений (особенно любовных), но и крайне негативным образом влияют на здоровье человека.

Эмоции и чувства, как их понимает и определяет французская исследовательница Лиз Бурбо, — категории не только различные, но в известном смысле противоположные. Избавиться от эмоций и дать волю, дать свободное развитие своим чувствам — это и есть цель, достижению которой, в сущности, посвящена ее книга¹. В разрешении противоречия между эмоцией и чувством ключевым является прощение — длительный, многоэтапный процесс.

Главное различие эмоций и чувств заключается в том, что эмоции носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности.

Эмоциональная выразительность человека меняется на протяжении всей его жизни. Одно и то же эмоциональное состояние — радость — ребенок, подросток, зрелый и пожилой человек, пусть это то же самое лицо, будут выражать по-разному. Эмоции на лице 2—9-месячного младенца прописаны что называется в общих чертах. И только на 10—12-м месяце жизни, по наблюдениям детских психологов, можно говорить о различиях между страхом, раздражением, восторгом и приподнятым настроением.

Эмоция — это более длительная реакция, которая возникает не только на свершившиеся события, но главным образом на предполагаемые или вспоминаемые. По своему содержанию это — физиологическое возбуждение. Хроническое физическое напряжение — это подавленные эмоциональные реакции. Вместо того чтобы реализовывать эмоции естественным образом (бегством, борьбой, слезами, смехом), мы отправляем их в собственные мышцы, где они оседают. И мы, закованные в броню мышц, с нескрываемым мужеством носим в себе страхи, тревоги, боль.

¹ См.: Бурбо Л. Эмоции, чувства и прощение. М.: София, 2005.

В психологии считается, что многочисленные человеческие эмоции могут быть описаны несколькими базовыми составляющими: любовь, радость, счастье, удивление, печаль, страдание, страх, гнев, ярость, отвращение, презрение, вина и др. Они выражаются во множестве индивидуальных особенностей. Например, проявление ярости или страха у одного происходит совсем иначе, чем у другого.

Наиболее существенными характеристиками эмоций являются их знак и интенсивность. Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные: удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность, спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.

Отрицательные: неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука, отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

Положительные и отрицательные эмоции всегда характеризуются определенной интенсивностью: сильные, средние, слабые.

Положительные эмоции стимулируют нас достигать цели, отрицательные — избегать того, что вызывает неприятные ощущения. Нередко рекламные объявления, которые не учитывают эмоциональную реакцию людей, пробуждают в них гнев, а не желание бежать в магазин за покупкой. Так, например, в 1993 г. в одной из московских газет было помещено объявление известного мясоперерабатывающего комбината. Оно вызвало у потребителей, которым показана реклама, крайне неблагоприятный спектр эмоциональных состояний. На рисунке был изображен человек, который, стоя на одной ноге и засунув свою голову в мясорубку, рукой проворачивал ручку мясорубки, имитируя процесс приготовления фарша. Что ощущал читатель газеты? Дизайнеры рекламы, по-видимому, сами того не понимая, оказали плохую услугу вполне уважаемому предприятию.

Исследования показывают

Ученые утверждают, что радиоактивный фон необходим для существования жизни.

Оригинальное открытие сделали американские исследователи: ложь требует повышенной активности некоторых областей головного мозга. Когда же человек говорит правду, его мозг работает в спокойном режиме.

Когда эмоции классифицируют в зависимости от их субъективной (личностной) ценности, то обычно выделяют такие разновидности, как альтруистические, коммуникативные, глорические, практические, пугнические, гностические, эстетические, гедонистические, акизитивные, эмоции и романтические чувства. Принято выделять 10 базовых эмоций: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, вина, стыд.

Формы эмоциональных проявлений человека настолько разнообразны, что очень трудно определить, проявление ли это отдельных эмоций или чувственные проявления.

Эмоции представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему, к тому, что с ним происходит. Переживание этого отношения и есть эмоции, они выражают приятие или неприятие того, что происходит с человеком в данной ситуации. Эмоции — это форма субъектного отношения, проявляющаяся в определенных переживаниях: радости, печали, восхищения, надежды, обреченности и т. д.

Хотя компьютер очень прост в обращении и годится для тренировки и развития мозга, он лишает возможности эмоционально развиваться.

От чего зависят эмоции человека? Безусловно, в первую очередь от индивидуальных особенностей его характера — каждый человек по-своему реагирует на все, что происходит вокруг. В качестве других причин часто указываются особенности гормонального статуса организма — известно, что многие гормоны могут воздействовать на головной мозг и таким образом вызывать определенные изменения состояния человека. И оказывается, на эмоции могут воздействовать даже половые гормоны. Судя по полученным американскими учеными данным, они отвечают не только за эмоции, связанные с противоположным полом, но и за более стандартные реакции, например страх и тревогу.

Наши эмоции, будь то ребенок или взрослый человек, могут в одних случаях сообщить достоверную информацию, а в других — ввести в заблуждение. Не зная истинных причин и настоящей ситуации, бывает трудно судить по лицу человека, что он в данный момент испытывает — страх или удивление.

Чувства

Чувства (англ. *sentiments*) — устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром и имеющие четко выраженный предметный характер. Чувства формируются и вырабатываются в ходе развития и воспитания человека. В них отражается значение каких-либо явлений, предметов, событий для человека, его внутреннего мира, потребностей и мотивов.

Это отношения к конкретным событиям или людям (возможно, воображаемым). Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и заканчивая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам. Они относятся к самой сложной разновидности эмоциональных состояний человека.

Сфера чувств — то, что определяет наши эмоции, верования, взгляды, духовные ценности и моральные принципы. То есть все то, что создает нас как личность. Они могут стать чертой характера. По ведущим чувствам человека можно составить определенное представление о его мировоззрении и системе ценностей.

Устойчивой классификации чувств не существует, но распространено деление по степени обобщенности (конкретные, обобщенные, абстрактные чувства), а также выделение подвидов чувств в соответствии с их объектами (моральные, эстетические, интеллектуальные, родительские и т. д.). Чувства различаются по модальности, интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм, формам своего развития, уровням проявления в строении психического (высшие и низшие), психическим процессам, с которыми они связаны, потребностям, предметному содержанию и направленности, особенностям их выражения, нервному субстрату.

Чаще всего чувства подразделяют на три группы в зависимости от предмета, на который они направлены:

- моральные (патриотизм, долг, ответственность, гуманизм);
- интеллектуальные (любопытность, неуверенность, сомнения);
- эстетические (переживание отношения к прекрасному, к природе).

Хотя разграничить эмоции и чувства далеко не всегда удается, в литературе принято считать, что: 1) эмоции — форма, чувство — содержание; 2) эмоции — это более простые, первичные психические явления, а чувства — производные от них; 3) выросшие из

эмоций чувства уже включают их в себя, поэтому некоторые проявления чувств называют эмоциями.

С помощью чувств мы не только сообщаем окружающим о своем настроении или состоянии, но и пытаемся *повлиять* на них. Дети плачут, улыбаются, хнычут, жалуются, надеясь повлиять на родителей, убедить их в чем-то, привлечь внимание и вызвать ответные действия. Когда мы улыбаемся, говорим «пожалуйста» или «спасибо», то неявно надеемся смягчить собеседника, вызвать его расположение, за доброту. Внешний вид вызывает в нас самые разные чувства: неопытным видом мы намеренно отталкиваем людей, опытным — стараемся расположить к себе. Букет цветов служит инструментом выражения наших чувств, и при этом совершенно определенных. Скажем, не тех, что вызывают веник или скалка в руке.

Зарубежные психологи¹ выяснили: когда люди переживают различные чувства, например обиду, радость, страх или безнадежность, то изменяется и ритмический рисунок сердцебиения.

Положительные чувства связаны с духовной близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью. Члены семьи проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Об отрицательных чувствах мы говорим, когда в семье царят холодность, враждебность, отторжение. Кажется, что члены семьи не только не любят, но даже и не нравятся друг другу. Они могут испытывать взаимную ненависть, быть совершенно безразличны к чувствам и потребностям друг друга и действовать так, как будто все остальные члены семьи ничего для них не значат. В таких семьях нет места привязанности, эмоциональной поддержке, сопереживанию и пониманию.

Нередко чувства оказываются сильнее аффектов. В повести Л. Н. Толстого «Хаджи-Мурат» главный герой рассказывает, как однажды в юности во время вспыхнувшей жаркой схватки испугался и убежал. Его собеседник Лорис-Меликов, зная испытанную храбрость Хаджи-Мурата, удивился. Тогда Хаджи-Мурат объяснил, что он с тех пор всегда вспоминал этот стыд и когда вспоминал, то уже ничего не боялся. Стыд оказался сильнее страха благодаря свойству памяти воскрешать прежние чувства. Это помогало подавлять страх, а впоследствии, видимо, привело к частичной «атрофии страха».

¹ Mc. Craty R., Atkinson M., Tiller W. A., et al. The effects of emotions on short term heart rate variability using power spectrum analysis // American Journal of Cardiology. 1995; 76:1089—1093; Yeragani V. K., Pohl R., Balon R., et al. Heart rate variability in patients with major depression. Psychiatry Research. 1991; 37:35—46; Kerr D. S., Campbell L. W., Applegate M. D., et al. Chronic stress-induced acceleration of electrophysiologic and morphometric biomarkers of hippocampal aging. Society of Neuroscience. 1991; 11(5):1316—1317.

Чувства играют центральную роль не только в формировании человеческой *этики*, но также в появлении человеческого *этикета*.

В современном феминизированном обществе мужчинам совсем не просто выбрать правильную линию поведения с представительницами прекрасного пола. Проявление джентльменских качеств дама может воспринять как дискриминацию, хотя отсутствие таковых она может посчитать за плохие манеры. Такую неоднозначность отношения женщин к проявлению внимания со стороны сильного пола подтверждают и результаты исследования.

Согласно исследованию, проведенному британской компанией Lloyds TSB Private Banking, 91% представительниц прекрасной половины человечества просто млеют, когда мужчина подает им руку. Хотя, надо сказать, и мужчина получает не меньше удовольствия, пропуская, к примеру, женщину вперед при входе в здание или комнату. Правда, 95% руководствуются не столько желанием проявить природную вежливость, сколько стремлением... получше рассмотреть ее фигуру. С оплатой счетов за ресторан дело обстоит иначе. Всего 40% мужчин в ресторанах платят по счетам за свою спутницу — и только 22% опрошенных женщин принимают от своих любимых такую жертву.

Люди всегда были и остаются ужасными животными — я писал об этом. — Я думаю, что человек — самая большая ошибка эволюции.

Курт Воннегут

По мнению Мелани Ховард, специалиста исследовательской группы The Future Foundation, проводившей опрос, мужчины просто не в состоянии понять, что для женщины очень важно чувствовать себя независимой хотя бы в таких вещах, как оплата счетов в ресторанах. «Они никак не могут понять, поданная рука при выходе из автобуса значит для нас гораздо больше, чем ужин за его счет в ресторане», — говорит ученый. Правильную линию поведения мужчине выбрать практически невозможно. И хотя цифры бесспорно говорят в пользу того, чтобы открывать дверь перед женщиной, они же означают, что каждая десятая женщина может посчитать такой поступок оскорбительным.

Интересно также отметить, что чем старше становятся люди, тем более важно для женщины становится мужское внимание (в виде оплаченных ресторанных счетов), а для мужчин важнее становится чувство своей финансовой состоятельности. 42% опрошенных в возрасте более 65 лет высказались за то, что мужчины должны платить за спутницу в ресторане. В то время как 39% молодых людей в возрасте от 17 до 24 лет считают оплату счетов непременной обязанностью мужчин.

Эмоциональная природа человека универсальна и не зависит от культурного уровня общества, в котором мы живем. В онтогенезе чувства появляются позже, чем ситуативные эмоции; они формируются по мере развития индивидуального сознания и усложнения отражаемых в нем связей под влиянием воспитательных воздействий со стороны семьи, школы, искусства, других источников.

Одной из самых распространенных форм реакций является уход в себя и формирующееся на этой основе длительное чувство *одиночества*. Мы часто скрываем свои чувства от других, становясь еще более одинокими, и происходит это тогда, когда чувства необходимо наиболее активно выражать.

Если вы испытываете состояние паники, страха, угрозы или давления, необходимо дать выход своим эмоциям. Подавленные и загнанные глубоко внутрь, они негативно сказываются на физическом и психическом здоровье. Как часто мы сидим с улыбкой на лице, когда внутри все кипит? Чтобы оставаться здоровым и полным энергии, необходимо поддерживать позитивные эмоции и не позволять негативным взять верх. Для того чтобы достичь этого, чувства необходимо выражать.

Еще одно свойство чувств — амбивалентность, или двойственность: в одном и том же чувстве могут объединяться и перетекать друг в друга эмоции положительные и отрицательные (так, любовь сопровождается и гневом, и радостью, и отчаянием, и ревностью и т. п.).

Застенчивость

Сколько нелепых, странных и глупых поступков мы порой совершаем только лишь для того, чтобы скрыть от окружающих свою застенчивость?! По данным одного исследования, 93% населения признают, что они проявляли застенчивость, по крайней мере иногда.

Застенчивость — комплекс ощущения неловкости, растерянности, стыда, страха и т. п., препятствующий нормальному общению. Она выражает тревогу по поводу оценки себя со стороны окружающих.

Одни авторы считают ее показателем совестливости человека и относят на счет высокой нравственности, другие видят в ней недостаток и барьер к нормальной социализации. Действительно, застенчивость нередко обезоруживает нас: любая неожиданная ситуация повергает человека в настоящий ступор, и он застывает с покрасневшим от ужаса лицом, боясь что-либо сделать или сказать, чтобы не вызвать усмешку окружающих. Чувство неловкости за себя, немотивированное ощущение виновности парализуют наши действия.

Застенчивость присуща эмоционально чувствительным и самолюбивым натурам, озабоченным впечатлением, которое они производят, и оценками, которые им дают значимые другие. Причем под значимыми часто выступают вовсе не значимые персонажи, часто вызывающие у нас раздражение и неприязнь. Отрицательные эмоции накапливаются и со временем начинают влиять на поведение даже в большей мере, чем настоящая, может быть, весьма благополучная ситуация общения. Неспособность к полноценным контактам с окружающими порождает ощущение постоянных неудач, неспособность действовать инициативно и как следствие — недовольство собой и неуверенность в будущем.



*Детская застенчивость.
Фотограф
Джоанна Диллэр
(www.photoforum.ru)*



*Застенчивость.
Фото 1920-х гг.*

Считается, что от застенчивости чаще всего мучаются люди, главное свойство личности которых — неуверенность в себе и постоянные сомнения в правильности совершаемых действий практически в любых ситуациях. Человек подобного типа больше всего в жизни боится даже малейшего неуспеха во всем, что бы он ни делал, и предпочитает скорее вообще никак не проявлять себя, чем потерпеть неудачу и показаться окружающим смешным и никчемным. Любое разнообразие такого человека не радует, а скорее беспокоит, ведь при множестве вариантов он не уверен, что сможет сделать оптимальный выбор. Наиболее часто застенчивость возникает в новых, неожиданных ситуациях общения, особенно когда на человека направлено пристальное внимание окружающих. Застенчивым людям не свойственны самоуверенность и агрессивность. В общении они скованны и молчаливы.

Во время опроса, проведенного среди девочек и мальчиков с седьмого по десятый класс, выяснилось, что около половины учеников назвали себя «немного застенчивыми» или «очень застенчивыми». Откуда берется застенчивость? Из социального окружения. Подросток боится оказаться в центре внимания, совершить при всех ошибку, опасается проиграть в сравнении с кем-то другим. Застенчивость — это опасение получить негативную оценку окружающих, желание и одновременно боязнь не получить их одобрение. Застенчивость тем выше, чем ниже у вас самооценка.

Знаете ли вы, что...

Помидоры лишают нас... застенчивости. Помидоры содержат в достаточно большом количестве 5-гидро-кситриптамин, чье действие напоминает действие серотонина. Мы расслабляемся, теряем «тормоза». Недаром помидоры называют иногда «яблоками любви».

Застенчивость может уходить своими корнями в раннее детство — ребенка могли дразнить, порицать, высмеивать, сравнивать с братьями и сестрами. Причиной ее может являться озабоченность своей внешностью: весом, ростом, каким-нибудь физическим дефектом. Застенчивостью часто отличаются юноши, которые воспитывались в неблагополучных семьях.

Крайняя степень застенчивости выражается в психических и физических реакциях: покраснение, урчание в животе, нервная дрожь, учащенное сердцебиение, обильное потоотделение. Застенчивые люди зачастую выглядят беспокойными и нервными, избегают контакта глаз, заикаются или говорят невнятно. Подростки, страдающие от застенчивости, более склонны к употреблению наркотиков. Таким образом они пытаются избавиться от ощущения своей неполноценности. Стеснительные люди могут считать, что их проблемы — необычные, уникальные, и не замечать, что окружающим присуща не меньшая застенчивость, просто им удается ее скрывать. Как следствие они начинают приписывать причину застенчивости изъянам своей личности, умаляют свои достоинства и избегают общения, что делает их переживания еще более сильными.

Психологи подозревают, что виной комплекса застенчивости служит «негативный социализатор», некое альтер эго в виде строгого учителя, авторитарного родителя или недовольной соседки, которые оценивают поступки жертвы исключительно или преимущественно негативно. «Ну ты и вырядилась сегодня!» или «Разве ты можешь сказать что-то путное?» — этого бывает достаточно, чтобы поставить человека в тупик, особенно если рядом нет друго-

го человека, который беспристрастно оценил его либо поддержал. Застенчивые люди как никто переживают любые свои промахи, даже случайные и от них не зависящие. Вот так и развивается комплекс неудачника. Психологи рекомендуют исключить из своей среды негативных социализаторов. Еще важнее научиться в принципе не зависеть от чужих оценок. Многие специалисты советуют такой радикальный способ борьбы с застенчивостью: почаще подходить к незнакомым людям на улице и пытаться завязать с ними разговор.

Кое-что о человеке

Человек — единственное животное, которое краснеет. Или нуждается в этом.

Марк Твен

Человек — индивидуальное животное, способности которого ограничены, желания же бесконечны.

Уильям Гэзлитт

Человек — свой злейший враг.

Цицерон

Стеснение выступает синонимом застенчивости, неуверенности в себе, робости, неловкости, скованности.

Оно означает какое-либо ограничение в проявлении своей свободы, вызванное ощущением того, что индивид делает что-либо не так, как другие. Человек любит, к примеру, есть на ночь или одеваться во все яркое. Когда ему в этом отказано, он чувствует стеснение. Одеваться при посторонних — у большинства людей — вызывает чувство стеснения.

Чувство стеснения незнакомо животному, как незнакома ему социализация. Такое чувство возникает только в обществе и потому называется социальным чувством.

Когда кому-либо советуют «Входи в помещение или делай это без стеснения», то тем самым предлагают раскрепоститься, снять ограничение, которое накладывает на поведение сам индивид или социальная среда.

Социальные чувства

Главный винтик межличностных отношений — **чувство** как устойчивая ориентация на других. Они бывают двух основных видов — *симпатии* (притяжение) и *антипатии* (отталкивание). Симпатию многие ученые считают подлинной формой взаимоотношения людей. Люди, обладающие способностью прислуши-

ваться к чужим переживаниям, умеют настроиться на широкий диапазон эмоциональных сигналов. Это качество позволяет им понимать невыраженные чувства других людей. Такие индивиды участливо относятся к окружающим и способны мысленно встать на место другого человека. Благодаря такой эмпатии индивид прекрасно ладит с людьми из различных социальных слоев или даже других культур¹.

В сочувствии и сострадании мы забываем различия между собой и другими. Напротив, зависть и равнодушие делают из них непреодолимые барьеры. В основе социального чувства лежит удовлетворение. В зависимости от него симпатии разграничиваются по интенсивности: от простого сочувствия — участие в переживаниях другого человека (идентификация с ним) — до глубокого слияния (любовь мужчины и женщины). Даже простое подражание можно считать не чем иным, как заражением друг друга своими эмоциями.

Термин «эмпатия» часто (но не исключительно) применяется по отношению к эстетическим переживаниям.

В психологии **эмпатия** (греч. *empathia* — сопереживание) — способность представить себя на месте другого человека и понять его чувства, желания, идеи и поступки, а в социальной психологии — способ принятия роли либо свойство, облегчающее человеческое воздействие. Оно состоит из двух частей: приставки «сим», означающей «вместе», и слово «патхос» — страсть. С его помощью объясняют восприятие взаимных ролей супругами и зависимость приспособления в браке от совпадения ролевых ожиданий. Яркий пример — актер или певец, искренне переживающий исполняемую роль. При соприкосновении с произведением искусства зритель может, путем своего рода интроекции, чувствовать себя вовлеченным в то, что он видит или воспринимает. Использование эмпатии является важной частью методов психологического консультирования, предложенных психологом Карлом Роджерсом.

И. Штерн различает «чувства к другим» (нежность, любовь) и «чувства с другими» (сострадание, сорадость). Сочувствие и симпатия — это тот мостик, благодаря которому ребенок от эгоцентризма переходит к альтруизму. Кроме того, эмпатия рассматривается как свойство, необходимое лидеру для установления доверительных отношений в группе.

Психологи, применяя тесты Роршаха и Векслера-Бельвью, установили: лица, обладающие высоким уровнем эмпатии (симпатии), как правило, оптимистичны, заинтересованы в помощи дру-

¹ См.: Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М., 2005. С. 266—269.

гим, пластичны и легко устанавливают отношения с людьми. Напротив, те, кто отличался низким уровнем эмпатии, были жестки, обращены только на себя (интровертны), сдержанны, эгоцентричны. Они с трудом устанавливали отношения с другими, требуя от них привязанности без ответа со своей стороны. Они не способны к самопожертвованию, но зато обладают хорошо развитым абстрактным мышлением и способностью к рассудочным суждениям.

Как видим, разум и чувства в обеих группах испытываемых разошлись по разным полюсам. Одни тяготели к субъективным пристрастиям и оценкам, другие — к формальной логике. Большинство людей конечно же располагается посередине, поверяя ценность чувств логикой интеллекта.

В психологии эмпатия — проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Термином «эмпатия» определяется также личностная черта — способность к такого рода пониманию и сопереживанию. Это понятие проникло в Россию в конце 1980-х гг., когда наблюдалось увлечение модной тогда гуманистической психологией К. Роджерса. У него эмпатия выступила основным приемом клиент-центрированной терапии, в которой психолог вступает в глубокий, эмпатический контакт с клиентом и помогает ему осознать себя полноценной личностью, способной взять на себя ответственность за решение собственных проблем. Прием довольно опасный, даже если им пользуется профессионал. Показателен в этом отношении опыт самого Роджерса, который в начале 1950-х гг. настолько «вчувствовался» во внутренний мир одной своей клиентки, страдавшей тяжелым расстройством, что вынужден был прибегнуть к помощи психотерапевта. Лишь трехмесячный отпуск и курс психотерапии у одного из коллег позволили ему оправиться и осознать необходимость соблюдения известных пределов сопереживания.

Культурная конструкция боли

В ставшем уже классическим исследовании реакции представителей разных национальностей на боль, проведенном среди пациентов американских больниц, было обнаружено, что люди, страдающие от одних и тех же физических недугов, выказывают непохожие реакции. Все зависит от религиозного воспитания и этического кодекса. Евреи и итальянцы более эмоциональны, чем «старые янки», которые всегда держат марку и плачут лишь тогда, когда их никто не видит. Евреи и итальянцы одинаково открыты и с большой охотой поведают вам о своих болячках. Однако мотивы, которыми они руководствуются, различны. Итальянцы побуждаются непосредственным переживанием дискомфорта, а евреи — огорчени-

ем от ожидаемых последствий. Таким образом, хотя у всех пациентов обнаружена примерно одинаковая тяжесть заболевания, их культурное воспитание предопределяет различную реакцию на болевые раздражители¹.

Сопереживание и оптимизм, хотя они относятся к разряду позитивных чувств и приветствуются обществом, не всегда полезны нам. Ученые США считают, что постоянно радоваться жизни и во всем находить только хорошее очень плохо для психического здоровья человека. Все время улыбаться, быть в прекрасном настроении, чувствовать себя счастливым — подчас такое поведение вызывает негативную реакцию у окружающих, вплоть до ненависти. Зарубежные психологи пришли к выводу, что человек иногда должен быть и немного пессимистом или реалистом².

Психологи США призывают использовать недооцененную ранее силу негативности. Большинство ученых советуют прибегать к «маске пессимизма» — ожидать отрицательных последствий от своих действий или от поступков других людей, в том числе и незнакомых, тем самым защищая свое психическое равновесие от действительно возможных плохих событий в будущем. «Лучше надеяться на плохое, а хорошее придет само», — гласит русская поговорка. Теперь она подтверждена эмпирически.

Основной массив понятий в социальной психологии и психологии так или иначе связан с чувствами, даже если они на первый взгляд далеки от них: социальные роли, идентификация, конформизм, престиж, нормы, установки, мотивации, конвенциональные и коммуникативные процессы. Психологи говорят, что если нет чувственной идентификации, то человек воспринимается не как «вы», а как «это» (объект). Чувства различаются по интенсивности, со временем приобретая ярко выраженную тенденцию к стабилизации. Если же человек сформировал в себе антипатию по отношению к другому, то она сохраняется надолго, независимо от того, как поступает нелюбимый человек.

Когда чувства еще только возникают, индивид свободен поступать так, как считает нужным, например при знакомстве с другими или при выборе спутника жизни. Однако когда выбор совершен, привязанность все больше укрепляется, чувства стабилизируются и начинают подчинять себе и мысли, и поступки. Человек действует как бы автоматически. Мать любит единственного сына, но редко задумывается над тем, почему это происходит. Формируется привычка — шаблон поведения. При этом чувства рутинизируются.

¹ См.: Zborowski M. Cultural Components in Response to Pain // Journal of Social Issues. 1952. Vol. 8. P. 16—30.

² Наука-Известия. 2005. 1 дек.

Мимика, жесты, пантомима

Что такое «эмоция»? Слово *emotio* предполагает действие (предлог *e-* — наружу, вовне, *motio* — движение), и в этом смысле эмоция (движение наружу) — универсальное проявление всех форм жизни. Еще в 1872 г. Чарльз Дарвин в книге «Выражение эмоций у человека и животных» писал: «Выразительные движения лица и тела крайне важны для нашего благополучия».

Позднее Зигмунд Фрейд обнаружил, что терапевтический эффект достигается лишь при переживании эмоции.

Эмоция всегда требует выражения мимикой (лицевые мышцы), жестами (преимущественно мышцы рук и плечевого пояса), движениями корпуса (мышцы всего тела).

У высших животных и особенно у человека выразительные движения стали тонко дифференцированным языком, с помощью которого живые существа обмениваются информацией о своих состояниях и о том, что происходит вокруг. Это — экспрессивная и коммуникативная функции эмоций.

Главная особенность человеческих эмоций состоит в том, что в общественно-исторической практике был выработан особый эмоциональный язык, который может передаваться как некоторое общепринятое описание. На этой основе существует, в частности, эмоциональный отклик на произведения искусства, которые имеют достаточно жесткую привязку к определенной исторической эпохе.

Эмоционально-выразительные движения человека — мимика, жесты, пантомимика — выполняют функцию общения, т. е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия — оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Интерпретация таких движений воспринимающим человеком происходит на основании соотнесения движения с контекстом, в котором идет общение.

Выразительные движения — проявление эмоционально оформленных переживаний и намерений индивида посредством мимики (выражение лица, улыбка, движения глаз), пантомимики (движения тела, осанка, жесты), интонации речи. Их биологической основой служат реакции высших животных (проявления ярости, страха, родительских инстинктов), которые сопровождаются изменениями в работе внутренних органов, кровеносных сосудов, желез внутренней секреции. У человека они прошли значительный путь эволюции, стали намного более утонченными и дифференцированными, поскольку с их помощью пришлось отражать гораздо больше оттенков чувств и эмоций, чем у животных.

Признанные специалисты в области мимического выражения эмоций П. Экман и У. Фризен выделили формы выражения естественных эмоций¹. В табл. 3 приведено описание мимических выражений лица для разных эмоций.

Таблица 3

**Естественные мимические выражения эмоций
по П. Экману и У. Фризену**

Радость	Уголки губ оттянуты в стороны и приподняты. Рот может быть приоткрыт или закрыт, а зубы обнажены или прикрыты губами. От носа к внешнему краю губ тянутся морщины (носогубные складки). Щеки подняты. Верхние веки спокойны, под нижними образуются морщины, нижние веки приподняты, но не напряжены. У наружного края уголков глаз появляются морщинки — «гусиные лапки»
Удивление	Брови округлены и высоко подняты. Кожа под бровями натянута. Горизонтальные морщины на лбу. Веки раскрыты. Рот открыт, челюсть опущена, зубы разъединены
Страх	Брови приподняты и сдвинуты. В центре лба появляются морщины. Верхние веки подняты так, что видна склера, а нижнее веко напряжено и приподнято. Рот раскрыт, губы слегка напряжены и оттянуты в стороны или сильно напряжены и растянуты
Горе	Внутренние уголки бровей подняты вверх. Кожа между бровями треугольной формы. Внутренние уголки верхних век приподняты. Рот закрыт, уголки губ опущены, но не напряжены
Гнев	Брови опущены и сведены. Между бровями вертикальные складки. Нижние веки напряжены и приподняты, верхние веки тоже напряжены. Глаза неподвижные, могут казаться выпученными. Губы находятся в одном из двух положений: крепко сжаты, уголки губ прямые или опущенные; губы раскрыты и напряжены, как при крике. Ноздри расширены

¹ См.: Экман П. Психология лжи. СПб., 1999; *Ecman P. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics and Marriage.* N. Y., 1985; *Ecman P., Friesen W. V. Differential communication of affect by head and body cues // Journal of personality and social psychology.* 1965. Vol. 2; *Ecman P., Friesen W. V. Nonverbal Leakage and Clues to Deception // Psychiatry.* 1969. Vol. 32. 88—106; *Ecman P., Friesen W. V. Detecting Deception from the Body or Face // Journal of personality and social psychology.* 1974. Vol. 29. 288—298; *Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание.* Ростов-на-Дону, 1999.

Окончание табл. 3

Отвращение	Верхняя губа поднята, а нижняя приподнята по направлению к верхней губе или опущена и слегка выпучена. Нос наморщен. Щеки подняты. Нижние веки приподняты, но без напряжения, под ними образуются морщины. Брови и верхние веки опущены
------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В онтогенетическом развитии, т. е. от ребенка ко взрослому, выразительные движения проходят путь произвольных к произвольным движениям. При взрослении, когда родители начинают указывать на допустимость или недопустимость тех или иных выразительных движений, осуществляют сознательный контроль, приводящий к их видоизменению (скрытый страх, виноватая улыбка).

Такие движения выполняют важную социокультурную функцию, поскольку служат своеобразным языком для передачи оттенков чувств, оценок, желаний. Человеческое общество создало ритуализированные формы выразительных движений для передачи различных состояний и намерений (выражение недовольства, одобрения, похвалы, гнева, презрения, просьбы, мольбы).

Эмоции как внутренний язык — это система сигналов, при помощи которой один человек узнает о желаниях или намерениях другого. В полном смысле наши эмоции — язык межчеловеческого общения. С его помощью человек не может общаться с вещью или природным явлением. Даже с животными общаться жестами или пантомимикой еще не удавалось, хотя домашние животные — собаки и кошки — прекрасно чувствуют настроение хозяина и подстраиваются под него.

Разные народы — разные чувства?

Разные народы — это часто разные жесты и способ общения. Нарушители этого «кода» вызывают в лучшем случае удивление, а в худшем — отрицательные эмоции. Многих русских, например, раздражает американская привычка в знак одобрения похлопывать по спине. Это понятно. Ведь в нашей культуре такой жест обычно носит снисходительную окраску, воспринимается скорее как отношение старшего к младшему. Но в американской жизни это всего лишь признак дружеского расположения, который применяется очень часто. Вас всегда и обнимут, и похлопают по спине вне зависимости от возраста и пола. А вот русская традиция троекратного целования друг друга при встрече или привычка гулять «под ручку», в свою очередь, удивляют американцев.

Тем не менее люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом. Более того, высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния друг друга. А ведь животные и люди отстоят друг от друга еще дальше, чем два разных народа. В одном из экспериментов человекообразная обезьяна вынуждена была наблюдать за тем, как на ее глазах наказывают другую обезьяну. Ученые обнаружили, что вторая настолько переживала за первую, что впала в невротическое состояние. Отсюда следует, что основные эмоции и их выражение — на лице либо в теле — носят врожденный характер.

Однако не все эмоции являются врожденными, многие приобретаются в результате обучения и воспитания. В первую очередь это *жесты* — культурно обусловленный способ внешнего выражения эмоциональных состояний и аффективных отношений человека к чему-либо.

Чувства — продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. У разных народов разные предметы, соответственно разными могут быть и чувства.

Еще в давние времена первооткрыватели неизведанных земель обратили внимание, что местным жителям, абсолютно незнакомым с нравами и манерами пришельцев, присущи, в общем, те же самые приемы изъяснения чувств. На Мадагаскаре и на Огненной Земле, в Полинезии и Патагонии принято кивать в знак согласия, хмуриться от недовольства и улыбаться от радости. Казалось бы, всем представителям вида *Homo sapiens* свойственны одни и те же чувства и манеры их выражения.

Однако это касается лишь нескольких базовых чувств, в остальном существует широчайший спектр вариаций. Например, китайцы, впервые столкнувшиеся с европейцами, долго не могли понять, отчего гости все время сердятся. А те всего лишь взирали с удивлением на местные диковины, широко раскрыв глаза и невольно приподняв брови. Откуда им было знать, что в Китае испокон веку так принято выражать гнев?

Человек — существо, которое охотнее всего рассуждает о том, в чем меньше всего разбирается.

Станислав Лем

Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам. Японская традиция предписывает сообщать о своих бедах с улыбкой, особенно в разговоре со старшими или вышестоящими лицами, дабы тем самым принизить значение неприятности и не слишком взволновать и обеспокоить собеседника. С улыбкой принято и выслушивать порицание, что у нас сочли бы недопустимой дерзостью.

А вот у жителей Андаманских островов при примирении или при встрече после долгой разлуки принято плакать, причем люди делают это совершенно искренне и естественно. Такова сложившаяся веками культурная норма, которую человек усваивает с малолетства на примере окружающих его людей.

Такие разные улыбки

Существует интересная психологическая теория, объясняющая происхождение и проявление человеческих эмоций. Американский психолог Уильям Джемс более ста лет назад заявил: если отсечь от эмоции ее внешнее проявление, то от нее вообще ничего не останется. Более того — наблюдаемые признаки есть не столько следствие эмоции, сколько ее причина. Джемс рассуждал так: в ответ на изменение окружающих условий в организме безотчетно возникает рефлекторная физиологическая реакция — повышается секреция желез, сокращаются определенные группы мышц и т. п. Сигнал об этих изменениях поступает в центральную нервную систему, тем самым порождая эмоциональное переживание. То есть мы плачем не потому, что опечалены, но впадаем в грусть, стоит лишь нам заплакать или даже нахмуриться¹.

Независимо от Джемса в те же годы эту гипотезу высказал датский анатом К. Г. Ланге, и с той поры она известна в науке как теория Джемса — Ланге.

Какой практический вывод следует из этой парадоксальной теории? Прагматичные американцы нашли его очень быстро. Блестящий знаток человеческой психологии Дейл Карнеги в своих книгах многократно обращается к идеям Джемса, в том числе и к его теории эмоций. И делает простое заключение: чтобы вызвать приятное переживание, надо вести себя так, словно оно уже наступило. У вас не ладятся дела, кошки скребут на душе? Гоните прочь уныние и грусть! Улыбайтесь! Улыбайтесь всегда и везде, и вы на са-

¹ См.: Степанов С. Кому идет американская улыбка? // www.businessstest.ru.

мом деле почувствуете себя жизнерадостным. Немаловажно и то, что люди безотчетно сторонятся хмурых лиц. У каждого хватает своих проблем, и не хочется еще и сталкиваться с чужими. А вот человек с оптимистичной улыбкой на лице всегда встретит отклик и взаимное расположение.

Какие бывают улыбки — озорные, мечтательные, хитроватые, заразительные, лучезарные, обаятельные? Какие еще? Оказываются, они могут быть естественными и искусственными. Первые социологи называют улыбками удовольствия (*enjoyment smile*), а вторые — социальными улыбками (*social smile*).

Пауль Экман, профессор психологии Медицинской школы Калифорнийского университета, изучал улыбку и доказал, что мы можем воспринимать ее на расстоянии 30 м. Улыбка позволяет нам знать, что нас рады видеть, и трудно на нее не ответить.

Улыбаются ли животные? И да, и нет. Обезьяны могут изобразить гримасу, напоминающую человеческую улыбку. Нейробиолог Жак Панксепп в своем последнем исследовании обнаружил, что обыкновенные белые мыши умеют... смеяться! Используя электронное устройство, снижающее частоту издаваемых звуков до уровня, воспринимаемого человеческим ухом, он обнаружил, что во время игр эти животные издадут звуки, очень похожие на человеческий смех. Щекотка тоже провоцировала «смех» у мышей, а при ее прекращении мыши своим поведением просили «продолжения».

Правда, и среди людей улыбаются далеко не все или далеко не всегда. Во всяком случае, в России. Американские туристы давно уже не удивляются тому, что, приехав в Россию, не видят на лицах людей улыбок, к которым привыкли у себя дома и которые являлись для жителей США неотъемлемой частью общения. Россияне не отрицают, что редко улыбаются, но при этом утверждают, что их улыбки ценятся выше. По словам профессора МГУ С. Г. Тер-Минасовой, являющейся специалистом по славянским улыбкам, «в России говорят, что смех без причины — признак дурачины». Она утверждает, что россияне улыбнутся вам, если вы на самом деле этого ждете. Они более искренни.

Мы привыкли считать, что выражение лица отражает подлинное настроение человека. Поэтому улыбка без очевидного повода нам непонятна и даже неприятна. И соотечественник, несколько лет проживший в Америке и перенявший тамошние манеры, начинает казаться нам чужим, нездешним. Эмоциональные проявления во многом определяются культурными нормами. Этим отчасти можно объяснить наше настороженное отношение к американизированной улыбке.

Американцы улыбаются на каждом шагу, и улыбка для них — признак процветания. Но не только. Для них она — кредитная кар-

точка, способ наладить выгодные связи, расположить к себе собеседника, который может оказаться весьма полезным, создать позитивную эмоциональную обстановку для переговоров. Да мало ли еще какие функции выполняет социально приобретенная улыбка — улыбка, идущая не от души, а от занимаемого статуса, выполняемой роли и, наконец, особенностей национальной культуры.

Улыбка незнакомому человеку без причины, просто встретившись с ним взглядом, может быть интерпретирована как желание вступить в контакт, как насмешка, как проявление недостаточной уверенности в себе или как проявление умственной неполноценности.

Американская улыбка означает совершенно другое. Она выполняет ту же функцию, что и отведение взгляда у нас: сохраняет неприкосновенность своего личного психологического пространства. Улыбка американца незнакомцу никак не предполагает, что с вами хотят вступить в более тесный контакт. Если в США вам улыбнулась на улице девушка и даже сказала «привет», вы ее крайне удивите, если решите, что она с вами хочет познакомиться. Американская улыбка нейтральна, она привычна, как растоптанные тапочки. Грустный взгляд, скорее, привлечет американца, который попробует выяснить, что у вас случилось, не нужна ли вам помощь. Улыбка же не требует объяснений, она призвана соблюдать дистанцию¹.

Таким образом, такая форма проявления эмоций, как улыбка, вполне может стать социальным или культурным конструктом. Причем конструктом чуть ли не в прямом смысле, поскольку мы способны дозировать свою улыбку — кому и сколько улыбаться, насколько сильно, от души это делать, какой частью лица, в какое время и в каком месте и т. д.

Даже у русских, которые, как считается, улыбаются или не улыбаются всегда искренне, улыбка может быть продуктом той социальной среды, эпохи или обстановки, в которой они находятся. Зависит она и от профессии человека. От пограничников, банковских служащих, продавцов в магазине или парикмахеров ее не дождешься. И в этом нет ничего личного. Неулыбчивость россиян — своего рода защитный механизм.

«Поведение людей — это способ самозащиты в условиях, когда власть никогда не была дружественно настроена к людям», — говорит тележурналист Владимир Соловьев. «Это их защита, их крепость, поэтому они не улыбаются», — добавляет он. По словам Со-

¹ См.: Стремидловский С. Русские и американцы: ощущения от общения // Российские вести. 2005. № 29 (1784).

ловьева, «они же не знают, может, вы — враг, может вы пойдете в органы и заложите».

При этом положение меняется по мере того, как россияне усваивают, что улыбаться выгодно. Авиакомпания «Аэрофлот» учит свой персонал быть более вежливым и улыбчивым. Даже пограничникам приказали улыбаться, чтобы не отпугивать туристов. Однако Маркус Лукен из российского отделения компании ИКЕА полагает, что, если россияне не хотят улыбаться, их не заставишь. «Людей не заставишь улыбаться. Они будут улыбаться, если все хорошо с работой, уровнем жизни — тогда они станут улыбаться автоматически», — уверен Лукен¹.

Социальные улыбки — это эмоция на заказ. Она служит формой демонстративного поведения, полностью нами управляется и контролируется, вызывается тогда, когда нам это надо. И снимается в том момент, когда мы сочтем нужным.

Естественная улыбка не поддается контролю — она произвольна, т. е. вызывается помимо нашей воли и сознания. Мы улыбаемся потому, что не можем сдержать своих чувств или эмоций.

Социальные улыбки носят совсем другие названия. К примеру, бывают улыбки «хорошая мина при плохой игре», когда вы улыбаетесь, несмотря на то что улыбаться по ситуации вам совсем не к месту. Картежник проигрался вдрызг, но улыбается, показывая, будто ему все равно, что это не выбьет его из колеи или что у него этих денег куры не клюют.

К социальным улыбкам относятся: вымученная улыбка, кокетливая улыбка, фотографическая улыбка, саркастическая или ироничная улыбка, загадочная улыбка, показная улыбка, голливудская улыбка, дежурная улыбка, властная улыбка.

Некоторые термины могут иметь в зависимости от контекста совершенно разные смысловые оттенки. Например, «американская улыбка» может означать открытость, доброжелательность, уверенность в себе, настроенность на успех. В других случаях этот же термин может означать «дежурную улыбку», признак неискренности, лицемерия. Кроме того, понятие «американская улыбка» интенсивно эксплуатируется в рекламе российскими стоматологическими клиниками как символ былых, здоровых зубов.

Голливудская улыбка — это не только мечта многих мужчин и женщин, которые насмотрелись по телевизору на звездных красавцев и красавиц. Голливудская улыбка — это еще и образ жизни. По крайней мере, так утверждает бывшая подруга Тома Круза — итальянская актриса Ивон Шио. Как выяснилось, для того чтобы не

¹ По материалам BBC и vlasti.net.

стыдно было открыть рот перед людьми, нужно приложить немало усилий¹.

В интервью итальянской газете *Corriere della Sera* она рассказала, каких жертв требует красота. Том Круз носит специальный аппарат для исправления прикуса. Никаких брекетов: скобочка закрепляется изнутри, никак не обнаруживая своего существования на людях. Два года назад актер не постеснялся появиться с ней на вручении «Оскара».

По мнению Шио, такие ухищрения связаны с тем, что красивые зубы — это американская идея фикс, которая еще чуть-чуть и потеснит знаменитую «американскую мечту». Например, Дженнифер Лопес просто не может явиться на съемки без дорогостоящего аппарата для отбеливания зубов. Звезда боится, что без этой штуки она не сможет выглядеть на все сто. Шио рассказала о принципе действия «чудо-отбеливателя». «Это своего рода ширма для зубов, как те, что используют боксеры, только из прозрачного пластика. Ты наполняешь аппарат отбеливающим гелем и носишь его четверть часа. Дней через десять у тебя будут белоснежные зубы».

Сама Шио вынуждена переживать из-за своих зубов только потому, что в какой-то момент они стали причиной настоящей национальной дискриминации. «Американцы всегда говорят: “Да у вас, у итальянцев, такие желтые зубы! У вас что, нет дантистов?” Понимаете? Они думают, что мы из каменного века», — возмущается актриса. Так-то ей все в себе нравится, но чтобы защитить честь нации, приходится иногда ходить к стоматологу. Причем работает ее врач в Нью-Йорке — «потому что там самая современная техника и низкие цены». Правда, сама живет в Лос-Анджелесе и о расходах на дорогу через всю страну не распространяется.

Впрочем, Шио не в восторге от того, насколько сильно американцы заботятся о своей внешности, и не жалеет сарказма, описывая этот «фетишизм»: «У некоторых мужчин и женщин настолько белые зубы, что нужны солнцезащитные очки, чтобы на них смотреть». По ее словам, ради собственных зубов американцы готовы пойти на все: «Некоторые, в том числе и Круз, не пьют ни капли кофе, только чтобы не было пятен на зубах»².

Современные московские подростки своими ухватками почти не отличимы от бруклинской шпаны. В чем причина? Родиться такими они не могли — значит, научились. У кого? Вне сомнения, тут постарался Голливуд. У россиянина средних лет даже губы не

¹ См.: Карпова А. Ради улыбки голливудские звезды готовы на все // Утренняя газета. 2005. 22 апр.

² Там же.

складываются в иноязычное дабл-ю, чтобы выговорить непривычное wow! А подросток иначе уже и не умеет выразить свое удивление или восторг. Манеры изъявления чувств человек усваивает с малолетства, т. е. чем он моложе, тем легче ему влиться в ту или иную культурную среду. С возрастом это становится все труднее, сказывается груз усвоенных стереотипов. В старости адаптация становится совсем затруднительной, почти невозможной¹.

Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, канат над пропастью.

Ф. Ницше

Гедонизм

Самая древняя и простейшая эмоция — это *удовольствие*. Каждый человек во все моменты своей жизни от любого своего действия стремится получить максимум удовольствия. И при этом всячески избегает неудовольствия. Оно присутствует повсеместно и потому является самым тотальным состоянием. Неслучайно в мировой культуре возникла философская система — гедонизм.

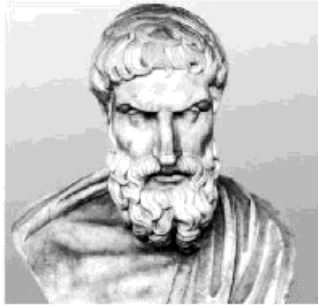
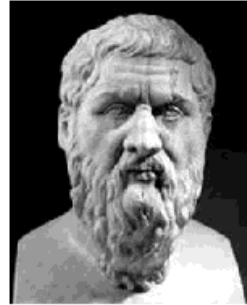
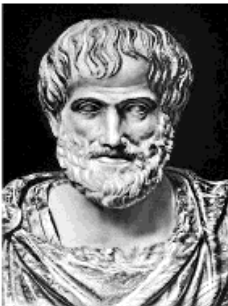
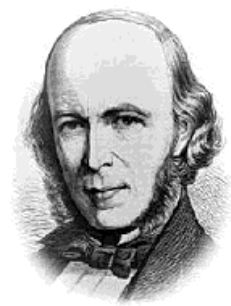
Гедонизм (от греч. *hedone* — наслаждение) — тип этических учений и нравственных воззрений, в которых все моральные определения выводятся из удовольствия и страдания. Наслаждение утверждается высшим благом и критерием человеческого поведения, к нему сводится все многообразие моральных требований.

В истории человечества гедонизм проявлялся в разных формах, в том числе у киренаиков и эпикурейцев в античности, у Гельвеция и Ламетри в эпоху Просвещения. Общим для них было возведение удовольствия и наслаждения в высшую жизненную ценность.

Основоположник киренской школы Аристипп (начало IV в. до н. э.), первый представитель гедонистической теории, считал получение удовольствия и избегание страдания целью жизни и критерием ценности. Удовольствие для него — это удовольствие момента. Высшее благо он видел в достижении чувственного удовольствия. Киренаики считали, что удовольствие является высшим благом и добиваться его следует любыми средствами. В этом киренаики отличались от Сократа, который, признавая значимость удовольствия, трактовал его как сознание того, что что-то делается хорошо.

Эпикур (341—270 до н. э.), настаивая на удовольствии как цели жизни, уверял, что хотя всякое удовольствие само по себе благо, но не всякое удовольствие следует почитать, поскольку некоторые

¹ См.: Степанов С. Кому идет американская улыбка? // www.business-test.ru.

Представители гедонистической теории*Аристипп**Эпикур**Платон**Аристотель**Спиноза**Спенсер*

его разновидности вызывают позднее неприятности более значительные, чем само удовольствие. Согласно Эпикуру только разумное удовольствие способствует жизни разумной, хорошей и праведной. Истинное удовольствие состоит в ясности ума и отсутствии страха, и доступно оно только человеку благоразумному и предусмотрительному. Понятие удовольствия как цели жизни согласуется в психологии Эпикура с умеренностью, мужеством, справедливостью и дружелюбием. Высшим благом Эпикур считал состояние атараксии, т. е. невозмутимости, «свободы от телесных страданий и душевных тревог».

Платон полагал, что удовольствие, подобно мысли, может быть истинным и ложным. Платон не отрицает реальности субъективного ощущения удовольствия, но указывает, что ощущение удовольствия может быть «ошибочным» и что удовольствие, как и мышление, имеет познавательную функцию.

Аристотель, как и Платон, утверждает, что субъективное переживание удовольствия не может быть критерием правильности

действий, а следовательно, и их ценности. Он говорит, что если людям с порочными наклонностями что-то доставляет удовольствие, то не надо думать, будто и всем другим оно доставит наслаждение. Лишь то удовольствие заслуживает почтения, которое совершенствует деятельность, а значит, совершенствует и жизнь. Величайшее и самое продолжительное счастье происходит из деятельности разума.

В христианской традиции Средних веков идеям гедонизма места не было и быть не могло. Их вытеснил аскетизм — умерщвление плоти и подавление желаний.

Зато в эпоху Возрождения и последовавшее за ним Просвещение возникло множество философско-этических учений, разрабатывавших проблемы чувственного наслаждения. Их выражают Б. Спиноза, Дж. Локк, представители этического сентиментализма (Ф. Хатчесон, Д. Юм). Т. Гоббс, Б. Мандевиль, К. Гельвеций прямо выводят поведение людей из удовольствия, которое, правда, подчиняется социально одобряемым нормам и идеалам. Спиноза (1632—1677) утверждал, что удовольствие — не цель жизни, но оно неизбежно сопутствует плодотворной деятельности, что удовольствие — не первоначальный мотив поступка, а спутник плодотворной деятельности.

Для просветителей (Гассенди, Ламетри, Гольбах) гедонизм был средством выражения духовной оппозиции религиозно-догматическому мировоззрению. Наиболее поздней теоретической формой гедонизма был утилитаризм Дж. Бентама и Дж. С. Милля (конец XVIII — XIX в.).

Спенсер (1820—1903) в своей «Этике» предполагает, что удовольствие и страдание выполняют биологическую функцию стимуляции человека к деятельности, согласующейся с тем, что благодетельно и для него как индивида, и для человеческого рода; поэтому они являются совершенно необходимыми факторами в эволюционном процессе. Человек поддерживает свою жизнь тем, что отыскивает приятное и избегает неприятного. Удовольствие, хотя это и субъективное переживание, имеет также объективную сторону — физическое и душевное благополучие человека.

Исследования показывают

Буквально шокирующее открытие сделали американские исследователи: срок жизни людей, которые спят восемь часов в сутки, гораздо короче, чем у тех, кто спит меньше. Более того, у любителей понежиться в постели заметно выше вероятность инсульта.

Новые аргументы в пользу гедонизма дала философия фрейдизма, утверждающая, что воздержание как отказ от наслаждений приводит к неврозам, т. е. гедонизм полезен для здоровья.

Психоанализ поддерживает ту идею, что субъективное переживание удовлетворения само по себе является обманчивым и недостаточным критерием ценности. Примером служит мазохизм — невротическая привязанность к всевозможным издевательствам над своим телом. Удовольствие, возникающее от удовлетворения невротических влечений, может быть, но не обязательно бывает бесознательным. Мазохистское извращение дает пример сознательного наслаждения невротическим влечением. Садист, находящийся удовлетворение в унижении людей или в ничтожном наслаждении накопленными деньгами, может осознавать или не осознавать удовольствие, получаемое им от удовлетворения этого влечения. Будет это удовольствие осознано или подавлено, зависит от двух факторов: от величины тех сил в человеке, какие противостоят его иррациональным влечениям, и от того, до какой степени нравы общества позволяют или запрещают наслаждаться таким удовольствием¹.

Гедонистическое мировоззрение в наибольшей степени присуще молодежи. Основными источниками удовольствия для нее служат: успех, в том числе у представителей противоположного пола; секс; азартные игры; психоактивные вещества. Положительное отношение к этим ценностям декларируется в ряде молодежных движений, прежде всего у хиппи, панков, «металлистов», рокеров, обкурившихся гашишем, одуревших от громкой рок-музыки, пренебрегающих социальными нормами. После 1991 г. молодежные движения в России были легализованы. Они пропагандируют свои идеи через средства массовой информации, издают журналы, открыли ночные клубы, участвуют в политической жизни. Главным для них стало стремление получить максимальное удовольствие любым путем — от секса, психотропиков, экстрима, насилия, больших денег и др.

Психологи считают, что, возможно, самой важной предпосылкой ощущения счастья является наличие у человека чувства самоуважения. Как показали исследования, счастливые люди любят себя, верят в себя, считают себя умными, здоровыми и социально благополучными. Это оптимисты и экстраверты, и они не склонны чрезмерно драматизировать ситуацию, когда случается что-либо плохое.

Одним важнейшим условием счастья являются любовь и дружба. Счастливый брак, хорошие друзья, безусловно, делают людей счастливыми. Что же касается обретения счастья в работе, то это реально при условии, что требования на работе отвечают возмож-

¹ Подробнее см.: Фромм Э. Человек для себя. Минск: Харвест, 2004.

ностям человека и не подавляют его. После такого морального удовлетворения работой можно продлить это прекрасное ощущение, хорошо организовав и проведя свой досуг.

Проведенные учеными исследования также выявили, что религиозно активные люди более счастливы. Вера в Бога наполняет жизнь таких людей большим смыслом, они легче переносят жизненные невзгоды и меньше подвержены суициду. И наконец, можно на минуточку сделать себя более счастливым, придав счастливое выражение своему лицу — просто улыбнитесь, и вы почувствуете разницу.

Ониомания и шопоголизм

Нездоровая страсть совершать покупки, которая называется «ониомания», приобретает все большие масштабы. Эта болезнь была выявлена еще в начале XX в., но лишь в 1990-е гг. обратила на себя серьезное внимание ученых. Ее симптомы не спутать ни с какими другими: страдающие ониоманией — а в 90% случаев это женщины — покупают вещи, в которых нет необходимости, и при этом в невероятном количестве.

Ониомания, или магазинная зависимость, — навязчивое влечение делать покупки, не сообразуясь с необходимостью и последствиями; наблюдается при маниакальных состояниях.

Такая зависимость имеет еще одно, более современное название — *шопоголизм*. По мнению медиков, ониоманией страдает до 10% населения планеты, в основном женщины (90%). В США насчитывается 55 млн человек, причем 15 млн из них являются хроническими шопоголиками.

В Англии от 2 до 10% взрослых страдают навязчивой тягой к шопингу — это около 700 тыс. человек. 52% англичанок признали, что шопинг приносит им больше удовольствия, чем секс. В то же время британцам шопинг категорически противопоказан. Каждого пятого англичанина, застрявшего в магазине, сотрясают приступы гнева, сопровождающиеся скачками артериального давления.

По оценкам ученых Штутгартского университета, в Германии насчитывается около 5% ониоманов, а 20% жителей ФРГ не всегда могут удержаться от покупки приглянувшегося им товара в витрине магазина. И эти данные приводят рачительные немцы. Что же творится в других развитых обществах потребления? Если раньше страдающие этим заболеванием в поисках новых вещей совершали набеги на супермаркеты и бутики, то теперь большинство покупок ониоманы совершают через Интернет, ТВ-шоп или по красочным каталогам. «Причины очень просты, — рассказывает Урсула Гроб

из Психотерапевтической информационной службы. — Во-первых, чтобы что-то купить, не нужно затрачивать много усилий, достаточно одного звонка, а во-вторых, такая покупка не сразу бьет по карману, ведь деньги снимаются со счета только через несколько дней». По словам все той же Урсулы Гроб, такие покупки, как правило, являются внешним проявлением какого-то внутреннего конфликта. Сама покупка здесь ни при чем. За этим чаще всего стоит неразрешенная проблема.

На лишние деньги можно купить только лишнее.

Генри Торо

Ученым удалось измерить электрическую активность в коре головного мозга женщин-покупательниц. Именно в том отделе, который отвечает за здравый смысл и рациональное мышление. Несчастные тратят подчас невероятные суммы. Так, менеджер социальной службы Люси Дэвис умудрилась потратить больше 100 тыс. фунтов казенных денег, за что и была посажена в тюрьму на три года. А 25-летняя жительница Северного Лондона Росс Тенхаус за семь лет прогрессирующего шопоголизма ухитрилась истратить более полумиллиона фунтов стерлингов.

Мать газетного магната Уильяма Херста (1863—1951) рассказывала, что он страдал ониоманией — страстью покупать что-либо совершенно ненужное, если бывал расстроен. Однажды, пребывая в таком настроении, он, так сказать «втемную», приобрел за 40 тыс. долл. испанский монастырь X в. в Сеговии. Монастырь, чтобы доставить покупателю, разобрали до основания, пронумеровав каждый камень. Затем проложили специальный рельсовый путь в 25 миль, чтобы перевезти камни до ближайшей железной дороги. И построили специальную лесопилку, чтобы сделать 10 700 упаковочных ящиков.

Власти Пенсильвании в 2006 г. посадили за решетку сроком на 27 месяцев женщину-«шопоголичку». Как выяснилось, она украла из кредитного союза 1,5 млн долл. и спустила их на покупку более 1500 вещей.

Результаты показали, что в преддверии покупки способность здраво и рационально мыслить у них практически полностью исчезает. А напряжение в отделах, управляющих эмоциями, нарастает до предела.

Причины онимании еще до конца не выявлены. Раньше, например, считалось, что недугу подвержены люди, получившие в детстве психические травмы. Но недавно ученые предположили, что приступы шопоголизма связаны с нехваткой в человеческом организме гормона серотонина, который отвечает за смену настроения.

Некоторые заказывают товары потому, что им просто нравится получать посылки, т. е. им не хватает человеческого внимания. Или если, например, у женщины проблемы с ее партнером, то она пытается себя утешить, порадовать новой покупкой. Причины могут быть совершенно разными, а вот последствия, как правило, одинаковы — крупные долги. Это заболевание, по мнению ученых, ничуть не менее серьезное, чем алкоголизм, когда человек не может без спиртного, а потом страдает от похмелья. Лечение онимании занимаются психотерапевты.

Американская психологическая ассоциация уже считает этот синдром заболеванием. В Соединенных Штатах даже создано общество наподобие анонимных алкоголиков — анонимных должников — с 400 отделениями по всей стране.

Глава 7

ПОВЕДЕНИЕ И ПОТРЕБНОСТИ

Только что мы рассмотрели внутренний мир в статике — с точки зрения структуры психики. Динамика выражается в деятельности, поведении, социальном действии, потребностях, мотивах, целях, защитных механизмах.

Человек отличается от животных гораздо большими вариациями типов поведения, наличием свободы выбора действий, их целеполаганием. Разнообразие и неоднородность человеческого поведения иногда ставят психолога в тупик: что выбрать в качестве предмета исследования? Что должен и что не должен изучать социолог? Что такое социальное действие и поведение? Прежде всего они — проявление социальной активности.

Деятельность

Деятельность в психологии считается формой проявления человеческой активности, но только человеческой, поскольку сама по себе **активность** — присущая всем живым существам способность реагировать на окружающую среду. Однако активность растений ограничена обменом веществ с окружающей средой и светочувствительной реакцией на нее, в частности тропизмом. Активность животных включает лишь элементарные формы поведения, приспособления к среде и научения. Активность человека не только более многообразна — по формам, видам и сферам проявления, — но многовариантна в каждой форме или сфере. Деятельность человека носит продуктивный, творческий, созидательный характер. Активность животных имеет потребительскую основу, она в результате ничего нового по сравнению с тем, что дано природой, не производит и не создает. Таким образом, активность — всеобщая характеристика живого, отличающая его от неживого.

Формами проявления активности выступают *произвольные движения* (физические объекты на это неспособны) от самых простых, элементарных, называемых *актами*, до самых сложных, высокоорганизованных форм, в частности *рассудочной деятельности*.

сти. Если расположить произвольные движения по степени нарастания признака сложности, то получим *эволюционную лестницу*.

Знаете ли вы, что...

С точки зрения физики тело каждого человека уникально. Соответственно неповторима и походка. Общими ее чертами — например, характерной для всех женщин большой амплитудой движения таза — можно, как говорят ученые, пренебречь. Куда интереснее другое. У жителей каждой страны походка — своя, уникальная. Более того, специалисты могут даже увидеть разницу в походке жителей разных городов. И уж конечно, каждый из нас может еще издали отличить по походке близкого знакомого от родственника или начальника.

Деятельность можно определить как специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. Обе характеристики — познание и творческое преобразование — присущи только человеку, но отсутствуют в активности растений и животных. Поэтому в научном смысле понятие «деятельность» применимо только к человеку. **Деятельность** — внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознанием. Деятельность можно также определить как *совокупность взаимосвязанных актов (действий), направленных на достижение цели и побуждаемых потребностями*.

Она может быть инициирована кем-то или чем-то извне. Если при этом она совпадает с собственными желаниями субъекта, то называется *добровольной деятельностью*. Если инициированная извне деятельность с ними не совпадает, то она называется *принудительной*. Деятельность, инициированная самим субъектом, именуется *инициативной*.

Инициатива может быть индивидуальной и коллективной. Во втором случае речь идет о трудовых починах, передовых починах, социальных и общественных инициативах, принимающих институциональную форму общественных движений, комитетов, фондов или народных фронтов. Инициатива выражает себя в виде подачи заявки или выдвижения предложения. Мэрия города может выступить с инициативой проведения у себя кубка страны, подав соответствующее предложение в федерацию футбола. Инициативу можно поддерживать и не поддерживать. Когда ее не поддерживают, а инициатор остается в одиночестве, говорят о том, что «инициатива наказуема». Когда инициативу поддерживают, она превращается в общественную акцию или движение. Так, в 2004 г. часть губернаторов подхватили реформаторские инициативы пре-

зидента Путина о новом порядке выборов губернаторов — их назначении, а другая часть высказала сомнения в целесообразности. Инициативу обычно поддерживают те, кто видит в ней выгоду для себя, а не поддерживают те, кто ощущает потенциальную опасность для своего положения.

По внешней направленности деятельность специализирована по видам занятий: деятельность политика или деятельность врача. По субъекту деятельность может быть индивидуальной и коллективной, скажем, деятельность президента страны в отличие от деятельности компании или правительства. Она может принимать институциональную форму либо не принимать ее. Деятельность законодательного органа — яркий пример первого вида, деятельность преступной группировки — второго.

Поскольку деятельность проявляется во всех сферах общества, то ее виды или разновидности совпадают с ними. Так, например, политическая деятельность относится к сфере политики, экономическая деятельность — к сфере экономики и т. д. Внутри себя каждый вид деятельности разбивается на подвиды. Допустим, в рамках экономической деятельности можно выделить как самостоятельные явления трудовую и производственную деятельность. Выделяют досуговую деятельность, хозяйственную, любительство как вид деятельности, духовную и материальную. С точки зрения ее творческой роли выделяют деятельность продуктивную (создание новых идей и продуктов) и репродуктивную (воспроизведение, повторение уже существующего).

Кроме того, деятельность может носить легальный (легитимный) и нелегальный характер. Условием превращения деятельности в легальную часто служит лицензирование, хотя не каждый вид деятельности, для того чтобы считаться легальным, должен проходить подобную процедуру. Любая одобряемая обществом деятельность, не противоречащая его нравственным принципам, обычному праву и закону, считается легитимной (в узком смысле — легальной). По сферам жизнедеятельности различают политическую, экономическую, социальную, духовную и техническую деятельность. Внутри каждой из этих видов она может еще более специализироваться. К примеру, издательская деятельность имеет такие частные разновидности, как редакторская, корректорская деятельность, тиражирование и т. д. Существуют такие виды деятельности, как управленческая, строительная, сбытовая, обслуживающая, банковская, контрольная, закупочная, поисково-разведывательная, коммерческая, внешнеэкономическая, общественная, научная, интеллектуальная, выставочно-ярмарочная, массовая, профессиональная, игровая, музейная и др.

Деятельность имеет такие параметры, как условия, результат, цель, показатели, оценка, классификационные признаки. Субъектом деятельности не могут выступать неодушевленные объекты, например машины, животные и психика человека. Если по отношению к ним и употребляется термин «деятельность», то он используется не по прямому назначению и, стало быть, выполняет роль метафоры (переносного значения).

Структура деятельности зависит от ее субъекта, целей и характера. Различают структуру индивидуальной и коллективной деятельности.

Психологи говорят о *внутренней структуре* индивидуальной деятельности, подразумевая под этим психические процессы и состояния. В таком случае ее базовыми элементами являются: потребности и мотивы, побуждающие субъект к деятельности; цели деятельности; средства деятельности; результат деятельности; совокупность действий (процесс деятельности).

Помимо того, существует *внешняя структура* индивидуальной деятельности, которой занимаются социальные психологи и социологи. Они говорят о ролевой структуре деятельности индивида, занимающего определенный социальный статус, например ролевой структуре (ролевой репертуар) менеджера, куда входят такие его роли, как распределитель заданий, арбитр в межличностных конфликтах, лицо, принимающее решение, дисциплинатор, администратор, неформальный лидер, технический эксперт и др. Каждая роль — это определенная функция в производственном процессе, выполняемая менеджером как официально назначенным субъектом распоряжения. Она включает набор действий, которые выполняются ради осуществления этой функции. Действия — низший, или атомарный, уровень деятельности.

Базовыми элементами структуры деятельности выступают *действия* и *операции*. Действием называют часть деятельности, имеющей вполне самостоятельную, осознанную цель. Например, действием, включенным в структуру образовательной деятельности, можно считать чтение книги, а к действиям, связанным с творчеством, относятся формулировка замысла, поэтапная его реализация.

Термин «действие» в строгом смысле применим только к человеку. Животные не способны ставить перед собой цель. Стало быть, у них есть произвольные движения, но нет действий (хотя в широком смысле термин «действие» сплошь и рядом применяется по отношению к животным, впрочем, и по отношению к физическим объектам тоже).

Цель — осознанный образ предвосхищаемого действия. Животные запрограммированы природой, ими руководят инстинкты, а не

цель. В качестве цели выступает продукт деятельности. Он может представлять собой реальный физический предмет, создаваемый человеком, определенные знания, умения и навыки, приобретаемые в ходе деятельности, творческий результат (мысль, идея, теория, произведение искусства).

Действия человека всегда осмысленны. Отдельные действия занимают краткое время: забить гвоздь, погладить рубашку, сходить в магазин. Когда они соединяются в цепочку и повторяются из дня в день, мы говорим о деятельности. Однократное посещение магазина — действие, но повторяющееся хождение по магазинам, ставшее чертой образа жизни женщины, ее социальной ролью — это уже деятельность. Отдельные действия — штопка и глажка белья, приготовление пищи, уборка помещений и т. д. — объединяются в домашнюю деятельность (или работу). И так повсеместно. Занятие, работа, деятельность — это рядоположенные понятия. Человеческое общество развивается благодаря деятельности людей.

Знаете ли вы, что...

Общий вес бактерий, живущих в организме человека, составляет 2 кг. Как показали немецкие микробиологи, бактерия, вызывающая язву желудка, за год мутирует до 60 раз. Вот почему, несмотря на иммунную реакцию организма, болезнь может упорно повторяться на протяжении многих лет.

Итак, **действие** — исходная *единица деятельности*. Отдельное **движение** — *элемент действия*. Движения столь элементарны, что присущи и животным, и людям. Действия и деятельность — только людям. Забить гвоздь — это действие, оно распадается на более мелкие движения (взмах молотка, удар по гвоздю и т. д.). К движениям не применимы цель и потребности, а к действию применимы.

Действие — процесс взаимодействия с каким-либо предметом, в котором достигается определенная, заранее определенная цель. В структуре действия могут быть выделены следующие составные части:

- 1) принятие решения;
- 2) реализующая его последовательность операций;
- 3) контроль и коррекция.

Термины «действие» и «операция» в литературе понимают то как синонимы, то как два различных понятия, отражающих целое и его элементы. Во втором случае говорят, что характер операции зависит от условий выполнения действия, от имеющихся у человека умений и навыков, от имеющихся у него в распоряжении инструментов и средств осуществления действия. Разные люди, к при-

меру, запоминают информацию и пишат по-разному. Это значит, что действие по написанию текста или запоминанию материала они осуществляют при помощи различных операций. Предпочитаемые человеком операции характеризуют его индивидуальный стиль деятельности.

При этом в принятии решения происходит увязывание образа ситуации, образа действия, интегральной и дифференциальной программ. Реализация и контроль осуществляются циклически. По прагматическому основанию человеческие действия могут быть разделены на управляющие, исполнительные, утилитарно-приспособительные, перцептивные, мнемические, умственные, коммуникативные действия. В каждом из них происходит использование как усвоенных, так и индивидуально выработанных средств и орудий.

Поведение

Поведение — совокупность движений, актов и действий человека, которые могут наблюдать другие люди, а именно те, в чьем присутствии они совершаются. Деятельность в отличие от поведения может быть внутренней (рассудочная деятельность) и внешней. Поведение относится только ко второму. *Поведение* — внешняя форма проявления деятельности, т. е. оно лишь один из ее аспектов. Поэтому ученые говорят, что поведение может быть только открытым, видимым. Поведение — непосредственно наблюдаемая деятельность. Деятельность — осознанное им «произвольное поведение». В поведении проявляются личность человека, особенности его характера, темперамента, его потребности, вкусы; обнаруживаются его отношения к предметам и явлениям окружающей действительности.

В приведенном примере речь идет о поведении *больших масс людей*, которое можно назвать **социальным поведением**, как реакция на ожидаемые трудности в снабжении продуктов, удовлетворяющих важнейшую жизненную потребность. Отсюда следует, что *основными элементами социального поведения* выступают: **потребности, мотивация, ожидания** (экспектации).

Сравнивая деятельность и поведение, нетрудно заметить *разницу*. Деятельность включает осознанные цели и планируемые действия. Поведение не всегда целенаправленно, не предполагает создания определенного продукта, носит зачастую пассивный характер. Деятельность всегда целенаправленна, активна, нацелена на создание некоторого продукта. Поведение спонтанно, а деятельность организована; поведение хаотично — деятельность система-

тична. Она совершается ради какого-либо вознаграждения, выполняющего функцию внешнего стимула, например заработка, гонимости, повышения в должности. Поведение не содержит цель как главный, определяющий элемент. Чаще всего оно не преследует никакой цели. Но в поведении есть намерения и ожидания, есть потребность и мотивы. В отличие от стимулов *мотивы* относятся не к *внешним*, а к *внутренним побудителям*.

Единицей поведения является **поступок**. Хотя его считают осознанным, он не имеет цели или намерения. Поступок честного человека естествен и потому произволен. Просто иначе он поступить не мог. При этом человек не ставит цель продемонстрировать другим качества честного человека. В этом смысле у поступка нет цели. **Действие на что-то направлено, а поступок — нет.**

В коллективе или в малой группе, которая состоит из людей знакомых и постоянно взаимодействующих между собой, поведение существенно отличается от того, что можно наблюдать в толпе, состоящей из незнакомых, случайных людей. Отличие базируется на соблюдении правила: веди себя с другими (на научном языке «значимыми другими») так, как хотел, чтобы они себя вели с тобой. Прохожему можно нагрубить, его больше не встретишь, а товарищу по работе? Среди знакомых люди стараются выглядеть так, как они хотели бы выглядеть, или такими, какими хотели, чтобы другие их видели. Большинство хотят, чтобы их считали великодушными и интеллигентными. Они хотят быть предупредительными, учтивыми и требуют того же от других. Они понимают, что если сами такими не будут, то и с других не смогут потребовать того же.

В сравнении с размерами тела человеческий мозг крупнее, чем у других животных. У него больше проводящих путей и специализированных участков, создающих более сложные умственные процессы. Конечно, и другие животные способны научиться контролировать отдельные реакции. Однако среди них только человеческие существа полагаются исключительно на условные в обучении поведенческие реакции.

Ниже приведена схема инстинктивного поведения. Организм (тело) ощущает действие внутренних стимулов (импульсов), которые впоследствии выражаются в специфических действиях с ослабленным напряжением, составляющих, как показано на рисунке, непрерывную цепь поведения.

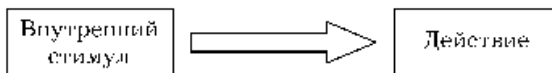


Схема инстинктивного поведения

У кого-то может закрасться мысль, что люди себя так не ведут, а если и ведут себя таким образом, то лишь будучи изолированы от сообщества, заключены в тюрьму или помещены в некий приют прежде всего потому, что они не в состоянии контролировать себя.

Возьмем, к примеру, сексуальные побуждения, обладающие над нами, кажется, непреодолимой властью. Если бы это было так, то всю ночь мы только то и делали бы, что ухаживали друг за другом. Но мы не поступаем так: обычно мы ходим на занятия, выполняем домашнее задание, судачим с подругами, а сексом занимаемся только при подходящих обстоятельствах.

Еще одна схема человеческого поведения убеждает в том, что между внутренними побуждениями и внешним действием существует посредник, разрывающий непрерывную цепь поведения. Это человеческий мозг, выполняющий двойного рода работу: он интерпретирует то, что мы чувствуем, и отбирает те реакции, которые соответствуют тому, чему мы обучились.

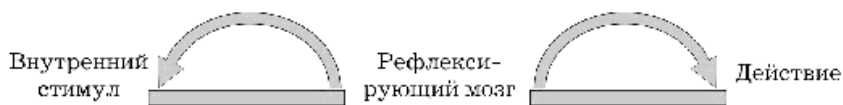


Схема социального поведения

Обратим внимание, что в тот момент, когда мозг принимает идущие от вашего тела сигналы, указывающие, например, на то, что желудок сейчас пуст, вы не рычите как зверь и не обгрызаете локти сидящего рядом студента, вы не срываетесь с места и не мчитесь со всех ног в столовую. Вы дожидаетесь окончания занятий и затем уже решаете, когда, где и с кем утолять голод. Вы можете даже убедить себя в том, что наступило удобное время перейти к диете или что вы вообще не голодны.

Мир человеческих потребностей

Потребности играют исключительную роль в нашей жизни, а потому заслуживают самостоятельного и очень серьезного обсуждения. Прочитав эту главу, вы убедитесь, что не будь потребностей, не было бы ничего, что нас сейчас окружает, — домов, мостов, картин, храмов, самолетов и компьютеров.

В этой главе мы рассмотрим основные теории потребностей. Начнем их обзор с классической теории А. Маслоу, а затем, сравнивая с ней, проанализируем концепции отечественных ученых, которые хронологически возникли раньше первой.

Потребности — это надобность в каком-либо благе, имеющем полезность для конкретного человека. В таком широком смысле потребности являются предметом исследования не только общественных, но и естественных наук, в частности биологии, психологии, медицины. Биология, например, изучает аспект потребностей, связанных с обменом веществ в живом организме и поддержанием его жизнедеятельности. Психология рассматривает потребности как особое психическое состояние индивида, ощущаемую им неудовлетворенность, которая отражается на психике человека как результат несоответствия между внутренними и внешними условиями деятельности. Общественные науки изучают социально-экономический аспект потребностей.

Когда нам чего-то не хватает, мы испытываем нужду, а вместе с тем выражаем зависимость от этого чего-то. Престарелые и одинокие нуждаются в опеке, помощи, сочувствии. Голодный человек нуждается в пище. Именно поэтому считается, что потребность — состояние живого существа, выражающее его зависимость от того, что составляет условия его существования. Неживое не испытывает потребности.

Потребности — нужда или недостаток в чем-либо, необходимым для поддержания жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности. Когда человек не может удовлетворить какую-либо потребность, он или ее заменяет, или снижает уровень своих запросов. Удовлетворение элементарных потребностей ведет к порождению новых потребностей, и это отличает человека как субъекта исторического процесса, преобразующего природную и социальную среду, от животного, приспособляющегося к окружающей среде.

У Гегеля потребности представляют собой выражение воли человека в отличие от животного, лишённого этого качества (определения). К. Маркс всегда рассматривал не абстрактные потребности вообще, а конкретные. В частности, потребность выступает у него как: 1) идеальная цель; 2) побудительный мотив к действию¹. Целеполагающая деятельность, одной из форм которой является труд как физическая деятельность (другой формой выступает, например, мыслительная деятельность), есть обязательно иерархия ценностей, т. е. разделение потребностей на менее и более важные. Индивид совершает трудовые действия в той конкретной форме, которая полезна не только для него, но и для других, и получает возможность удовлетворять свои потребности потому, что участвует в удовлетворении потребностей других, считал К. Маркс.

¹ См.: Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. Т. 46. Ч. 1. С. 23.

Продукты конкретного труда каждого участника производства дополняют друг друга, образуя общую связь и общий интерес. Совокупный конкретный труд всех членов общества и является материальным содержанием общественного труда. Отсюда вытекает, что производственные отношения присущи не только абстрактному, но и конкретному труду. Чтобы совершить то или иное действие, человек подчиняет себя более важной на данный момент потребности, отодвигая на второй план менее ценные и насущные, т. е. совершает сознательный выбор альтернатив поведения. Так складывается механизм управления своими потребностями и поведением — основа процесса социализации и трудовой деятельности как специфически человеческой формы организации движений.

Человеческие потребности кажутся беспредельными. Но если потребность может быть удовлетворена только за некоторую плату, т. е. путем отказа от удовлетворения других потребностей, мы сдерживаем наши желания и соглашаемся на меньшее, чем хотелось бы.

Пол Хейне

Зигмунд Фрейд был одним из первых, кто признавал важность бессознательной мотивации. Он считал, что люди не всегда отдают себе отчет в том, чего они хотят; следовательно, большая часть нашего поведения определяется бессознательными мотивами, или потребностями.

Нельзя сказать, что проблематика потребностей, форм и способов их реализации оставалась и вне поля зрения отечественной социологии и философии. Так, например, Г. Г. Дилигенский в своей давней статье 1976 г. о проблемах теории человеческих потребностей попытался продолжить традицию анализа потребления, предложенную в начале нынешнего века немецким философом и социологом Г. Зиммелем и французским социологом Э. Дюркгеймом. Потребности, по Дилигенскому, есть проявление «психической напряженности», вызванной «столкновением» двух тенденций в деятельности человека — тенденции к «слиянию с социумом» и тенденции к «выделению “Я” в качестве автономной единицы»¹.

Потребность, осознанная субъектом, принимает форму *интереса*, т. е. стремления действовать определенным образом для удовлетворения потребности. **Интерес** — положительная эмоциональная направленность (установка, ориентация) к чему-либо или к кому-либо. Иногда в основе этой направленности лежит не то что-

¹ Дилигенский Г. Г. Проблемы теории человеческих потребностей // Вопросы философии. 1976. № 9. С. 33.

бы корысть, но четко выраженная прагматическая цель, выгода, желание получить выгоду. Но бывает, что интерес чисто эмоционален, бескорыстен. В таких случаях говорят о внимании к чему-либо, любопытстве и связанных с ними воодушевлении и оживлении.

Потребность может порождать разные интересы, может быть удовлетворена различными способами. То, какой именно интерес будет сформирован на базе определенной потребности, зависит от системы ценностей субъекта. Если интерес — это стремление действовать определенным образом, то *мотив* — это особое состояние субъекта, непосредственно предшествующее поведению, тот смысл, который субъект поведения придает своим поступкам, выбор способа действий для реализации интересов субъекта в конкретных условиях действия факторов внешней среды. Структура мотивов трудового поведения мобильна, подвижна, она гибко реагирует на изменение системы внешних стимулов.

Таким образом, о существовании потребностей можно судить по поведению людей, поскольку они служат своего рода «стартером» действия. Поведенческим проявлением потребности является побуждение, сконцентрированное на достижении цели. Когда человек достигает определенной цели, его потребность оказывается удовлетворенной, частично удовлетворенной или неудовлетворенной. Степень удовлетворения, полученная при достижении поставленной цели, влияет на поведение человека в сходных обстоятельствах в будущем. В общем случае люди стремятся повторить то поведение, которое ассоциируется у них с удовлетворением потребности, и избегать того, которое ассоциируется с недостаточным удовлетворением. Этот факт известен как *закон результата*.

Состояние нужды в чем-то вызывает *дискомфорт*, психологическое ощущение неудовлетворенности. Это напряжение и заставляет человека проявлять активность, что-то предпринимать, чтобы снять напряжение. **Удовлетворение потребности** — процесс возвращения организма в состояние равновесия, снятие напряжения. Купив или украв кусок хлеба, человек насыщает потребность — *снимает напряжение*.

Зарубежные психологи установили, что надпись в метрополитене «Нет выхода» у подверженных депрессии людей накапливается и превращается со временем в комплекс безвыходности. Обычно он ведет к самоубийству. Поэтому сегодня ее заменили на другую: «Выход рядом».

Видимо, чувство неудовлетворенности выполняет ту же самую функцию, что и чувство боли. Оно сообщает психике о беспорядке в нашем организме, его расстройстве. Не будь таких сигналов,

организм давно разрушился бы. Таким образом, *роль потребностей прогрессивна*. Можно с уверенностью говорить, что человеческую цивилизацию, достижения культуры и общественное здание строили люди глубоко неудовлетворенные. Потребности — движущая сила человеческой активности, причина многих наших действий и поступков. Разумеется, не единственная.

Потребность выражается в ощущении потери или лишения, недостатка чего-то важного. Дефицит может быть физиологическим (пища, питье), социальным (круг общения) или психологическим (самоуважение).

Потребность можно назвать мотивами, поскольку они побуждают нас к определенным действиям. *Мотивы* — индивидуальные внутренние движущие силы, которые побуждают нас вести себя по-своему.

Потребность создает напряжение. Напряжение мотивирует усилие, направленное на то, чтобы уменьшить или увеличить данное напряжение. Окружающая обстановка в прошлом и настоящем влияет на то, какие усилия будут сделаны тем или иным человеком.

В основе человеческого поведения лежат фундаментальные потребности, и это тоже факт, не требующий эмпирического подтверждения. Они проявляются через динамическое побуждение. Первичной биологической формой потребности является нужда. Часть побуждений превращается в осознаваемые мотивы деятельности. Еще более удалены от реального поведения, чем интересы и потребности, ценностные представления. По содержанию мотивов можно судить о ценностных представлениях, стереотипах общественного сознания, но не о потребностях и интересах¹. Нельзя отождествлять потребности и ценности. Распространенная ошибка: исходя из информации о ценностях труда (полученной фиксированием вербально выраженной ориентации личности на труд) делается вывод о превращении труда в первую жизненную потребность. Ценностные ориентации могут находиться как в единстве, так и в противоречии с потребностями и интересами.

Часть потребностей дается нам природой. К примеру, нам нет необходимости учиться тому, как спать или передвигаться. Другие потребности прививаются нам социальной средой, и для их выражения необходимо проходить какое-либо обучение.

Потребности — это ко всему прочему еще и экономическая категория, хотя на нее претендуют также психологи и социологи. Но те и другие изучают не ее денежный эквивалент, а нечто другое. Для экономистов *потребности — двигатель торговли*. Кому нуж-

¹ Социс. 1984. № 4. С. 35.

ны заводы, оптовые рынки или бюро услуг, не будь у людей потребностей? Экономика зависит от силы, объема, направленности наших потребностей. Ее отрасли, которые, кроме того, называют индустриями, например индустрия туризма, пищевая индустрия, оборонная индустрия и т. д., яростно конкурируют за карман потребителя.

Удовлетворение потребностей для психологов — это ликвидация образовавшегося дефицита, например в пище и, следовательно, приведение организма, равно как и душевного мира человека, в более комфортабельное состояние. Для экономистов удовлетворение потребностей — это удовлетворение существующего спроса на тот или иной товар либо услугу. Измерителем степени удовлетворения служат для них не эмоциональное настроение, радость или душевный подъем, а количество потраченных потребителем денег и выпавшая на долю производителя чистая прибыль.

При удовлетворении потребностей сталкиваются два процесса: стремление минимизировать силы, время и деньги и стремление максимизировать степень удовлетворения.

Иерархия потребностей

Первым, кто разобрался в структуре потребностей, выявил их роль и значение, был американский психолог **Абрахам Маслоу** (1908—1970). Во-первых, он понял, что не сама по себе потребность движет человеком, а степень ее неудовлетворения. Во-вторых, он правильно указал критерий, благодаря которому потребности выстраиваются в иерархию. Это доминирование неудовлетворенных потребностей над удовлетворенными. Его учение называется **иерархической теорией потребностей**. А. Маслоу впервые опубликовал свою концепцию в 1943 г. Сегодня она считается классикой и присутствует практически во всех учебниках по менеджменту, психологии, социологии и т. д.

Его считают одним из основателей гуманистической психологии. С легкой руки Абрахама Маслоу понятия самоактуализации и личностного роста являются одними из ключевых, даже культовых в современной психологии. Он внес значительный теоретический и практический вклад в создание альтернативы бихевиоризму и психоанализу.

Начала теории Маслоу, послужившей основанием целого направления научной мысли — гуманистической психологии, были сформулированы им в общем виде в двух небольших статьях, опубликованных в *Psychological Review* в 1943 г. (их содержание в расширенном виде позднее включено в его известную книгу «Мо-

тивация и личность»). Уже тогда Маслоу предпринял попытку сформулировать новый подход к человеческой природе, кардинально отличающийся от традиционных психологических воззрений.

Глубокое влияние на Маслоу оказал опыт работы с индейским племенем блэкфут в канадской провинции Альберта. Получив грант от Исследовательского совета по социальным наукам, Маслоу провел лето с этими людьми. Занимаясь и ранее этнологическими изысканиями, он обратил внимание на тот факт, что враждебность и деструктивная направленность среди примитивных культур варьируют в пределах от 0 до 100%. И работа с племенем блэкфут (хотя и недостаточная по объему) убедила Маслоу в том, что человеческая агрессия — в большей мере продукт культуры, чем наследственности. Племя насчитывало 800 человек, но Маслоу сумел обнаружить свидетельство только 5 кулачных драк на протяжении последних 15 лет. Он констатирует: «Враждебность внутри этого общества, которую я стремился обнаружить с помощью всех антропологических и психиатрических средств, находившихся в моем распоряжении, определенно была минимальна по сравнению с нашим большим обществом»¹.

Психоанализ обедняет наше представление о человеке, сосредоточившись на больных людях, бихевиоризм сводит человеческое поведение к безусловным рефлексам животного, и только гуманистическая психология раскрывает весь потенциал человека, опираясь на изучение здоровых, полноценных и даже преуспевающих людей. По убеждению Маслоу, нельзя понять психических заболеваний, не поняв психического здоровья. Не только Фрейд, но и Гамльтон, Гоббс и Шопенгауэр свои выводы о человеческой природе делали, наблюдая худшие, а отнюдь не лучшие проявления человека. Он был уверен в том, что «изучение уродливого, недоразвитого, незрелого и нездорового может создать только уродливую психологию и уродливую философию. Изучение самоактуализирующихся людей должно стать основой для более универсальной психологической науки». Бихевиористы во многом основываются на исследовании животных. Маслоу же обнаруживает существенное различие между поведением животных и человека. Кроме того, они стремятся изучать средние показатели, уделяя большое внимание статистическим методам. Они изучают то, что есть, а не то, что может или должно быть². В определенном смысле Маслоу — это анти-Фрейд.

Бихевиористы изучали человека как объект, не задавая ему вопросов, а еще лучше — описывая его со стороны, на примере

¹ Гобл Ф. Третья сила: Психология Абрахама Маслоу // <http://viktr.narod.ru>.

² Там же.

крыс и мышей. Фрейдисты не изучали мышей, они задавали человеку очень много вопросов. Но не слушали их рационального объяснения. Маслоу был убежден в том, что мы узнаем гораздо больше о человеческой природе, если будем изучать не то, как близко человек стоит к животным, а как далеко он продвинулся по лестнице социальной и нравственной эволюции. Правда, от животных его отделяет немного — всего одна ступенька из пяти. Но она, самоактуализация, оказалась самой главной. Это как ведущая партия в опере, ради которой та и написана.

Все человеческие потребности он подразделил на низшие биологические, «дефицитные» (deficit needs, или D-needs), продиктованные недостатком чего-либо и потому насыщаемые, и высшие духовные, «бытийные» (being needs, или B-needs), ориентированные на развитие и рост, познание смысла бытия, а следовательно, ненасыщаемые. У него получилось пять уровней.

1. Физиологические потребности — в половом удовлетворении, пище (растительная, белковая и минеральная), кислороде, физических движениях, жилище, сне и отдыхе, предохранении себя от неблагоприятных воздействий климата (жары, холода и т. д.). Их еще называют витальными, т. е. ответственными за сохранение жизни человека.

2. Потребности в безопасности выражают стремление сохранить и защитить свою жизнь, обезопасить себя, родных и свое жилище от вторжения, стихийных бедствий, дискомфорта. *Физическая безопасность* — потребность в хорошем здоровье, отсутствии насилия над личностью и жизнью человека. Речь идет об уверенности в завтрашнем дне, стабильности условий жизнедеятельности, потребности в определенном постоянстве и регулярности окружающего социума, например в безопасности на улицах, в отсутствии войн и конфликтов, а также о стремлении избежать несправедливого обращения. *Экономическая безопасность* — потребность в гарантированной занятости, страховании от несчастных случаев, желание иметь постоянные средства существования (заработок).

3. Социальные потребности свидетельствуют о том, что человек — существо социальное, коллективное и вне группы жить не может. Мы жаждем дружбы, привязанности, любви¹, принадлежности к сообществу, общения, участия в организациях, заботы о другом и помощи близких. Социальные потребности указывают на стремление человека не выделяться, быть как все, быть равным другим. Их еще называют потребностью в аффиляции. Брак, семья,

¹ Маслоу считает серьезной ошибкой фрейдистскую тенденцию выводить любовь из сексуального влечения.

родство, община, церковь, клубы, компании — все это производные от потребности принадлежать коллективу.

4. **Престижные потребности**, или **потребности в оценке**, напротив, показывают, что человеку вместе с тем присуще свойство выделяться чем-либо, обгонять других, быть неравным им, обращать на себя особое внимание и искать преимуществ. Стремление выделиться движет служебным ростом, желанием сделать карьеру, получить более высокие статус, престиж, признание, оценку. Их называют еще *эгоистическими*, или *потребностями в оценке*, ибо они ориентированы на самого себя. Стремление, мотивация к успеху, достижениям, соперничеству относятся именно сюда.

5. **Духовные потребности**, или потребности в **самореализации**, — это стремление к самореализации, выразить через творческую активность все, на что способен человек, осуществить себя. Однако духовные потребности многообразны и чрезвычайно важны в жизни человека.



«Пирамида» потребностей (по А. Маслоу)

Пять потребностей А. Маслоу называл основными, или *базисными потребностями*, а за их роль в стимулировании человеческой деятельности — *мотивационными переменными* (но не мотивами в строгом смысле слова).

Первые четыре уровня — дефицитные потребности — одинаково важны для социального существования всех людей. Их роль так же огромна, как и роль инстинктов у животного. Вот почему А. Маслоу называл их инстинктоидными (*instinctoid*) — подобными инстинктам. Пятый уровень — духовные, или бытийные, потреб-

ности — стоят несколько особняком. Стремление к духовному развитию присуще далеко не всем людям, а скорее творческим. По-нятно, что считать их, как и предыдущие четыре, повсеместными или всеобщими нельзя. Многие люди неплохо выживают без духовных запросов.

Первые два типа потребностей названы *первичными* (врожденными), три других — *вторичными* (приобретенными). Основные потребности — которые филогенетически, т. е. по мере взросления человека, и онтогенетически, т. е. по мере реализации их в качестве необходимых условий существования, следуют друг за другом. Новорожденный вначале испытывает физиологические потребности. Чуть позже на очередь встают потребности в безопасности, а затем — потребность в любви, участии и привязанности. И вся эта эволюция разворачивается на коротком временном отрезке — в течение первых двух лет жизни. Взрослея, человек все большее значение придает высшим потребностям. До пятого уровня доходят немногие. Таким образом, *процесс духовного взросления* — это *процесс возвышения потребностей*, т. е. замещения первичных вторичными.

Надо меньше пить

Никогда не пейте холодную воду перед экзаменом, если пить не очень хочется. Потому что это может вдруг снизить ваши интеллектуальные способности. В эксперименте П. Роджерса из Бристольского университета те добровольцы, кто по-настоящему хотел пить и получил желанную воду, выполнили задание на 10% лучше тех, кто не пил ничего. Но те, кто не испытывал жажду и был напоен «насиленно», показали результат, худший на 15%. Возможно, их организмы слишком отвлеклись на нагревание холодной воды в желудке.

Кроме них, Маслоу выделял еще две потребности — *когнитивные* (в приобретении новых знаний) и *эстетические*. Он не указал, где именно они размещаются, однако обе потребности относятся к высшим и, по мнению ряда ученых, расположены между четвертым и пятым уровнями. Они помогают становлению социально зрелой личности.

Потребности удовлетворяются в том порядке, в котором они представлены в пирамиде, — от низших к высшим. Потребности более высшего порядка не могут проявиться, пока не удовлетворены низшие. Удовлетворение всех потребностей приводит человека на вершину пирамиды — полную самореализацию. Чем менее удовлетворена потребность, тем выше вероятность ее актуализации, готовности проявить себя. Отсюда вывод: потенциал потреб-

ности — это функция от степени ее неудовлетворенности. Реальный потенциал любой потребности независимо от ее уровня прямо пропорционален степени ее неудовлетворенности:

$$Pr = f He.$$

У человека с высшим образованием потребности выше, чем у человека со средним образованием. Чем выше возрастает потребность, тем выше вероятность низкого образования — уровень притязания работников, это практическое применение пирамиды Маслоу.

В своих поздних работах «К психологии бытия» (1962) и «Дальние пределы человеческой природы» (опубликована посмертно в 1971 г.) Маслоу существенно модифицировал свою концепцию мотивации и личности, фактически отказавшись от той многоступенчатой пирамиды потребностей, которую продолжают усердно заучивать сегодняшние студенты.

Динамика потребностей

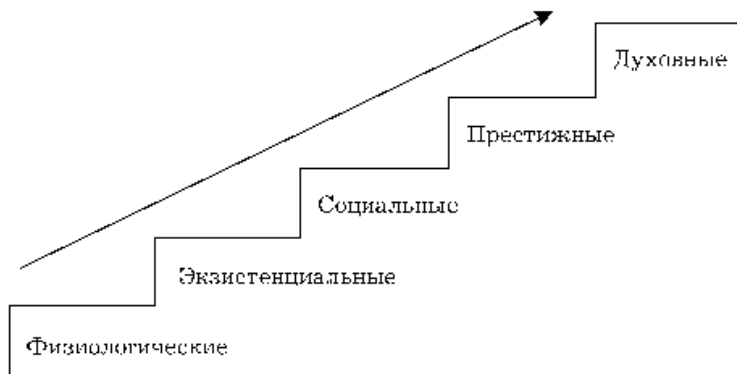
Пружиной, своеобразным мотором, приводящим потребности в движение, выступает *принцип иерархии*. Согласно ему потребности каждого нового уровня становятся актуальными (наущными), заявляют о себе лишь после того, как удовлетворены запросы предыдущего.

Побудительной силой обладают только неудовлетворенные потребности. Голод движет человеком до тех пор, пока он не утолил его. Следовательно, реальный потенциал (сила воздействия) потребности есть функция от степени ее удовлетворения. Сила воздействия потребности, ее интенсивность, кроме того, зависят от занимаемого ею места в общей иерархии. Физиологические потребности независимо от степени воздействия их удовлетворения обладают большей силой воздействия, чем, например, эгоистические, занимающие четвертую ступеньку. По мере продвижения вверх сила воздействия скорее убывает, нежели возрастает. Действительно, голодный и холодный человек вряд ли будет думать о стихах или наслаждаться величием классической музыки. Только одиночки способны на такие подвиги. Голод чаще о себе заявляет, чем, скажем, потребность в общении. Сколько вы можете пробыть без еды, не испытывая дискомфорта? А без общения с другими людьми?

Оказывается, потребности не предзаложены в человеке от века, а возникают и исчезают, формируются и деформируются. Потребности можно расположить на некотором континууме. На одном его полюсе располагаются стихийные потребности (физиологические),

мало поддающиеся сознательному регулированию, а на другом — искусственные, созданные благодаря социальной среде (духовные). Они поддаются контролю со стороны сознания. Если низшие потребности присущи всем людям в равной мере, то высшие — в неодинаковой. Образованные и необразованные испытывают чувство голода, но вторые вряд ли испытывают острую потребность в творчестве. Неодинаково присущи людям социальные (стремление к общению) и эгоистические (намерение выдвинуться, сделать карьеру) потребности. Правда, причиной тому служат не только социальные факторы, но и психологические особенности индивида, например любовь к уединению. В общем и целом высшие потребности сильнее дифференцируют людей, различают друг от друга, нежели низшие.

И еще одна особенность, важная для объяснения человеческой личности: высшие потребности вносят бóльший вклад в формирование личности, нежели низшие. Можно выразиться еще определеннее: там, где начинаются высшие потребности, там, собственно говоря, начинается **личность**. С другой стороны, чем выше уровень иерархии, тем значительнее вклад самого человека в формирование потребностей. Это и понятно, ведь потребности расположены от неконтролируемых вверх к контролируемым. В результате возникает двунаправленный процесс: потребности движут человеком, а он формирует их содержание.



В иерархии Маслоу потребности возвышаются одна над другой, и по мере своего взросления человек шагает по ним, как по ступенькам. Иначе говоря, потребности следуют друг за другом филогенетически

Чем выше запросы личности, тем сложнее процесс формирования потребностей. Современная молодежь, имеющая более высокий уровень образования, чаще разочаровывается в труде, если ей

предоставляют путаную, однообразную работу. Ведь чем выше образование, тем выше притязания. И как следствие — более затяжной период выбора профессии по своему характеру, складу ума, запросам. Все чаще молодые люди связывают с выбором профессии выбор фундаментальных ценностей, ищут в ней ответ на главные вопросы жизни.

Все потребности функционируют циклически. Например, в начале своей карьеры человек довольствуется малым: невысоким заработком, равным статусом с другими, однако по мере служебного роста претензии возрастают.

Маслоу утверждал, что когда потребности удовлетворяются, они перестают служить побудительным мотивом. Однако при этом низшие и высшие потребности ведут себя по-разному. Когда низшие удовлетворены, их значение падает, и они уступают дорогу высшим. А когда удовлетворены высшие, то у человека еще больше разгорается аппетит, и он стремится удовлетворить их еще раз и в большем объеме. Чем выше мы поднимаемся по иерархии потребностей, тем ненасытнее они становятся.

Вот пример: у себя на заводе хозяин платит рабочим больше, чем в среднем по отрасли. Работодатель считает, что осчастливил служащих и им больше ничего не надо в жизни. Но в один прекрасный момент он наталкивается на глухое сопротивление и искренне недоумевает. Хотя ему надо бы знать, что, когда индивид получил высокий заработок и удовлетворил низшие потребности, у него автоматически актуализируются высшие. И к их удовлетворению он подходит даже более щепетильно. Что нужно делать в подобных ситуациях? Не замыкаться на одном уровне потребностей, а предлагать служащим компании широкий спектр услуг, удовлетворяющих различные потребности, — от центров реабилитации, комнат отдыха, вне рабочего общения в группах до эффективных систем страхования и пенсионного обеспечения или конкурсного признания творческих достижений.

Главное из того, что Маслоу обнаружил в области психологии, он обнаружил, изучая самого себя. Из его произведений видно, что он изучал себя; он был способен, как мы говорим, быть объективным в отношении самого себя.

Генри Гейгер

В концепции Маслоу существуют *исключения*. Согласно Маслоу, когда потребности более низкого уровня удовлетворены, потребности более высокого порядка становятся важнее. В действительности модель потребностей Маслоу скорее учитывает категорию людей с низкими доходами, а не общество в целом, так как их

основные потребности в пище и жилье слабо удовлетворены. У среднего класса, профессионалов и менеджеров порядок и значимость потребностей могут быть иными и напоминать скорее ромб. Для среднего класса актуальны потребности второго, третьего и четвертого уровней, но не актуальны первого и четвертого. Таково первое исключение, она дает нам модифицированную модель Маслоу для среднего класса.

Второе исключение касается класса богатых, куда входят топ-менеджеры и капиталисты. Получая высокие доходы, они давно удовлетворили низшие потребности, а актуальность средних для них невелика потому, что они работают индивидуально, а не в команде, над ними нет начальников, расположения которых необходимо добиваться, и т. п. Зато очень сильна потребность в самовыражении. И это не случайно: бизнес — продолжение их творческого «Я».

Работая с моделью Маслоу, ученый должен помнить, что вовсе не обязательно, что люди с равными доходами будут иметь одинаковые потребности. Совокупность человеческих потребностей тоже не обязательно должна оставаться постоянной. Слабость этой теории заключается в том, что нет данных о существовании такой четкой иерархии, а также нет доказательств того, что если какая-то потребность удовлетворена, то это всегда так и останется. Совсем наоборот, существует значительное количество данных, говорящих о том, что на различных стадиях жизни потребности значительно различаются. Например, потребность в надежности может, наверное, увеличиваться во время рождения первого ребенка, затем снова снижаться и вновь расти по мере приближения к выходу на пенсию. Стремление к повышению по службе также различается в зависимости от возраста.

Социализация формирует и деформирует потребности по Маслоу. Низшие потребности формируются независимо от нас, значит, они есть у всех воспитанных и менее воспитанных. Правда, в экстремальных случаях (у брошенных детей, выросших в грязи, не умеющих справлять нужду и т. п.) деформированы или подавлены и низшие потребности. Но это крайний случай. Социализация окультуривает и низшие потребности. Ведь даже потребность в безопасности физиологична, ибо это потребность в сохранении жизни, которая есть и у животных. Высшие потребности развиты у разных людей по-разному.

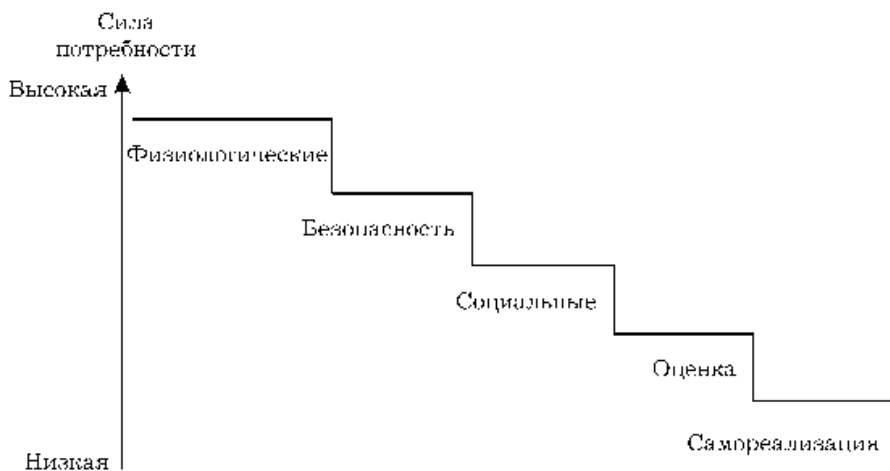
Принцип доминирования потребностей

Поведение человека в данный момент определяет потребность, обладающую наибольшей силой. Об этом писал А. Маслоу, постро-

**Связь потребностей,
их проявлений и средств удовлетворения**

Группы потребностей	Формы проявления потребностей	Средства удовлетворения потребностей
Самовыражение	Стремление к достижению результатов	Предоставление творческой работы
Признание и самоутверждение	Желание занимать определенное положение в коллективе	Присвоение рангов или званий
Принадлежность и причастность	Стремление к установлению дружеских отношений	Поощрение создания неформальных групп
Безопасность	Стремление к предотвращению опасных изменений	Создание системы страхования
Физиологические потребности	Желание регулярно и качественно питаться	Создание легкодоступных систем питания

ивший иерархию потребностей. Их можно расположить в виде пирамиды, а можно так, как показано на рисунке.

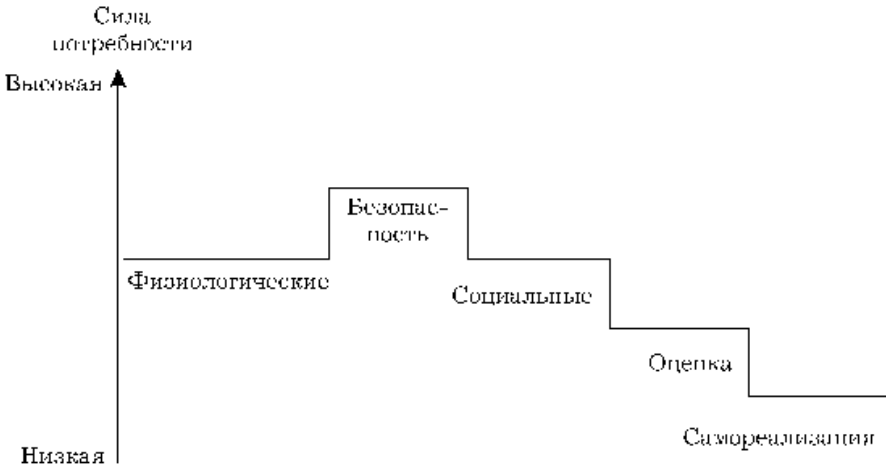


Иерархия потребностей в графическом варианте

Физиологические потребности занимают высшую ступень иерархии, потому что они обладают наивысшей силой, до тех пор пока не удовлетворены. Это базисные для выживания человека потребности в еде, одежде, убежище. Пока они не удовлетворены в той степени, в какой создают приемлемый комфорт для нашего тела, вся или почти вся человеческая деятельность направлена на их удовлетворе-

ние. Иначе говоря, пока человек голоден, ему холодно и нет приличного жилища, он думает только об этом и ни о чем другом.

Что случается с нашей мотивацией, когда потребности первого уровня удовлетворены? Доминировать начинают потребности следующей ступени — в безопасности. Они превращаются в мотиваторы. Как только они удовлетворены, силу обретают следующие потребности.



Доминирование потребности в безопасности

Удовлетворение потребности в безопасности — древнейшее занятие, с которого начинается человеческая история и культура. Обезьяна впервые взяла в руки палку не в качестве орудия труда, а в качестве оружия обороны. У наших предков было слишком много конкурентов в борьбе за пищу. Поначалу питаюсь падалью — тем, что оставалось после охоты крупных животных, предлюди вынуждены были прежде всего обороняться от других живых существ, стремившихся удовлетворить ту же самую биологическую потребность.

Превращение оружия в орудие — это уже второй акт исторической драмы становления общественного труда. По времени, возможно, он был продолжительнее первого.

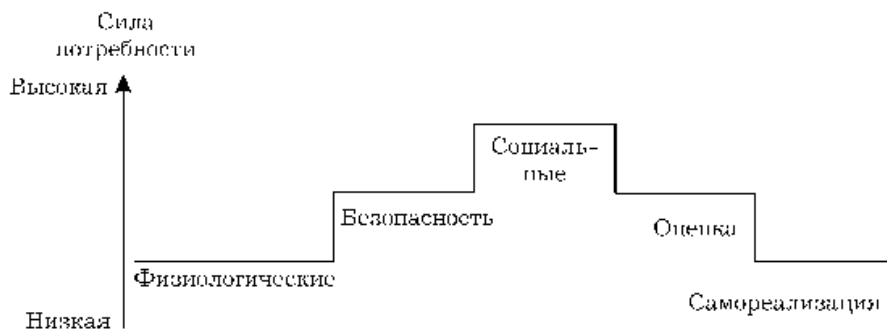
В каком-то смысле и орудие труда можно рассматривать как оружие, т. е. как средство удовлетворения потребности в безопасности. Действительно, запасы мяса или зерна, подготавливаемые при помощи орудий труда, гарантировали безопасность человеческого существования.

Второе крупное изобретение — «приручение» огня. Для чего он понадобился человеку? Вряд ли для того, чтобы поджаривать мясо,

освещать жилище, согреть тело или плавить металл. Во всяком случае, не с самого начала. Все это появилось позже.

А вначале была защита от более сильных хищников. Только огонь выручил первобытных людей и позволил им выжить в конкурентной борьбе. В ночной тьме огонь представлял единственную точку безопасности. Итак, благодаря овладению огнем человек выделился из мира животных, сам еще будучи по существу животным. Позже огонь превратился в символ преодоления дикости и ужаса первобытной жизни. По мнению ученых, употребление огня является началом культуры¹.

Потребность в безопасности важна, когда человек испытывает страх перед физической опасностью или лишения, блокирование физиологических потребностей. Другими словами, это потребность в самосохранении и уверенности в будущем. Человек хочет сохранить собственность или работу и тем самым обеспечить себя пропитанием и жильем на ближайшее будущее. Но пока он не уверен в завтрашнем дне, другие потребности для него не значимы.

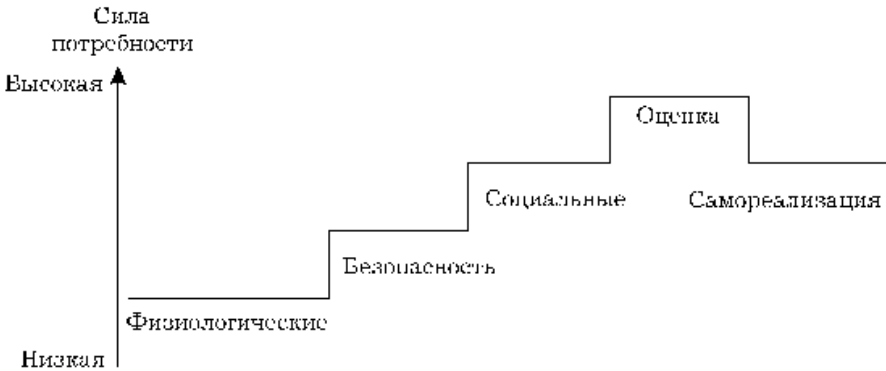


Доминирование социальных потребностей

Когда доминируют социальные потребности, человек стремится к общению с другими, объединению и т. д. Будучи принятым в коллектив или группу единомышленников, индивид стремится удовлетворить следующий уровень потребностей — в самооценке и признании с их стороны. Кое-кто не останавливается на том и требует больше — не только признания, но и уважения. Позже возникает потребность в чем-то еще большем — в престиже, власти и контроле за другими. Одни чувствуют свое превосходство и возросшую способность влиять на все, что происходит вокруг. Они

¹ См.: Богораз В. Г. Распространение культуры на земле. М., Л., 1928. С. 43; Полищук В. И. Символы огня и света в культуре // Философские науки. 1993. № 1—3. С. 212—214.

чувствуют, как другие зависят от них. Но у других не выходит то, что получилось у первых. И вместо конструктивного поведения у них возникает деструктивное. Когда служащий не встречает признания своего вклада со стороны руководителя, он становится агрессивным, скрытным, подбивает товарищей к сговору, не подчиняется приказам и нарушает нормы. Такое поведение называется безответственным, иррациональным. Его причины — в неудовлетворении потребностей в оценке.



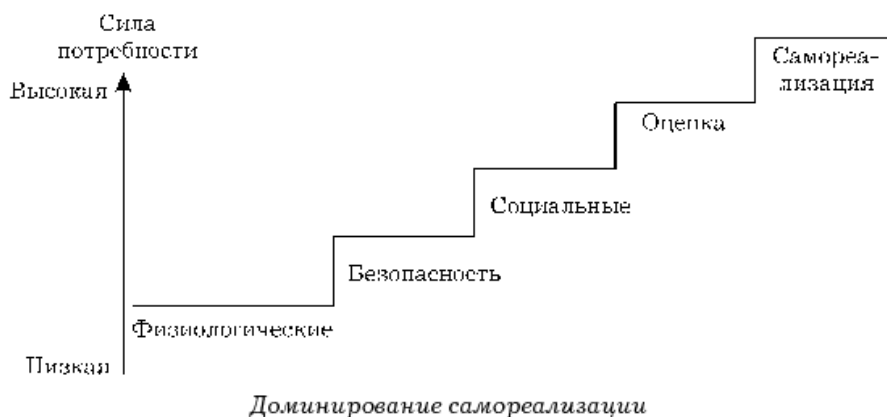
Доминирование потребности в оценке

Потребность в самореализации — это потребность реализовать свой потенциал, все, на что способен: музыкант должен играть музыку, поэт — писать стихи, профессор — учить. Маслоу сказал: «То, чем человек может быть, этим он должен стать». Ее реализуют разными путями: один стремится быть идеальным отцом, другой — эффективным менеджером, третий — спортсменом.

Самореализация — воплощение того, что наиболее важно для человека. Способы самореализации меняются в течение жизни.

Иерархия потребностей Маслоу — это идеальный тип. В реальной жизни присутствуют его бесчисленные двойники, чаще всего не похожие на оригинал. Так, Махатма Ганди, лидер индийского народа, часто приносил в жертву свои низшие потребности во имя высших целей: неделями он голодал в знак протеста против чинимой несправедливости. Он стремился реализовать сразу высшую потребность — в самореализации, в то время как все другие были не удовлетворены.

В реальной жизни большинство людей склонны лишь частично удовлетворять каждую потребность, частично они остаются неудовлетворенными. Обычно они заботятся об удовлетворении фи-



физиологических и потребности в безопасности, нежели потребности социальной, оценки и самореализации.

Для проверки эмпирической обоснованности теории Маслоу проведены сотни конкретных исследований, но ни одно из них прямого подтверждения идеи не дало. Являясь теоретической идеализацией поведения индивида, данная концепция не имеет и в принципе иметь не может эмпирически проверяемых следствий. Отчасти и сам Маслоу осознавал значительные ограничения своей теории, поскольку в реальности действия человека являются результирующей не одной, а одновременно нескольких потребностей. При этом проследить вклад каждой из них невозможно, ибо они представляют собой единое целое, а не разрозненную сумму. Такое целое — эффект новой качественной связи, которая обладает силой реальной потребности, но эмпирически не фиксируется.

Значение и роль мотивации

Термины «мотив» и «мотивация» употребляются по отношению к миру людей, миру животных, всемирной истории (мотивы войны), культуре, технике, окружающему миру. Психологи называют мотивом самые разные, подчас не имеющие между собой ничего общего, явления: представления, идеи, чувства и переживания (Л. И. Божович, 1968), потребности и влечения, побуждения и склонности (Х. Хекхаузен, 1986), желания и хотения, привычки, мысли и чувство долга (П. А. Рудик, 1967), морально-политические установки и помыслы (А. Г. Ковалев, 1969), психические процессы, состояния и свойства личности (К. К. Платонов, 1986), предметы внешнего мира (А. Н. Леонтьев, 1971, 1975), установки (А. Маслоу, 1954) и даже условия существования (В. К. Виллонас, 1990). В ряде работ мотив

рассматривается только как интеллектуальный продукт мозговой деятельности. Так, Ж. Годфруа (1994) пишет, что мотив — это сообщение, по которому субъект должен действовать. Еще более резко говорит Х. Хекхаузен (1986): это лишь «конструкт мышления», т. е. теоретическое построение, а не реально существующий психологический феномен. Он пишет, что в действительности никаких мотивов не существует, они не наблюдаемы непосредственно и поэтому не могут быть представлены как факты действительности. Они лишь условные, облегчающие понимание вспомогательных конструктов нашего мышления, вставляемых в схему объяснения действия между наблюдаемыми исходными обстоятельствами и последующими актами поведения. Врачи ставят даже такой диагноз, как «немотивированные головные боли», очевидно, полагая, что мотив — это любая причина любого явления. Любая причина поступка исторического или экономического развития человечества называется мотивом¹.

Не бойся совершенства: тебе никогда не достичь его.

Сальвадор Дали

В обиходе электронных и бумажных СМИ в ходу такие выражения, как песенный мотив, мотив «горбатого человечка», литературный мотив, мотив денег, мотив Венеции, мотив камней, карандашные мотивы, мотив скачки, мотив расщепленного «Я», швейцарские мотивы, национальные мотивы, чеховские мотивы, библейские мотивы, мотивы личности, декоративный мотив, незабытый мотив, знакомый мотив, хрупкий мотив и т. д. Как видим, это слово активно используют музыканты, писатели и поэты, художники и декораторы, туристы и влюбленные. Естественно, каждый из них вносит дополнительное значение и оттенки.

Не случайно в 1981 г. Д. Дьюсбери с сожалением пришлось констатировать, что понятие «мотивация» используется обычно как мусорная корзина для разного рода факторов, природа которых недостаточно ясна. А классик отечественной психологии А. Н. Леонтьев писал, что работы по проблеме мотивации почти не поддаются систематизации — до такой степени различны те понятия, по поводу которых употребляется термин «мотив».

Мотив — это то, что вызывает определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы. Мотив определяет, что и как надо делать для удовлетворения потребностей человека. Мотивы поддаются осознанию, и человек может воздействовать на них, усиливая или приглушая действие, а в некоторых случаях устраняя их из своих движущих сил.

¹ См.: Трудности в изучении мотивации и мотивов человека // <http://socioego.ru>.

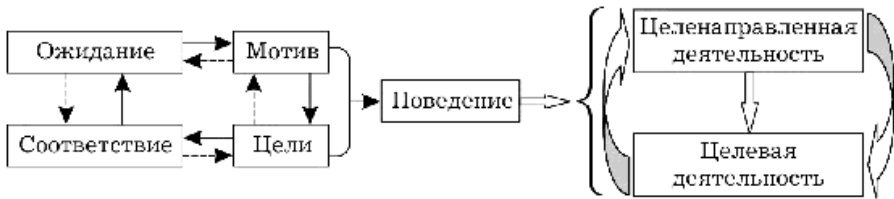
Почему необходимо изучать мотивы? Макс Вебер (1864—1920) определил социологию как науку, изучающую социальное действие, под которым он понимал любое действие, ориентированное на мотивы других людей. Оно обладает двумя обязательными чертами: *осознанная мотивация и ориентация на других* (ожидание). Без первой нельзя говорить о нем как о действии, без второй — называть его социальным.

Вебер полагал, что без учета мотивов мы не в состоянии установить причинные связи, которые только и позволяют создать крупномасштабную и объективную картину социального процесса. Семья, нация, государство и армия, в отличие от человека, не имеют живого организма, значит, не обладают мышлением, волей и мотивами. Нельзя говорить о «коллективном сознании» или «воле государства» как о реальных вещах. Хотя в метафорическом смысле можно. Конечно, это не значит, что их нельзя или не следует изучать. Напротив, еще как необходимо, но иначе, чем отдельного индивида. Думается, что и сегодня с Вебером спорить никто не будет.

Мотивация (от фр. *motif* — побуждение) — *субъективно подразумеваемый смысл действия*. Социальным выступает только такое действие, которое понятно другим людям. Но может ли быть понятным другим такое действие, которое непонятно самому субъекту? Нет, понятным может быть только осмысленное действие, т. е. направленное на ясную цель и использующее средства, которые вы признаете соответствующими этим целям.

Если мы умеем соизмерять свои желания со своими возможностями, то схему для таких разумных индивидов придется несколько изменить. В дополнение к уже существующим переменным надо ввести две новые, а именно ожидания (экспектации) и соответствие (*availability*). Английский термин можно еще перевести как пригодность, полезность, перспективность, эксплуатационная готовность. Суть второй переменной в том, чтобы привести в соответствие наши потребности с ограниченными возможностями, которыми мы располагаем, либо теми ограничениями, которые накладывают на наши действия объективные обстоятельства. Это также субъективная переменная, ибо она определяется с помощью того, как доступные цели, которые могут удовлетворить данную потребность, воспринимаются индивидом. Кому-то сильно захотелось читать, но свет в доме отключили. Внешнее препятствие ввергает нас в состояние фрустрации. Выход один — переключиться на другую деятельность, скажем, уснуть, выйти на прогулку или отправиться в гости.

Таким образом, человек действует согласно способу, каким он воспринимает реальность, а не на основе реальности как таковой.



Расширенная диаграмма мотивационной ситуации¹

В качестве ограничителя удовлетворения потребностей могут выступить также: а) наш прошлый жизненный опыт; б) система моральных ценностей. В первом случае мы ведем себя тем или иным способом как бы автоматически, не задумываясь. За нас все делает накопленный багаж привычек. Во втором — мы мучительно боремся с самим собой, отдавая предпочтение одной модели поведения, а не другой. Предположим, нам очень хочется есть, мы находимся на рынке. Купить чебурек в местном ларьке нам не позволяет прежний негативный опыт: в прошлом году уже отравились. Вторая ситуация — удовлетворение карьерных потребностей. Какой деятельностью заняться после вуза — привлекательным, но малооплачиваемым преподаванием или малым предпринимательством, которое наверняка столкнет вас с криминальным миром. Подставляя на рисунке в верхний левый квадрат вместо «ожидание» новые переменные — жизненный опыт и моральные ценности, мы получим новые объяснительные модели.

Большинство психологов согласны с выделением двух типов мотивации и соответствующих им двух типов поведения: 1) внешней мотивации и соответственно внешне мотивированного поведения; 2) внутренней мотивации и соответственно внутренне мотивированного поведения. Оригинален, пожалуй, только А. Шюц, который делит мотивы на «для того чтобы» (in-order-to) и «потому что» (because). Первый указывает цель, к которой стремится индивид, второй описывает причину того, почему он так поступил².

Говоря о животных, мы применяем к ним, как и к человеку, слово «потребность»: биологические потребности управляют их действиями. А применимо ли к ним понятие мотива? Нелепо звучит фраза: «Поведение кошки мотивировано поиском колбасы». Но почему так происходит? Дело в том, что мотив несет в себе какую-то осмысленность, а у потребности такого качества нет.

¹ См.: Hersey P., Blanchard K. H. Management of organizational behavior. New Jersey, 1972. P. 20.

² См.: Schutz A. The Phenomenology of the Social World. Evanston, Ill: Northwestern University Press, 1932/1967; Шюц А. Структура повседневного мышления / пер. с англ. Е. Д. Руткевич // Социологические исследования. 1988. № 2.

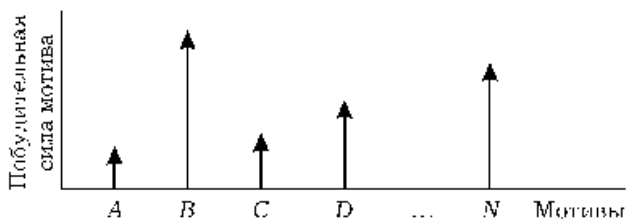
Мотив — внутренний побудитель действия. В отличие от потребностей, которые диктуются нашей биологической природой и которые являются бессознательными, мотивы осознаются. Мотивы — основные побудители действия (например, мотив должности, достижения карьеры, мотив получения выгоды).

Мотивация — система ценностей и внутренних побудителей, вызывающих изменение поведения. Мотивация — это цепь взаимосвязанных мотивов, часто подчиняется определенной концепции.

Таким образом, мотивация является более широким понятием, чем мотив.

В любой деятельности мотив не только подталкивает личность к поступку, но и определяет цель и программу действий. У каждого из нас сотни мотивов и тысячи целей. Как просто потеряться в таком непролазном лесу! Удовлетворенная потребность уменьшается в силе и обычно не мотивирует индивида искать цель для удовлетворения. Это умершие в лесу деревья — они тысячами лежат и медленно гниют на зеленой траве. Социолог должен суметь разложить мотивацию личности на составляющие элементы и показать, как по-разному они сочетаются в различных случаях и влияют на ситуацию, вплетаясь, таким образом, в пресловутый контекст обстоятельств.

Мотив напоминает флюгер, который всегда ловит ветер в паруса и поворачивается туда, где он сильнее. За ним бывает трудно уследить. Самая призывная цель, самая яркая и захватывающая, которую в данный момент времени поставил себе индивид, обязательно развернет в свою сторону тот мотив, который простимулирует соответствующее поведение.

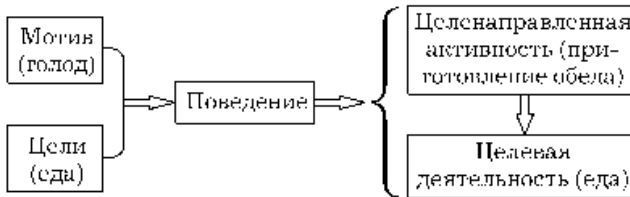


Самый сильный детерминирует поведение (мотив B)

На рисунке мотив B обладает наибольшей силой потребности и выступает в качестве такой потребности, лучше детерминирующей поведение. Что может изменить ситуацию?

Целенаправленная активность является мотивированным поведением, направленным на достижение цели. Если сейчас вам боль-

ше всего хочется есть (голод), то различные виды активности, так же как высматривание места для еды, покупка еды, приготовление еды, будут считать как целенаправленная активность. С другой стороны, целевая активность выражена в цели сама по себе. В случае голода еда есть цель, и прием пищи есть целевая деятельность¹. Отношения между мотивами, целями и активностью показаны на рисунке.



Мотивированная ситуация

Потребность — синоним глубоко внутреннего побуждения человека к действию. Ценностные ориентации — обобщенный мотив действия. Подмечено: респонденты, ориентированные на творчество в работе, далеко не всегда демонстрируют соответствующие установки (т. е. готовность к действию) и наоборот: кто не выражал творчества на шкале ценностей, в жизни проявляет творческий подход к делу. Раздвоение содержания стереотипа поведения: один и тот же человек может высказывать отрицательные оценки и одновременно иметь положительную установку по отношению к чему-то.

В строгом смысле слова мотив и потребность — не одно и то же. Мотивы — разумно объясненная причина поведения, осмысленное действие. Потребность — всего лишь ощущаемое, переживаемое состояние организма или психики, сопровождаемое дискомфортом и не имеющее субъективного смысла. Тоска по общению с близкими людьми (социальная потребность) или страх пройти по ночным улицам (потребность в безопасности) суть психологические состояния, но не мотивы. Они произвольные, у них нет цели. Но вы можете превратить потребности в мотивы, как только осознаете, в чем они состоят, на что направлены и как их можно удовлетворить. Мотивы — это потребность, переведенная выше по иерархии.

Итак, мотивы — осознанные намерения, они формируются целями и появляются не в начале, а в конце действия или акта. А что же в таком случае представляет собой мотивация?

¹ См.: Hersey P., Blanchard K. H. Management of organizational behavior. New Jersey, 1972. P. 16.

Мотивация — побуждение к активности и деятельности субъекта (личности, социальной группы, общности людей), связанное со стремлением удовлетворить определенные потребности. Однако мотивация связана не только с удовлетворением потребностей. Это еще и деятельность по достижению определенных целей. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов, оно очень индивидуально и может меняться под воздействием мотивов и обратной связи с деятельностью человека.

В зависимости от субъекта различают мотивации индивидуальные, групповые, больших социальных общностей (например, классов). По объекту насыщения потребности мотивации могут быть материальными и духовными, в более дробных классификациях — экономические, социальные, идеологические. В рамках экономических — как связанные с производством, обменом, распределением и потреблением; в рамках духовных — как нравственные и эстетические. По основным видам деятельности мотивации подразделяются на познавательно-интеллектуальную, практически-преобразовательную, или трудовую, коммуникативную и др.

К примеру, *мотивация труда* — это форма внутреннего вознаграждения, побуждение к активной работе, основанное на удовлетворении важных для человека потребностей (в признании, самореализации, принадлежности к «значимым другим»). Мотивы — внутренние факторы (потребности) к труду. Они не всегда четко осознаются, но обязательно ощущаются (переживаются) как нечто значимое, ценное. Служебная карьера, или самореализация, является чем-то ценным для человека, поэтому она и выступает внутренними побудителями к действию. Мотивы тесно связаны с ценностями и ценностными установками.

Мотивация труда в период войны

Пусть каждый американец помнит: если он не выполнил свое задание на фабрике, у станка, в поле, он способствовал победе врага.

Из выступления Эйзенхауэра по радио в 1944 г.

Мотивы трудового действия формируются из трех основных элементов: 1) отражение человеком своих потребностей, удовлетворение которых возможно посредством труда (деятельности); 2) отражение тех благ, которые человек может получить в качестве вознаграждения за труд; 3) отражение того процесса, посредством которого осуществляется связь между потребностями и теми конечными благами, которые их удовлетворяют. Выбор человеком варианта своего поведения зависит не только от ожидаемого вознаграждения, но и от цены, платы за результаты. Мотивы труда — одна из главных тем теоретических и эмпирических исследований

в отечественной социологии труда 1960—1980-х гг., в рамках которых анализировались ценностные ориентации рабочих и служащих, отношение к труду, система потребностей, роль зарплаты как внешнего стимула, значение морального и материального стимулирования в процессе ожидаемого при социализме превращения труда из средства существования в первую жизненную потребность, но на практике доказавших высокую ценность человеческих ресурсов предприятия.

Девиантные формы поведения

Исследование мотивов интересовало ученых в связи с выяснением причин и логики человеческого поведения. Важное место занимают девиантные (отклоняющиеся) формы, в том числе аддиктивное (зависимое) поведение.

Аддиктивное поведение считается специалистами одной из форм деструктивного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель.

Аддиктивное поведение — нарушение поведения, возникающее в результате злоупотребления различными веществами, изменяющими психическое состояние человека, включая алкоголь и табак, до того момента, когда фиксируется факт психической и физической зависимости. В англоязычной литературе порочные, болезненные пристрастия называются *addiction*, отсюда возник термин «аддиктивное поведение» — *addictive behavior*, о котором писали Miller W., Landry M., а у нас Короленко Ц. П., Донских Т. А., Личко А. Е. и др. Сам термин «аддикция» стали использовать как равнозначный термину «зависимость». Зависимость — особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личности.

Под аддикцией подразумевают следующее комплексное явление: неготовность отказаться от испытываемого в результате аддиктивного поведения удовольствия, несогласие с квалификацией собственного поведения как заболевания, отказ от помощи, пренебрежение ранее существенными моментами в жизни, разрушение в результате такого поведения отношений со значимыми людьми, неприятие критики своего поведения, защиту от критики и возникновение чувства вины и беспокойства, желание скрыть аддик-

тивное поведение, безуспешность попыток самостоятельно отказаться от зависимости, часто — наличие других глубинных потребностей, которые лишь маскируются под конкретную аддикцию. Среди видов аддиктивного поведения известны следующие: прием алкоголя и наркотических веществ (химические аддикции); участие в азартных играх; сексуальное аддиктивное поведение; переедание или голодание (нехимические аддикции); «работоголизм»; длительное прослушивание ритмичной музыки; в последние годы — интернет-зависимость.

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения как фармакологического, так и нефармакологического характера.

Эксперты утверждают, что современное общество перенасыщено стрессовыми ситуациями, состояниями эмоционального напряжения, беспокойства. Человек стремится расслабиться и придается разного рода развлечениям, а затем легко оказывается пойманным на крючок того или иного пристрастия. Как утверждают психологи, каждый второй из нас предпочитает стресс «заедать». Многие люди занимаются этим постоянно, итог — ожирение. Не стоит забывать и о сексе в Интернете, который распространяется подобно эпидемии: по некоторым подсчетам, около 8% пользователей Всемирной паутины не могут представить своего существования без порносайтов.

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета, за рубежом обозначенная еще в конце 1980-х гг. Речь идет о так называемой интернет-зависимости (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция). Первыми с ней столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн. Подобно тому как изобретение игровых автоматов породило такую форму аддиктивного поведения, получившего название «патологическая игра», таким же образом очередной виток технического прогресса создал еще более замысловатую аддиктивную патологию — интернет-зависимость. Согласно Кимберли Янг¹ интернет-зависимость включает

¹ См.: *Young K. S. What makes the Internet so addictive: Potential explanations for pathological Internet use?* Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association. Chicago, IL. 1997. August.

в себя следующие формы зависимого поведения: киберсекс, зависимость от общения в интернет-сети, азартные игры в интернет-сети, компульсивные путешествия по чатам, компьютерные игры.

Число пользователей Интернета во всем мире в 2003 г. достигло 591 млн человек. По данным Организации торговли и развития при ООН (ЮНКТАД), каждый 10-й человек на Земле является пользователем Интернета. Согласно данным клинических исследований в США около 6% из 17 тыс. респондентов подпадают под импульсивную форму интернет-зависимости, более 30% пользуются им для того, чтобы убежать от негативных впечатлений, которые в изобилии предоставляет объективная реальность. При этом подавляющее большинство опрошенных заявили, что в Интернете они переживают сладостное чувство потери времени, акселерацию интимности и доверительности, удивительной свободы и раскрепощенности¹.

Основной группой риска для развития этой патологии в России являются подростки в возрасте от 13 до 17 лет. Этому способствует ряд факторов — широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к интернет-сети, компьютеризация школьных и студенческих программ обучения, большое количество компьютерных клубов и интернет-салонов.

Более 80% страдающих манией приобретать любые вещи — женщины. И подобная статистика вполне объяснима: в то время как для женщин деньги не имеют никакого значения и гораздо большую привязанность они испытывают к чему-нибудь более конкретному, мужчины больше стремятся к абстрактному, и потому деньги для них имеют первостепенное значение. Существует и новая разновидность этого заболевания: тяга к воровству маленьких безделушек, ее можно считать и kleptomанией — психическим отклонением, при котором человек испытывает острое эмоциональное наслаждение, воруя различные предметы и вещи.

Парадоксально, но факт

В летнем саду на первый ряд прямо напротив духового оркестра сажался шаловливый гимназист. Через несколько минут после его появления оркестранты не могли больше продолжать играть. Как вы думаете, что такого мог сделать гимназист, сидя на месте и сохраняя при этом полное молчание? Гимназист доставал лимон и начинал методично его есть на глазах у оркестрантов. У них совершенно произвольно начиналось обильное слюноотделение, что вынуждало их прекращать игру на духовых инструментах.

¹ См.: Young K. What is Internet Addiction? 1998 // <http://netaddiction.com/whatis.htm>.

Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что человек оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности.

Просмотр телепрограмм с легкостью может превратиться в страсти, причем происходит это совершенно неосознанно. Более других подобному отклонению подвержены дети школьного возраста (от 6 до 12 лет) и пожилые люди, старающиеся таким образом скрасить свое одиночество. Просмотр телепрограмм становится источником удовольствия, человек начинает грезить, сидя перед экраном телевизора, и создавать в своем воображении совершенно нереальные миры. Подобное поведение может превратить человека в теленаркомана. Пожилые люди в возрасте старше 70 лет зачастую чувствуют себя одинокими и брошенными всеми, и от этого ощущения они пытаются избавиться, сидя перед телевизором, в котором ищут компаньона.

Аддиктивное поведение — стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством употребления наркотических, токсических и психотропных средств с нелечебной целью. Аддиктивное поведение расценивается специалистами как определенный субкультуральный фактор, поскольку родители подростков, склонных к такому виду зависимости, как правило, ведут асоциальный образ жизни, страдают алкогольной зависимостью, в результате чего их дети будут также обнаруживать расстройства социального поведения. Для курильщика со стажем легче отказаться от хлеба, чем от табака. Как бы ни повышали цены на эти товары, это никак не влияет на потребительское поведение тех, кто попал в состояние наркотической зависимости.

Глава 8

ЛИЧНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

*2500 лет назад знаменитый философ Диоген расхаживал с фонарем по улицам Афин, возглашая «Ищу человека!» Странно, ведь улицы древней столицы были, как и сегодня, наводнены людьми: стариками, юношами, богатыми и бедными, мужчинами и женщинами, матросами, патрициями, торговцами. Каждый из них был человек. Но Диоген искал то, что скрыто по ту сторону одежды, половозрастных особенностей, статусных и профессиональных различий. Он искал **человеческую личность**. Попробуем отыскать ее и мы.*

Человек, индивид, личность

Триада понятий — человек, индивид, личность — используется различными науками. В обыденном сознании нередко отождествляются такие понятия, как «человек», «индивид», «личность». В советский период, а нередко и в современный в трудах многих ученых говорится о личности в очень широком значении, подразумевая под личностью всего лишь индивидуальность человека. Хотя еще много лет назад С. Л. Рубинштейн писал о том, что «индивидуальные свойства личности — это не одно и то же, что личностные свойства индивида, т. е. свойства, характеризующие его как личность».

Наиболее общим является понятие **человек** — биологическое и социальное (общественное) существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, мышлением, памятью, способностью создавать орудия труда и т. д. Эти специфические способности и свойства (речь, сознание, трудовая деятельность) не передаются по наследству, а формируются в течение жизни в процессе усвоения того, что создано предыдущими поколениями до них. В понятии «человек» утверждается генетическая предопределенность развития собственно человеческих признаков и качеств.

Люди всегда были и остаются ужасными животными — я писал об этом. Я думаю, что человек — самая большая ошибка эволюции.

Курт Воннегут

Категория человека свидетельствует о сходстве всех двуногих существ в каких-то общих им всем чертах, о приобщенности к роду и неразрывности с ним. В прайде львов или стае воробьев нет индивидуальностей, поскольку ни одна особь ни в состоянии послушаться законов природы, пойти вопреки инстинктам. Миллионы лет таким же был человек. Инстинктивная программа, общая для всех австралопитеков и питекантропов, не позволяла выделиться индивиду. Но как только появилась возможность одним людям делать так, а другим — иначе, появилась индивидуальность, а вместе с ней — огромное многообразие и неповторимость поведения, образа жизни, ценностей и мировоззрения людей.

Индивид — это единичный представитель вида *Homo sapiens*. Как индивиды люди отличаются друг от друга не только морфологическими особенностями (такими как рост, телесная конституция и цвет глаз), но и психологическими свойствами (способностями, темпераментом, эмоциональностью). **Индивид** — это биологический организм, носитель общих наследственных свойств биологического вида (индивидом рождается каждый человек).

Термином «человек» называют один из видов живых существ на Земле (в отличие, скажем, от птиц, рыб, змей и прочих животных). Иными словами, этот термин обозначает представителя человеческого рода вообще, передает как бы собирательный образ *всех* людей. В противоположность этому **индивид** есть *отдельный* «экземпляр» рода людей, один из его представителей. Наконец, **личность** выступает как тот или иной человек, имеющий определенную неповторимую индивидуальность.

Появившись на свет, каждый человек, или индивид, начинает постепенно усваивать человеческую культуру, приобретать свои особенности, *входить в общество*, самоутверждаться среди других людей и становится личностью.

Человек — понятие самое общее, родовое. Индивид понимается как отдельный, конкретный человек, как единичный представитель человеческого рода и его «первокирпичик» (от лат. *Individ* — неделимый, конечный). Дословно «индивид» значит неделимую дальше частицу какого-то целого. Этот своеобразный «социальный атом», отдельный человек рассматривается не только как единичный представитель рода человеческого, но и как член какой-то социальной группы. Гораздо более содержателен другой термин «индивидуальность», обозначающий уникальность и неповторимость человека во всем богатстве его личностных качеств и свойств.

Личность — совокупность индивидуальных особенностей человека, которые делают его существом нравственным и определяют его как члена общества.

Индивид — единичность безотносительно его личностных качеств, биологическая единица общества.

Индивидуальность — непохожесть, своеобразие, отличие одного человека от другого, одной личности от другой.

Индивидуальность — это единство неповторимых личностных свойств конкретного человека. Она подразумевает своеобразие его психофизиологической структуры (тип темперамента, физические и психические особенности, интеллект, мировоззрение, жизненный опыт). В экспериментальной психологии она обозначает уникальный набор более или менее стандартных психологических качеств, свойственных отдельному человеку.

Индивидуальность каждого из нас определяется прежде всего нашим мозгом. Когда-то думали, что мыслительные способности прямо пропорциональны только весу мозга или отношению между весом мозга и тела, или количеству извилин, т. е. поверхности мозга. Но среди людей с небольшим мозгом были замечательные представители науки и искусства. Например, мозг Анатоля Франса весил 1017 г. Известны случаи очень крупного мозга у ненормальных людей. У нормального человека мозг весит в среднем 1375 г.

Индивидуальность — по существу то, что находится вовне, что наблюдаемо другими. Только другие могут сказать, чем один человек отличается от другого. Иными словами, в чем его индивидуальность. Самомнение может быть весьма обманчивым. Напротив, **личность** — это то, что формируется и наблюдаемо самим человеком. Это его внутренний мир. Взорам окружающих личностный мир недоступен.

Чем болели великие

Петр I (1672—1725) с детства страдал наследственными нервными нарушениями (оба его сводных брата были слабоумными). В 1685 г. перенес тяжелейшую оспу. Позднее, при поездке в Европу, заразился сифилисом и гонореей. В последние 10 лет жизни страдал бронхитами, бронхиальной астмой, камнями в мочевом пузыре, уремией.

Екатерина II (1729—1796) всегда заботилась о своем здоровье (в 1768 г. первой в России сделала прививку против оспы) и была весьма здоровой женщиной. Однако в 60 лет у нее начали отекать ноги, из-за серьезного ожирения появился тромбофлебит, а позднее — артериальная гипертония. Умерла от последствий перенесенного инсульта.

Но личность и индивидуальность не совпадают. Они, как внутренний и внешний опыт, существуют в разных измерениях. Нельзя их представлять наподобие капустного кочана: чем больше снима-

есть внешних листьев, тем вероятнее проступит внутренняя сущность. Сколько бы слоев индивидуальности вы ни снимали, никогда не дойдете до ядра — личности.

А вот в физическом мире такое возможно. Электроны на внешних орбитах атома составляют его отличительные характеристики, т. е. его индивидуальность. Изменяется число орбит и электронов, и мы переходим от легких металлов к тяжелым, от газов — к жидкостям.

Сторонники трансгуманизма уверены что человеческий вид не является концом нашей эволюции, а скорее ее началом. Вопрос, каким образом и когда будет сделан очередной эволюционный шаг — скорее технический, а вот вопрос «зачем?» — больше философский.

Каждый индивид обладает совокупностью внутренних качеств, свойств, которые составляют ее структуру. Мышление, чувства, инстинкты, моторные функции даны ему от природы. Креативные способности мышления или устойчивость чувств прекрасно изучают сегодня психологи. Но личности при этом они не затрагивают. Речь идет об индивиде. Личность начинается в том момент, когда ученый изучает то, как общество переработало, во что оно превратило природные качества человека, так сказать, их внешнее, т. е. социальное, бытие. Чувство голода вложено нам природой, но способ удовлетворения этой фундаментальнейшей потребности может быть самым разным. Один ради куска хлеба переступит через труп родственника, второй пожертвует собственной жизнью, чтобы накормить слабого и немощного. В первом случае индивид ведет себя как природно-инстинктивное существо, и не более. Во втором мы вправе говорить о личности, преодолевающей биологические побуждения ради духовных ценностей и идеалов. Вместе с тем оба индивида, исповедующие столь разные модели поведения, живут в обществе, могут занимать в нем достаточно высокое положение, выполнять предписанные роли, соответствовать многим социальным критериям. Иными словами, быть личностью в традиционном социологическом смысле. Но как велика между ними нравственная дистанция!

Таким образом, понятие «личность» следует отличать от понятий «индивид» (человек как единичный представитель некоего целого — биологического или социального) и «индивидуальность» (совокупность черт, которые отличают данного индивида от всех других). Об индивидуальности можно говорить на разных уровнях (биохимическом, нейрофизиологическом, психологическом и т. п.). Личность же появляется только с возникновением сознания и самосознания, но завершается процесс ее становления лишь на морально-нравственном уровне.

Исследования показывают

Судя по результатам многолетних исследований, проведенных в 20 странах, человечество умнеет. Регулярно повторявшиеся тесты на интеллект показали, что каждое последующее поколение умнее предыдущего на 5—25 единиц коэффициента интеллекта.

По результатам опроса 2230 французов, в среднем каждый из них проводит в неделю 30 телефонных разговоров и чаще всего разговаривает менее чем с десятком родственников и знакомых. Любопытно, что современные модели телефонных аппаратов часто имеют память на несколько тысяч телефонных номеров.

Обследование 14 600 американцев в возрасте 45—75 лет показало, что у тех из них, кто принимает пищу 5—6 раз в день, уровень холестерина на 5% ниже, чем у тех, кто ест 2—3 раза в день. И это несмотря на то, что первые поглощают за день больше жиров, чем вторые.

Различие индивидуальности и личности сказывается даже в повседневном языке. Мы склонны соединять слово «индивидуальность» с такими эпитетами, как «яркая», «оригинальная», «творческая». О личности же нам хочется сказать «сильная», «независимая», «энергичная». В индивидуальности мы ценим ее самобытность, в личности — скорее самостоятельность. Ученые пришли к выводу о том, что нельзя ставить знак равенства между понятиями «личность» и «человек», «личность» и «индивид».

История понятия «личность»

Личность происходит от слов «лицо», «личина». Старорусское «личина» обозначало «роль», т. е. некую социальную маску, которую надевает человек, взаимодействуя и общаясь с другими. Латинское *personae* обозначает то же самое. *Per sonare* — говорить сквозь маску. В древнегреческом, а затем в древнеримском театре актер выходил на сцену в маске, на которой крупными мазками (так, чтобы было видно из последних рядов амфитеатра) наносились черты того или иного характера — злодея, лизоблюда, пророка, героя. Раскраска маски указывала набор нравственных меток человека, игравшего ту или иную роль, выполнявшего социальную функцию.

В древнегреческом языке существовало несколько слов, с разных сторон и в разных ипостасях указывавших на человека: *idiotes* (частное лицо), *etes* (сородич, соплеменник), *hetairoi* (соратник, товарищ), *atomos* (неделимый), *soma* (тело) и, наконец, *prosopon* (лицо, маска). Древнегреческое слово «просопон», встречающееся уже у Гомера и этимологически родственное латинскому «персо-

на», замечает И. С. Кон, обозначало сначала ритуальную маску, затем — маску, которую надевал актер в театре, и, наконец, исполняемую им роль. Лишь в поздней античности, у Полибия и особенно у Эпиктета, причем, как полагают исследователи, под влиянием латыни, слово «просопон» стало обозначать также социальный аспект индивида — то, чем он является для других, а потом и его само как индивидуальное целое.

В языке римлян для аналогичных целей предназначались слова: *suus* (свой), *sodalis* (компаньон, брат, коллега), *individuum* (неделимое), *persona* (лицо, маска). В классической латыни слово *ego* употреблялось, чтобы подчеркнуть значительность лица и противопоставить его другим. Раб не рассматривался как персона, для этого надо быть свободным человеком.

Античная Греция еще не выработала термина, соответствующего понятию «личность». Личности с ее неповторимой судьбой Платон не знал и знать не хотел¹. Ее место занимает душа. Трактат Аристотеля «О душе» (по гречески «психе») проложил дорогу современной психологии.

Шаг вперед сделал Древний Рим. В римском праве на место греческого *prosopon*, обозначавшего лицезую часть головы, внешний вид, а кроме того, действующее лицо в трагедии, приходит латинское слово *persona*, которое поначалу, как и греческое, обозначало роль и маску актера в трагедии. Однако позже закрепилось как название отдельного индивида. Римский гражданин определяется как юридическая и религиозная персона, обладатель предков, имени и собственности².

Люди западноевропейского Средневековья были знакомы с латинским термином *persona* (персона), который в контексте спора о личности в Средние века вызывает интерес многих исследователей. Дело в том, что слово «лицо» (греч. *prosopon*) в древнегреческом языке означало не личность, а скорее личину или маску, т. е. нечто внешнее, случайное. Первым этот терминологический барьер разрушил святитель Григорий Богослов, который в своих сочинениях отождествил слова «ипостась» и «лицо», понимая под ними личность³. Только после Второго Вселенского собора было достигнуто согласование богословского языка Востока и Запада: ипостась и лицо были признаны синонимами.

Итак, античность дала человечеству понятие человека и индивида, но не обозначила их духовную особенность.

¹ См.: Бекешкина И. Э. Структура личности (Методологический анализ). Киев: Наукова думка, 1986. С. 13.

² См.: Гуревич А. Я. Категории средневековой культуры. М., 1972. С. 269.

³ Св. Григорий Богослов. Слово 39, на Святые Светы // Творения. Ч. 3. С. 213.

Иначе обстояло дело, примерно в то же самое время, на Востоке. В индуизме и буддизме личность отрицается, признается лишь безоговорочная «самость». В восточных деспотиях индивид вообще не рассматривается как ценность.

Человек — индивидуальное животное, способности которого ограничены, желания же бесконечны.

Уильям Гэзлитт

Любопытно, латинский термин homo восходит к понятию «гумуса» (почвы, праха), из которого произведен человек, а в европейских языках man производится от manus (рука). В русском языке слово «человек» имеет корень «чело», т. е. лоб, верхняя часть человеческого существа, приближающая его к творцу.

Согласно психоаналитической теории Юнга понятие «персона» связано с социальной ролью человека в обществе. В процессе жизни он обучается вести себя в соответствии с социальными ожиданиями. Каждой профессии, например, свойственна определенная маска, которую носит член общества. Персона не является составляющей собственно характера, но тесно с ним связана и действует как своего рода защита внутреннего «Я».

Выражение «потерять лицо», которое есть во многих языках, означает утрату своего места и статуса в определенной иерархии. В русском языке издавна употребляется термин «лик» для характеристики изображения лица на иконе.

Нужно отметить, что в восточных языках (китайском, японском) понятие личности связывается не только и не столько с лицом человека, но и со всем его телом. В европейской традиции лицо рассматривается в оппозиции с телом, так как лицо символизирует душу человека, а для китайского мышления характерно понятие «жизненность», куда входят и духовные, и телесные качества индивида.

Как в восточном, так и в западном мышлении сохранение своего «лица», т. е. личности, — это категорический императив человеческого достоинства, без чего наша цивилизация потеряла бы право называться человеческой. В конце XX в. это стало подлинной проблемой для сотен миллионов людей ввиду тяжести социальных конфликтов и глобальных проблем человечества, которые могут стереть человека с лица земли. Следовательно, даже этимологические личностные характеристики человека несут разную смысловую нагрузку в зависимости от той или иной культуры и цивилизации.

Таким образом, с самого начала в понятие «личность» был включен внешний, поверхностный социальный образ, который индиви-

дуальность принимает, когда играет определенные жизненные роли — некая «личина», общественное лицо, обращенное к окружающим.

Психологическое понимание личности

Едва ли в отечественной педагогике, психологии и философии найдется категория, сравнимая с личностью по количеству противоречивых определений. Известный психолог В. П. Зинченко не без юмора отметил: «Конкурировать с понятием “человек” могло бы понятие “личность”». А другой ученый, Д. Б. Эльконин, как-то сказал, что, просмотрев около двадцати определений личности в нашей литературе, пришел к заключению, что сам он — не личность.

Известный советский философ Э. В. Ильенков, автор работы, в название которой вынесен вопрос: «Что же такое личность?», писал: «Человеческая личность, по старинке называемая иногда “душой”, той самой “душой”, которую каждый человек знает как свое “Я”, как нечто уникально неповторимое, неразложимое на какие-либо общие составляющие и, стало быть, принципиально ускользающее от научно-теоретических определений и даже невыразимое в словах...»¹

Подобно тому как категорию стоимости нельзя раскрыть, исследуя физико-химический состав золотой монеты или бумажной асигнации, писал Э. В. Ильенков, тайну личности невозможно сводить к особенностям мозга человека². Личность определяется не структурой мозга, а системой социальных отношений человека к человеку, опосредованных через созданные ими вещи. Личность не только существует, но впервые рождается именно как «узелок», завязывающийся в сети взаимных отношений. Внутри тела отдельного индивида реально существует не личность, а ее односторонняя проекция на экран биологии, осуществляемая динамикой нервных процессов.

Индивидуальность человека проявляется в подробностях, например в фасоне пиджака или прически, в курьезных особенностях — в манере, мимике, словах, т. е. в тех бросающихся в глаза деталях, которые призваны скрыть отсутствие личности. Действительная личность, напротив, обнаруживает себя в создании социально значимых результатов, которые называют еще «всеобщим результатом». Платон и Спиноза, Бетховен и Наполеон, Тол-

¹ Ильенков Э. В. Что же такое личность? // Философия и культура. М., 1991. С. 388.

² См.: Психология личности. Тексты. М., 1982. С. 11—19.

стой и Микеланджело — это личности, которых ни с кем другим не спутаешь, в которых сконцентрировано социально значимое (т. е. значимое для других) дело, ломающее привычное, косное. Масштаб личности, справедливо полагал Э. В. Ильенков, измеряется масштабом их дел, интересующих не только их лично, но и многих других. Чем шире круг этих людей, тем значительнее личность. Подлинная индивидуальность рождается всегда на переднем крае развития всеобщей культуры¹.

Человек — это единственное существо, которое боится быть тем, что оно есть.

Альбер Камю

Другой известный знаток теории познания М. К. Мамардашвили утверждал: «Личность — это форма, способ бытия, особое состояние жизни, находка ее эволюции. Я бы сказал так, что личность — это “крупная мысль природы”. Самонастраиваемость ее проявлений не зависит от всезнания или от каких-либо высших ориентиров... Понимаете, ведь главная страсть человека — это быть, исполниться, состояться»².

Психологи главными признаками личности считают активное участие индивида в общественной жизни. Так, Б. Г. Ананьев определяет «личность» как «объект многих экономических, политических, правовых, моральных и других воздействий на человека общества в данный момент его исторического развития». А. Н. Леонтьев считает, что «личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека. Личность представляет собой систему усвоенных “ролей” (“роль” — это программа, которая отвечает ожидаемому поведению человека, занимающего определенное место в структуре той или иной социальной группы; это структурированный способ его участия в жизни общества)»³. Развитие личности осуществляется в условиях социализации индивида и его воспитания. В общей психологии под личностью чаще всего подразумевается некоторое ядро, интегрирующее и амодальное (сверхчувствительное) начало, связывающее воедино различные психические процессы индивида и сообщающее его поведению (деятельности) необходимую последовательность и устойчивость.

Л. С. Выготский писал о том, что нет развития личности без присвоения социального опыта, переработки его внутри, а затем вы-

¹ См.: Психология личности. Тексты. М., 1982. С. 11—19.

² Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию. М., 1990. С. 173.

³ Кожин Д. Понятие persona в средневековой Западной Европе (к проблеме личности в Средние века) // <http://kulturolog.narod.ru/persona1.html>.

ведения его опять вовне, но уже в переработанной форме (законы интериоризации и экстериоризации). Согласно исследованиям Л. С. Выготского процессы человеческой психики складываются на основе преимущественно социальных — интерпсихологических, межличностных — процессов. Индивид формирует свой внутренний мир путем освоения, интериоризации исторически сложившихся форм и видов социальной деятельности и, в свою очередь, выражает, экстериоризирует свои психические процессы.

К психологам близки некоторые представители исторической науки. Например, Г. С. Кнабе подчеркивает, что «личность» есть характеристика человека с точки зрения его участия в общественной жизни и значительной роли, которую он в этой жизни играет». В. А. Шкуратов дает следующую дефиницию: «Личность есть социальная типизированность проявлений члена общества и деятельного существа... Личность можно собрать из характеристик ее социального и культурного круга, этноса, профессии, самотипа и т. д.».

По определению Р. С. Немова личность — это человек, взятый в системе его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Согласно мнению В. С. Братуся¹ человек в отличие от животных не снабжен набором инстинктов и врожденных навыков — им надо еще стать, обретая свою родовую сущность. Этот процесс «направляется особым, уникальным инструментом — личностью». Личность инструментальна, служебна, она способствует нормальному развитию человека в процессе обретения им родовой сущности.

Сегодня психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря жизни человека в обществе. Человек как общественное существо приобретает новые качества, когда вступает в отношения с другими людьми, и эти отношения становятся решающим фактором, формирующим его личность. Социальная среда и человеческое окружение прибавляют индивиду такие черты, которых у него не было в момент рождения. Но это одновременно означает, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые даны ему от рождения и не зависят от жизни в обществе.

¹ Братусь В. С. Возможна ли нравственная психология? // Человек. 1998. № 1.

В зарубежной психологии под личностью человека понимают комплекс устойчивых признаков, таких как темперамент, чувствительность, мотивации, способности, установки, нравственность, определяющих свойственный этому человеку ход мыслей и поведения, когда он приспосабливается к разнообразным жизненным ситуациям. Личность в целом определяется как генетическими, так и социально-культурным влияниями¹. Понятие «личность» «включает в себя совокупность присущих индивиду социальных качеств, которые образовались у него на основе природных свойств (пол, темперамент и т. п.) в процессе активных взаимодействий с социальной средой (семья, школа, «значимые другие») и деятельности (игровой, трудовой, познавательной)».

Личность Шолохова

Я бы сказал, что в идеале личность определяется тем высшим пределом творчества, на который человек способен. Все мы знаем, что у разных людей сам диапазон их творческого максимума и его направленность весьма различны. От «Тихого Дона» у одного до деревенской пятистенки у другого.

Я не случайно привел в качестве примера шолоховский роман. Существует давняя (начавшаяся еще при жизни писателя) полемика — является ли Михаил Шолохов автором произведения о Григории Мелехове? Поскольку уж больно подозрительно получается: юный, чуть ли не мальчишка, Шолохов создает величайшую литературную эпопею, а в зрелые годы не пишет даже рассказов.

Жаль, что ни один из литературоведов, копавшихся в творчестве писателя, не посоветовался с нейропсихологом. Ведь известно, что в тридцатые годы молодой Шолохов перенес инсульт. И стал немного другим. Не внешне, не в быту, не на фронте и даже не на заседаниях Верховного Совета. Он стал другим внутри — как личность, как гений. Точнее, как раз гением-то он и перестал быть. При сохранении подавляющего большинства интеллектуальных качеств «божья искра» в великом писателе погасла.

Александрин В. В. Прогулки по закоулкам гениальности // <http://wsyachina.narod.ru>

Если лобная кора головного мозга поражена (опухоль, травма, нагноение), то реальное восприятие внешней среды и самооценка самого себя в этой ситуации нарушаются. Человек с поврежденной лобной корой превращается в раба ситуации, так как цикл взаимодействия личности с внешней средой разрушен.

Личность человека не остается неизменной до достижения им 30-летнего возраста вопреки распространенным представлениям.

¹ См.: *Годфруа Ж.* Что такое психология: в 2 т. / пер. с фр. М.: Мир, 1992. Т. 2. С. 29.

Более того, поговорка о том, что мудрость приходит с годами, теперь получила научное доказательство.

Группа ученых из Университета Калифорнии проанализировала более 130 тыс. человек на предмет личностных черт, известных как «Большая Пятерка» (добросовестность, склонность к компромиссу, невротизм и экстравертность). Эти черты не зависят от настроения, а потому выявляются достаточно надежно. Многие психологи полагают, что эти черты являются по преимуществу врожденными и в очень незначительной степени изменяются после 30 лет (если изменяются вообще). Новое исследование такие представления оспаривает — ученые обнаружили смесь разных моделей изменения человеческой личности. В среднем люди с возрастом научались лучше справляться с жизненными неурядицами. В частности, они становились более отзывчивыми и заботливыми.

Группа оценивала ключевые психологические черты у людей в возрасте от 21 до 60 лет с помощью стандартных психологических тестов. Выяснилось, что у женщин, в отличие от мужчин, с возрастом уменьшается невротизм. Оба пола становятся чуть менее открытыми. Ученые также показали, что у людей в 20—30 лет наблюдается усиление добросовестности, помогающее справляться со сложными делами и создавать организации. Склонность к компромиссу, напротив, в большинстве случаев наиболее ярко проявляется после 30.

Психологический портрет личности

Современная психология определяет личность как: 1) систему доминирующих качеств индивида и особенностей его мышления, чувствования и поведения; 2) комплекс устойчивых признаков, таких как темперамент, чувствительность, мотивации, способности, установки, нравственность, определяющие свойственный этому человеку ход мыслей и поведения, когда он приспосабливается к разнообразным жизненным ситуациям. Личность в целом определяется как генетическими, так и социально-культурным влияниями¹.

К психическим свойствам личности относятся: 1) темперамент, 2) направленность, 3) способности, 4) характер.

Психологический портрет личности, по мнению специалистов², включает следующие основные свойства:

- 1) темперамент;

¹ См.: Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. / пер. с фр. М.: Мир, 1992. Т. 2. С. 29.

² См.: Фатхутдинов Р. А. Разработка управленческого решения // Управление персоналом. 1998. № 6. С. 84—113; Практическая психология для менеджеров / под ред. М. К. Тутушкиной. М.: Филинь, 1996.

- 2) характер;
- 3) способности;
- 4) интеллектуальность;
- 5) эмоции и чувства.

Родоначальником учения о темпераменте является древнеримский врач **Гиппократ** (V в. до н. э.), который считал, что в теле человека имеются четыре основные жидкости: кровь, слизь, желчь и черная желчь. Названия темпераментов, данные по названию жидкостей, сохранились до наших дней: холерический — происходит от слова *желчь*, сангвинический — от слова *кровь*, флегматический — *слизь* и меланхолический — *черная желчь*. Преобладанием той или иной жидкости Гиппократ объяснял темперамент человека, т. е. темп, ритм, интенсивность происходящих в душе процессов.

Темперамент. Наблюдая за другими людьми, за тем, как они трудятся, учатся, общаются, переживают радости и горе, мы, несомненно, обращаем внимание на различия в их поведении. Одни быстры, порывисты, подвижны, склонны к бурным эмоциональным реакциям, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, с незаметно выраженными чувствами и т. д. Причина подобных различий кроется в темпераменте человека, присущем ему от рождения. Различают четыре темперамента:

- 1) **сангвиник** — это обладатель уравновешенного, подвижного типа нервной системы (его формула — «доверяй, но проверяй»);
- 2) у **холерика**, напротив, неуравновешенный тип (его формула — «ни минуты покоя»);
- 3) **флегматик** — с сильным, но неподвижным типом (его формула — «не торопи»);
- 4) **меланхолик** — со слабым неуравновешенным типом (его формула — «не навреди»).

У **сангвиника** к плюсам можно отнести жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность, а к минусам — склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, свехобщительность и ненадежность. Милый человек — сангвиник много обещает, чтобы не обидеть другого, но мало что выполняет. Он нуждается в постоянном контроле.

Преимущества **холерика**: энергичность, увлеченность, страстность, подвижность, целеустремленность. Слабые стороны: вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпимость, конфликтность. Холерик все время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разложить его изнутри.

Флегматик проявляет устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность, но ему присущи такие не-

достатки, как медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость. Ему нужно давать больше времени для выполнения работы. Его не следует подгонять, он сам рассчитает свое время и сделает дело.

Меланхолик — человек чувствительный и легкоранимый, он доброжелателен к людям и проявляет максимум сочувствия. А к его минусам относят низкую работоспособность, мнительность, замкнутость, застенчивость. На меланхолика нельзя кричать, слишком давить, давать резкие или жесткие указания, он очень чувствителен к интонациям и форме обращения к себе.



Сангвиник

Общителен, чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная



Меланхолик

Ему свойственны сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность



Холерик

Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний



Флегматик

Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя

Если вы чувствительный меланхолик, значит, вы прекрасный друг. Если вы флегматик, то за вами как за каменной стеной могут спрятаться ваши близкие и друзья, ведь вы очень надежны. Если вы холерик, то можете рассчитывать на удачную жизненную карьеру, так как вы хорошо умеете ставить цели и добиваться их достижения. Ну а если вы сангвиник, то тогда от вас исходит теплый солнечный свет, что тоже очень нужно людям.

Создатель экспериментальной психологии В. Вундт понимал темперамент как предрасположенность к аффекту, что нашло выражение в следующем тезисе: темперамент для эмоции — то же, что возбудимость — для ощущений. Он построил типологию темпераментов, выделив в ней два биполярных свойства темперамента, а именно силу и скорость изменения эмоции, подчеркивая значение энергетической характеристики индивида (табл. 5).

Таблица 5

Классификация темпераментов по Вундту

Скорость изменяемости чувств	Сила чувств	
	Сильные	Слабые
Быстрая	Холерик	Сангвиник
Медленная	Меланхолик	Флегматик

Педагоги обнаружили у В. Вундта чрезвычайно важную мысль о том, что каждый темперамент имеет свои положительные и отрицательные стороны, а это, в частности, означает, что правильное воспитание предполагает использование достоинств данного темперамента и в то же время нивелированного отрицательного влияния, какое он может оказывать на поведение индивида.

Характер. Характер тоже проявляет себя в совокупности устойчивых черт поведения. Но в отличие от темперамента он не врожден, а скорее формируется по мере взросления. К унаследованным чертам добавляются приобретенные, главным образом нравственные, качества. Показать свой характер, значит выявить упорство, настойчивость, силу воли, настоять на своем мнении.

О характере человека говорят в тех случаях, когда им проявляются, с одной (*положительной*) стороны, трудолюбие, добросовестность в работе, ответственность, инициативность, общительность, чуткость, отзывчивость, чувство собственного достоинства, самокритичность, скромность, аккуратность, бережливость, щедрость, с другой (*отрицательной*) — лень, безответственность, пассивность, черствость, бездушие, грубость, презрение к людям, само-

мнение, переходящее в тщеславие, заносчивость, обидчивость, эгоизм, скупость, расточительность, безалаберность.

Мы рисуем характеры, создаем их точными и лаконичными штрихами. И так же, как рисунок возникает в линиях, так характер возникает в действиях конфликта, и только в них. Если вы думаете, что можно взять из жизни и перенести на экран знакомый вам персонаж, вас и зрителей ждет разочарование — вы получите лишь бледную копию.

Кинорежиссер Александр Митта

Стержнем характера являются морально-волевые качества личности. Человек с сильной волей отличается определенностью намерений и поступков, большей самостоятельностью. Он решителен и настойчив в достижении своих целей. Безволие обычно отождествляется со слабохарактерностью. Даже при богатстве знаний и разнообразии способностей слабовольный человек не может реализовать всех своих возможностей.

К. Леонград выделил **четыре типа характера**: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый.

Демонстративный тип указывает на человека, который открыто и не стесняясь других выражает свои чувства, в том числе ярость и гнев. Он может лгать, не сознавая, что лжет. Его нельзя считать притворщиком, поскольку такой человек искренне верит в то, что говорит. Решения принимает стремительно, импульсивно, мало или вовсе не раздумывая. Из подобных личностей получают жертвы чужого обмана, по достоинству не оцененные таланты, редкие по душевным и интеллектуальным качествам люди, уникальные специалисты, чувствительные натуры, нуждающиеся в неустанной опеке. Из них, если постараться, получатся прекрасные писатели, актеры, ученые.

Противоположность им составляет **педантичный характер**. Такой человек долго колеблется, прежде чем принять какое-либо решение. Нерешительность, боязнь несчастного случая или ошибки, сомнения в себе самом — его постоянные спутники. Он то и дело проверяет и перепроверяет: выключен ли газ, нет ли в отчете ошибки, не грязные ли руки. В то же время ему присущи пунктуальность, аккуратность, ответственность, предусмотрительность, рассудительность. Ему можно доверить сложную или кропотливую работу, с которой он превосходно справится.

Психологический портрет лошади

Ученые Портсмутского университета в 2002 г. изучали поведение лошадей и обнаружили, что они имеют яркие и разнообразные

черты характера. Среди лошадей есть невротики, экстраверты, есть добросовестные и любопытные лошади, есть лошади, которые живо реагируют на красоту природы. Все эти качества сближают этих животных с людьми. «Мы выяснили, что популярную и надежную систему классификации людей можно применить в отношении лошадей», — заявляют специалисты.

Как отмечается в исследовании, лошади-невротики постоянно встревожены, страдают от комплекса неполноценности, часто находятся в состоянии стресса, боятся одиночества, напряжены и пугливы, обладают очень низкой самооценкой. Таким лошадям, говорят специалисты, нужно «идти в шоу-бизнес» — например, выступать в цирке.

Среди лошадей есть «добросовестные индивидуумы», которые «содержат свое стойло в чистоте и порядке». Они надежны, никогда не подведут. Есть экстраверты — «жизнерадостные, экзальтированные, оптимисты». Для них жизнь летит стрелой. Есть любопытные лошади. Про них в исследовании говорится, что они любят «предаваться абстрактным размышлениям, живо реагируют на красоту природы». Это — «Пикассо» лошадиного мира.

Ученые утверждают, что разные лошади, точно так же как и люди, проявляют способности к различным сферам деятельности. Например, невротической лошади не стоит поручать работать в полиции и заниматься охраной порядка во время массовых мероприятий. Добродушных лошадей можно держать в одной конюшне.

Личные характеристики могут быть важны и для других видов животных. Так, ученые выяснили, что обезьянам свойственна враждебность, но они не нахальны. Гиены самоуверенны, их можно назвать «Тони Блэрами» животного царства. Шимпанзе беспринципны. Есть свои особые черты характера у коз, крыс, змей и осьминогов.

Inopressa.Ru. 2002. 26 июня

Людам с **застревающим типом характера** свойственна определенная заторможенность. Свое недовольство они сразу не выражают. Но проходят недели, и вдруг всплывает почти забытая обида на кого-то. Их называют обидчивыми и злопамятными. Уж если они на чем-то зациклились, то это надолго. Сюда можно зачислить тех, кто страдает ревностью, манией преследования, местью. Они могут сказать о себе: «Я могу простить обиду, но не забыть ее».

У **возбудимых личностей** жизнь проходит очень нервно, взвинченно. Они вечно чем-то недовольны и раздражены. Им кажется, что другие делают не то и не так, как надо. Они склонны к импульсивным поступкам, не утруждая себя взвешиванием последствий. Неумение управлять собой ведет к конфликтам.

Характер нередко учитывается работниками отдела кадров при назначении на должность, продвижении по служебной лестнице и ротации персонала.

Способности. Способность проявляет себя в умении что-либо делать, в склонности к определенным занятиям и профессии. Они измеряются в зависимости от того, как быстро и успешно вы справляетесь с решением конкретных задач, скажем математических или музыкальных. Способность выражается в сильной увлеченности чем-то, пусть это будет игра на скрипке или коллекционирование. А еще говорят, что она проявляет себя в интересе человека к определенному занятию или деятельности.

В школьном возрасте у человека формируются пока что общие способности: трудолюбие и высокая работоспособность; внимательность, собранность, целенаправленность, наблюдательность; развитие творческого мышления, гибкость ума, умение ориентироваться в сложных ситуациях и др. Позже у вас появятся также и специальные способности, поскольку вы успели к тому времени не только выбрать профессию, но и долго проработать в ней. Но у некоторых они возникают еще на школьной скамье, например музыкальные или исследовательские способности. Известно, что 20% будущего интеллекта ребенок приобретает к концу первого года, 50% — к четырем годам, 80% — к восьми годам, 92% закладываются до 13 лет. Уже в этом возрасте с высокой долей вероятности можно предсказать будущие достижения.

В настоящее время существуют различные подходы к проблеме классификации человеческих способностей. Чаще всего их разделяют на физические, духовные и социальные. Совокупность физических (точнее было бы сказать — биологических) способностей включает физическую силу, общее здоровье человека, умение быстро бегать, высоко прыгать, долго обходиться без пищи и т. п., под духовными способностями подразумевают способности, формирующиеся в ходе общеобразовательной и профессиональной подготовки, в качестве социальных выступают способности, обеспечивающие взаимодействие с другими людьми: терпимость, дисциплинированность, критическое отношение к недостаткам.

Одаренность понимается как предпосылка специальных способностей и как качественно своеобразное их сочетание. Талантом называют высший уровень развития одаренности или такую совокупность способностей, которая позволяет получить продукт деятельности, отличающийся новизной, высоким совершенством и общественной значимостью. **Гениальность** рассматривается как высшая ступень развития таланта, позволяющая осуществлять принципиальные сдвиги в той или иной сфере творчества.

Замечено, что у талантливых людей часто наблюдается сочетание разных способностей. Так, литературные способности сочетаются с изобразительными (Пушкин, Лермонтов, Шевченко, Маяковский), изобразительные — с литературными и музыкальными (Скрябин, Чюрленис) и др. Однако не менее часто встречаются случаи, когда талант наиболее полно выявляется в каком-то одном виде деятельности. О необходимости разделения труда в обществе в соответствии с разделением людей по способностям в свое время говорил Платон: «Пусть никто не будет одновременно литейщиком и плотником; ибо человеческая природа не может одновременно хорошо делать два искусства или две науки».

Ученые, проанализировав огромный статистический материал, прежде всего биографии выдающихся полководцев, государственных деятелей, ученых, поэтов, художников, богословов, религиозных реформаторов, не обнаружили сколько-нибудь убедительных свидетельств зависимости гениальности и таланта от врожденных свойств. Не обнаружены также и зависимость от среды или обучения в школе. По статистике частота зарождения потенциальных гениев и замечательных талантов почти одинакова у всех народов. Определяется она цифрой порядка 1 : 2000 — 1 : 10 000. Однако частота гениев, реализовавшихся и признанных выдающимися, исчисляется уже другой цифрой — 1 : 10 000 000. Это значит, что в середине XX в. примерно сто гениев приходится на миллион жителей.

Отмечено, что гении, замечательные таланты почти всегда появлялись вспышками, группами, но именно в те периоды, когда создавались социальные возможности для реализации их способности к невероятному труду, их одержимости, стремления к совершенству. Одной из таких эпох был век Перикла, современника знаменитого полководца Кимона и историка Фукидида, вождя демократической группировки в Афинах. Это V в. до н. э. вокруг Перикла собирались гении мирового ранга — Анаксагор, Зенон, Протагор, Софокл, Сократ, Платон, Фидий. Все они граждане Афин, свободное население которых в то время едва достигало 60 тыс. И для итальянского Ренессанса характерна буквально «цепная реакция» рождения гениев.

Многоуровневый мир человеческого «Я»

После З. Фрейда ученые обнаружили, что человеческий мир гораздо богаче, чем его трехуровневая модель. В нем можно насчитать и пять, и семь, и девять этажей. А некоторые вообще строят чуть ли не небоскребы. Однако важно не количество этажей, а что на них размещено, кто живет. В этом суть — не пропустить какие-то важ-

ные компоненты, может быть, не учтенные в теории австрийского психиатра. Если обобщить различные точки зрения на психологию человека, то мы увидим приблизительно следующую картину.

На первом этаже у нас поселились **инстинкты** и **рефлексы** — то, что совершенно нами не контролируется и полностью задано природой. Инстинкт самосохранения — самый важный из них. Множество человеческих действий обусловлено ими. Мы обожглись или укололись и тут же отдернули руку. Болевой стресс — это физиологическое предупреждение, что мы переступили черту и нарушили инстинкт самосохранения, или иначе — выживания. Каждое живое существо борется за свою жизнь и сохранение себя.

На втором этаже размещаются **потребности** — также малоуправляемые побудители действий. Мы проголодались и немедленно спешим утолить голод. Нам холодно — и мы укрываемся в теплом месте.

Потребности — это надобность в каком-либо благе, имеющем полезность для конкретного человека. В таком широком смысле потребности являются предметом исследования не только общественных, но и естественных наук, в частности биологии, психологии, медицины. Биология, например, изучает аспект потребностей, связанный с обменом веществ в живом организме и поддержанием его жизнедеятельности. Психология рассматривает потребности как особое психическое состояние индивида, ощущаемую им неудовлетворенность, которая отражается на психике человека как результат несоответствия между внутренними и внешними условиями деятельности. Общественные науки изучают социально-экономический аспект потребностей.

Потребности, как теперь считают ученые, — вещь не такая уж и простая. Выявилась сложнейшая **иерархия потребностей**. Она именуется иерархией потребностей А. Маслоу, об этом было ранее.

Выше помещаются **привычки** — приобретенные нами способы удовлетворять потребности и реагировать на инстинкты. Привычек у каждого — десятки и сотни тысяч. Они как мельчайшие атомы, соединяющиеся в молекулы, составляют ткань повседневного поведения. Мы и шагу без них не ступим. Всюду привычки, хотя мы их не осознаем, не видим, о них не задумываемся. Ставить бьющиеся предметы на стол, а не бросать, закрывать за собой дверь, обходить стороной высокие препятствия и т. д. — наши повседневные помощники, присутствие которых мы и не должны замечать. Они — как хорошие слуги: все делают автоматически, вовремя и подходящим способом. Замечают только плохих слуг.

Привычки сродни инстинктам и потребностям только в одном — действуют автоматически, неосознанно. *Но способ их приобрете-*

ния разный. Привычки надо тренировать. Они получаются после долгого повторения. Сколько месяцев требуется родителям для того, чтобы научить ребенка ставить бьющиеся предметы на стол, а не бросать их? Дни, месяцы, годы? Сколько уходит времени и сил, чтобы отучить его ползать и передвигаться на двух ногах? А сколько еще полезных и важных привычек приходится родителям дать ребенку, отправляющемуся в долгое плавание по жизни?! Не открывай дверь незнакомым, чисти зубы два раза в день, не плюй на пол и т. д. Привычки формируются через нормы поведения. Их буквально «вкалачивают» нам в голову — то родители, то сама жизнь. Привычки — результат научения и обучения. Чаще всего сознательного и целенаправленного, реже — стихийного. Вы приехали на месяц в гости к родственникам и вскоре поняли, что утром лучше вставать позже их. Тогда освободятся ванная и туалет, вы не будете мешаться под ногами, раздражать их и т. д. Вскоре у вас вырабатывается привычка вставать позже. Но вот вы вернулись домой, и привычка отмерла за ненадобностью. Это наши временные помощники. А сколько привычек вы приобрели или привезли с собой из школы, пионерлагеря, туристического похода, из гостей? Расскажите о них.

Итак, привычки бывают: временные и постоянные; индивидуальные и коллективные.

А на каком этаже они поселились? Подумайте самостоятельно.

Примером *коллективной привычки* является просмотр телесериалов. Каждый день в 8 ч вечера, бросив все домашние дела или одновременно с ними, зрители жадно всматриваются в телеэкран. Потом события обсуждаются при встречах соседей и знакомых, за праздничным столом становятся чуть ли не важнейшей темой, которая тут же помогает найти общий язык, обсуждается по телефону в рабочее время и т. д. К телевизорам в определенное время автоматически устремляются миллионы женщин всех возрастов, сословий, национальностей. Когда время просмотра изменяется, у миллионов людей наступает внутренняя пустота, будто их в чем-то обокрали. Они не знают, куда себя деть в 8 вечера. Еще долгое время им придется перепривыкать к новому расписанию.

На каком бы этаже ни жили привычки, но **мотивы** всегда располагаются выше них. Почему? Потому что мотивы — осмысленные побудители действий. Сыщик, раскрывая преступление, в первую очередь старается обнаружить скрытые мотивы поступка. Иначе говоря, корыстную цель, скрытый интерес. Один стремился присвоить тетушкино наследство, другой — свести счеты с давним соперником, а третий — отомстить за поруганную честь. Ни о каких инстинктах или потребностях здесь речь не идет. Мотивы — вещь, осознаваемая нами. Хотя и скрываемая от других. Часто они скры-

ты и от нас самих. Лишь много позже мы догадываемся о своих истинных мотивах данного поступка. Ушло много времени, пока картина не высветилась в подлинном свете. Плох тот мотив, который вам сразу удалось обнаружить. Такие побудители называют поверхностными мотивами.

Парадоксально, но факт

Ребенок мало знает, но быстро учится. Взрослый много знает, но медленно учится.

Как правило, мотивы группируются, выстраиваются в некую конфигурацию, переплетаются между собой особенными связями. Иными словами, они живут и ходят не в одиночку. Редко когда за преступлением скрыт единственный мотив. И наши поступки — чаще всего результирующая целой комбинации мотивов. Между собой они могут конфликтовать, полностью гармонизировать или частично совпадать. В результате наши реальные действия получают весьма причудливый рисунок.

Еще выше этажом расположен огромный мир **чувств**. Их очень много, и они очень разнородны по своей природе. От простейших ощущений до средних, по строению эмоций-переживаний до сложнейших социальных чувств. Чувство чести или достоинства — сложнейшее социальное, психологическое, культурное и этическое образование. У разных классов, разных народов, в различные исторические эпохи они наполнялись разным содержанием и требовали для своего выражения разной формы.

Сложность вселенной чувств объясняется тем, что одни из них определены нашей физиологической конституцией. Они практически не поддаются контролю. Их комбинацию чаще всего именуют **темпераментом** — типом психического склада индивида. Различают сангвиников, холериков, меланхоликов и флегматиков. Другие задаются и нашей природой и нашим окружением. Многие чувства можно и нужно воспитывать, например чувство порядочности, чувство долга, чувство уважения к старшим тренируют и воспитывают волю.

На **воле**, как на своеобразном жестком каркасе, прикрепляется чуть ли не весь мир чувств. Из аморфного образования через волю они превращаются в стройное целое. Когда такое происходит, мы употребляем слово **характер**. Характер человека воспитывается. Какие бывают характеры? Чем различаются характер и темперамент?

Иметь характер еще не значит стать **личностью**. Личность — высшее достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы над своим духовным миром. Характер придает человеку индивидуальность. Если у вас есть характер — вы индивид. Но еще не личность.

Богатство мира чувств мы называем **душевым** богатством. Отзывчивость, сострадание, чистосердечность и многое другое, покоящееся на эмоциях и переживаниях (добавим — и сопереживаниях), относится к человеческой душе. Говорят, что она находится там же, где находится сердце. Толком никто не знает, так ли это. Но душевность и сердечность — синонимы, и область чувств мы располагаем в области грудной клетки.

А вот голова занята совсем другим. Там мы размещаем интеллект, разум, рассудок, дух. Этими словами с разных сторон мы выражает одно общее — высшее проявление человеческого сознания.

Способность к логическому мышлению и счету, интуитивное постижение высшей истины, способность ставить цель и направлять на ее достижение свои чувства, мысли и реальные поступки, способность выстраивать в иерархию ценности, как и умение вообще оценивать простое и сложное, важное и второстепенное, — все это занимает самостоятельное место в нашем внутреннем мире и размещается, по всей видимости, сразу на нескольких этажах.

Например, **рассудок** и **разум** полагают философы, живут на разных этажах, и каждый из них занимает множество комнат. Скажем, способность к дедукции и индукции — проявление рассудка. А умение находить оригинальное решение в неожиданной ситуации — проявление разума. Оно требует совсем иных способностей, часто несовместимых с элементарным пересчетом вариантов и формально-логическим сравнением.

Еще сложнее устроен мир наших **духовных устремлений и ворований**. Вера в Христа — самое сложное, труднодостижимое и ценное качество нашего духа. Собственно говоря, это стержень нашей духовной жизни.

Схематически здание человеческой психики можно изобразить так:



Дух
Разум
Рассудок
Чувства
Мотивы
Привычки
Потребности
Инстинкты

Потребность стать личностью

Известное выражение видного российского психолога А. Н. Леонтьева о том, что личностью не рождаются, но личностью становятся, сразу же раскрывает суть дела. Она является довольно поздним продуктом как в онтогенезе, т. е. развитии человека от младенчества до старости, так и в филогенезе — всемирной истории, проходящей свои стадии зрелости, начиная с первобытности, когда индивида как общественного явления не было, да и быть не могло, поскольку над всем доминировал коллектив, и заканчивая постиндустриальным обществом, где рыночная экономика не может существовать без демократии, ставящей во главу угла защиту прав личности. Только в XX в. человечество осознало, что личность — приоритетная ценность, предоставив ей всевозможную институциональную и государственную поддержку.

Личность — относительно поздний продукт социально-исторического и онтогенетического развития человека, отмечал А. Н. Леонтьев. Особенности высшей нервной системы, физической конституции, биологические потребности, характеризующие индивида, не становятся особенностями его личности. К примеру, такая анатомическая особенность, как вывих тазобедренного сустава, обрекающий ребенка на хромоту, не относится к личности. Однако ее значение для формирования личности огромно, даже больше, чем тип нервной системы (скажем, уравновешенность или неуравновешенность человека). Хромота обрекает ребенка на изоляцию от сверстников, порождает чувство своей неполноценности, ограничивает широкое и полноценное общение с людьми¹.

Таким образом, мы можем утверждать, что потребность стать личностью существует и у общества в целом, и у отдельного индивида в частности.

Любовь к собственной личности нераздельно связана с любовью к личности другого. Что бы мы ни делали — доброе или злое — другому, мы делаем то же самое самим себе. Разрушение жизненных сил в другом человеке с необходимостью отзовется и на тебе самом. Склонность к насилию влечет склонность к самоубийству.

Эрих Фромм

Фундаментом личности выступают совокупность тех отношений, которые реализовались через деятельность человека, ста-

¹ См.: Психология личности. Тексты. М., 1982. С. 20—27.

ли неотъемлемой чертой его образа жизни. Описывая эту особенность, замечательный советский психолог А. Н. Леонтьев приводил такой пример. Допустим, вы что-то пишете. Операция письма, т. е. совокупность действий, связанных с чистописанием, никак не может относиться к личности. Она выражает умственные навыки человеческого существа, владеющего языком. Но вот перед нами образ Акакия Акакиевича Башмачкина из повести Гоголя «Шинель». Переписывание казенных бумаг стало для него всепоглощающей страстью. Наскоро пообедав, вынимал баночку с чернилами и писал, писал... для собственного удовольствия.

Рутинные операции по переписыванию бумаг превратились во всепоглощающую деятельность, заняли центральное место, стали смыслом жизни, главным мотивом. А это означает, что в таком своем качестве — в качестве деятельности — операции письма выступили характеристикой личности. А другая деятельность, например работа инженера, ничего не говорит о личности, что человек на работе думает о досуге. Именно досуговая, а не производственная деятельность стала главным смыслом жизни, всепоглощающим интересом¹.

Как точно заметил А. Н. Леонтьев, личность — это особое «измерение». Поэтому человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, находить к ним верные пути, быть деятельным, успешным, самодовольным и т. п.) и одновременно личностно ущемленным, больным: не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности (религиозный мыслитель сказал бы — к Образу Божьему в человеке), удовлетворяться суррогатными ценностями и т. п. Кстати, если говорить о тенденциях современного общества, то приходится с горечью признать, что для все большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен².

По мнению В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, понятие личности обозначает особый способ существования человека — существование как члена общества. Сущность личности проявляется во взаимоотношениях человека с другими людьми, она раскрывается в жизненных целях, мотивах и способах поведения³. Одна из потребностей личности, описанных отечественными психологами А. В. Петровским, В. С. Мерлиным, — оставить о себе память, запечатлеть себя

¹ См.: Психология личности. Тексты. М., 1982. С. 20—27.

² См.: Братусь Б. С. Возможна ли нравственная психология? // Человек. 1998. № 1.

³ См.: Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека. М.: Школа-Пресс. 1995.

в других. Это потребность в «персонализации»¹, стремление быть «метаиндивидуальностью»². Это потребность в осмысленности своего бытия.

Стать личностью, по мнению В. С. Братуся, значит: 1) занять определенную жизненную нравственную позицию; 2) осознавать ее и нести за нее ответственность; 3) утверждать ее своими поступками, делами, жизнью³. Он подчеркивал, что личность — это нравственно-ценностный выбор. Стилль действия, манера общения, способы выражения и достижения целей (составляющие характера) сами по себе не отвечают на вопрос о том, ради чего люди существуют, какие смысловые устремления призваны осуществлять. Выбор смысла жизни, способа существования есть свободное волеизъявление духа человека.

Потребность индивида быть личностью у одних развита в большей степени, а у других — в меньшей. Социальное окружение, прежде всего родители, могут сформировать и развить эту потребность в своем ребенке в наивысшей степени. Но среда может заглушить врожденное качество. И тогда человек становится безвольным существом, опускается на дно общества, иногда спивается или употребляет наркотики.

Потребность индивида осуществить себя как личность, чаще всего проявляющаяся неосознанно, как скрытая мотивация поступков и деяний, представлена в его притязаниях, склонности к риску, альтруизму, наконец, в мотивации достижения.

Поскольку тело младенца с первых минут включено в совокупность общественных отношений, потенциально он уже личность. Потенциально, но не актуально. Личностью ребенок станет, лишь когда сам начнет совершать деятельность. На первых порах с помощью взрослых.

Следовательно, изучение приобретенных навыков, умений и знаний ничего не расскажет психологу о личности. Он должен анализировать содержание деятельности, взаимосвязь и переплетение многих видов деятельности, которыми занят один человек.

Зачатки личности обнаруживаются у дошкольников. Известен такой эксперимент. Ученый ставил перед малышом задачу: достать удаленный предмет, не сходя с места. Как только ребенок принимался за решение, ученый уходил в соседнюю комнату и оттуда вел дальнейшее наблюдение. Однажды после ряда безуспешных попыток малыш нарушил правило: подошел к предмету, взял

¹ См.: Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. М., 1998.

² См.: Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986.

³ См.: Братусь В. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.

его и вернулся на место. Ученый тотчас вошел в комнату, похвалил его и наградил конфеткой. Но ребенок отказался, а когда ученый стал настаивать, и вовсе заплакал. Почему? Ему стало стыдно? Награда оказалась не заслуженной в личностном смысле. Видимо, это и есть начало формирования того, что называют личностью.

Чтобы сделаться личностью, человек должен пройти определенный путь развития. Непременным условием этого развития являются: 1) биологические, генетически заданные предпосылки; 2) наличие социальной среды, мира человеческой культуры, с которым ребенок взаимодействует. Ребенок, не взаимодействующий с социальной средой, — еще не человек в собственном смысле слова.

Философы говорят, что личность — мера цельности человека, без внутренней цельности нет личности.

Мудрец — это естественный лидер, который, несмотря на способность побеждать, всегда остается в тени.

Антонио Менегетти

Парадокс — это истина, поставленная на голову, чтобы на нее обратили внимание.

Гилберт Честертон

Соотношение индивидуальности и личности определяется тем, что это два способа бытия человека, два его различных определения. Несовпадение же этих понятий проявляется, в частности, в том, что существуют два отличающихся процесса — **становление личности и становление индивидуальности**.

Становление личности иначе называется социализацией человека, а это, как мы знаем из социологии, есть продолжающийся всю жизнь процесс усвоения культурных норм и освоения социальных ролей. По сути своей социализация — вечно продолжающаяся попытка человека быть как все, стать похожим на других членов общества. Напротив, становление индивидуальности — стремление выделиться из толпы, не быть похожим на всех, обрести неповторимое выражение, свое лицо. Для одних она заключается в вычурной одежде, для вторых — в экстравагантной манере поведения, для третьих — в попытке реализовать духовный потенциал на высочайшем уровне и стать выдающимся ученым, писателем, художником. Становление личности, или социализация, связано с принятием индивидом выработанных в обществе социальных функций и ролей, социальных норм и правил поведения, с формированием умения строить отношения с другими людьми. Индивидуализация — процесс самоопределения и обособления личности, ее выделение из сообщества, оформление своей отдельности, уникально-

сти и неповторимости. Ставшая индивидуальностью личность — это самобытный, активно и творчески проявивший себя в жизни человек.

Сила воли

Волевая активность свойственна только человеку, животные лишены этой способности. Поведение человека определяется в основном рассудочной деятельностью, которой лишены животные. **Воля** — способность к планомерной, организованной деятельности, направленной на достижение сознательных целей. Под целью понимается предполагаемый результат, к которому должно привести действие. Без воли невозможны ни нравственность, ни гражданственность, невозможно вообще общественное самоутверждение человеческого индивида как личности.

Сила воли — концентрированное выражение мотивации к достижению. Свобода воли, по мнению В. Франкла, неразрывно связана с ответственностью за реализацию смысла своей жизни, необходимую даже в самых трагических ситуациях. Свобода воли есть необходимое условие любой целенаправленной деятельности, субъекту которой присуще чувство ответственности. Сила — это показатель высшей степени проявления воли, а не какой-либо иной позиции на количественной шкале, измеряющей диапазон ее выражений. Не существует понятия «слабая сила воли». Говорят просто: слабая воля.

Воля — нейтрально ориентированная мотивация к достижению. К достижению какой цели — благой или несправедливой? Сила воли об этом ничего не говорит. У преступников, особенно воров в законе, тоже сильная воля.

Справка

Воля — способность к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. Специфический акт, несводимый к сознанию и деятельности как таковой. Осуществляя волевое действие, человек противостоит власти непосредственно испытываемых потребностей, импульсивных желаний: для волевого акта характерно не переживание «я хочу», а переживание «надо», «я должен», осознание ценностной характеристики цели действия. Волевое поведение включает принятие решения, часто сопровождающееся борьбой мотивов (акт выбора), и его реализацию.

Воля, как и любая другая сторона психики, имеет материальную основу, выражающуюся в нервных мозговых процессах. Волевые качества человека определяются отчасти генетически, отчас-

ти воспитываются окружающей средой, входя в структуру характера личности. Тем не менее воля развивается в процессе жизни, человек не рождается с сильной или слабой волей. Воля — это регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий.

С. Л. Рубинштейн выделял в сложном волевом действии четыре фазы: 1) возникновение побуждения и предварительная постановка цели; 2) стадия обсуждения и борьба мотивов; 3) решение; 4) исполнение. Всякое подлинно волевое действие, считал ученый, является избирательным актом, включающим сознательный выбор и решение.

Воля, как говорил И. М. Сеченов, — это деятельная сторона разума и морального чувства. Это положение имеет два важных следствия:

- 1) волевое усилие, особенно большое, без надобности человеком проявляться не будет. Его проявление санкционирует разум человека;
- 2) направляет волевое действие, решает, совершать поступок или отказаться от него, моральное чувство, этическая воспитанность человека, т. е. моральный компонент воли, который формируется вместе со становлением нравственной личности.

Воля — это способность сознательно контролировать свою деятельность и активно направлять ее на преодоление трудностей для достижения цели. Как полагал А. Н. Леонтьев, волевое действие — это действие, осуществляемое по выбору: «Выбор есть признак волевого действия. Если же мы говорим о выборе, то естественно ввести еще одно понятие — принятие решения. Волевой акт есть действие в условиях выбора, основанное на принятии решения». К сожалению, иногда забывают, что воля — это не только умение добиться поставленной цели, но и умение сдержаться, отказаться от поступка, когда это необходимо. С помощью воли человек организует свою деятельность и управляет своим поведением¹.

Функция воли — регулирование познавательной и практической деятельности человека, корректировка поведения. Значение воли в жизни человека и развитии общества переоценить невозможно. Безвольный человек чего-либо добиться, создать что-нибудь для общества, для себя не может. Его жизнь — трагедия.

Леди сильной воли

В детстве академик Н. П. Бехтерева испытывала волю с помощью раскаленного гвоздя: нагревала его на огне и прикладывала к ладони. С тех пор она не изменила себе и по-прежнему «держит удар».

¹ Станкин М. И. Лидер коллектива — волевой человек // Управление персоналом. 1998. № 9. С. 30—36.

Волевой человек становится прекрасным руководителем, государственным деятелем, военачальником. Титанической волей обладали С. П. Королев, Д. М. Карбышев, Г. К. Жуков.

Если человека ловят на противоречиях, он комплексует. А надо ли это делать? Если они есть у каждого из нас и появляются естественным порядком, значит, они для чего-то нужны. Иными словами, выполняют какую-то важную функцию в организации внутреннего мира человека. Но почему бы и нет. Если мы составлены из разных миров — мира чувств, мира рассудочных суждений, мира инстинктов и потребностей, мира интересов и т. п., то почему бы не предположить, что между различными по своей сущности мирами не могут возникать несостыковки. Они и проявляются в виде противоречий поведения. А как иначе могут согласовываться совершенно неоднородные миры?

Иное дело, что мы требуем от человека последовательности, принципиальности, умения держать данное слово и многого другого, что прививается искусственно — через воспитание. Его суть и заключается в навязывании нашей разнородной природе однородной нормативной модели поведения, опорными пунктами которой выступают социальные нормы. Кто их придумывает? Каждый из нас под себя? Вовсе нет. Их изобретает общество как усредненные стандарты.

Но усредненное мало годится для индивидуального и неповторимого. Чтобы приспособиться к такой модели, нужна сила воли. Она — основа воспитания. А само воспитание есть прививание искусственной модели поведения, навязанной нам обществом. Мы вынуждены принимать чужие правила игры потому, что живем и общаемся с другими людьми. Чтобы облегчить такое общение, и придумывают общие правила игры. Но наша внутренняя природа то и дело «взбрыкивает». Своим рассудком мы ее критикуем, но очень многое ускользает от него в подсознание. Оно — склад вытесненных и подавленных желаний, наших рабов, которые, подобно Спартаку в Древнем Риме, иногда поднимают восстание. Об этом, собственно говоря, и предупреждает нас психоанализ, изобретенный З. Фрейдом. Его цель — огородить здорового человека от его больного подсознания. Больным оно становится тогда, когда мы его не в меру перегрузили вытесненными желаниями.

Как оздоровить свою психику, не разрушая тонкую органику подсознания, — вот в чем основная проблема терапевтического психоанализа. По большому счету, в психоанализе не надо искать отмычку, с помощью которой можно поковыряться в нашем или чужом подсознании. В цивилизованных странах не случайно наложен запрет на занятие психоанализом для непосвященных, людей, не имеющих специальной подготовки.

Психологическая защита

Личностное ядро человека — самое ценное, что у него есть. Оно должно быть защищено от чрезмерного давления и со стороны биологической природы человека, и со стороны общества. Защита происходит бессознательно. Психический механизм, оберегающий ядро личности от разрушения, называется защитным. Он является результатом не столько биологической, сколько культурной эволюции.

Психологическая защита — система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа «Я».

Понятие «защитные механизмы» было введено Зигмундом Фрейдом для «общего обозначения техники, которую «Эго» использует в конфликтах, могущих привести к неврозам»¹. Фрейд любовно коллекционировал такие факты, как оговорки, забывания, описки и ошибки. В своей клинической практике он перевидал немало людей, находящихся в разладе с собой и миром. Они совершали иррациональные поступки, формулировали неадекватные мысли, демонстрировали иллюзии восприятия, и все это требовало объяснения. Похожие реакции оформлялись в диагнозы. С удивлением он обнаружил, что подобные диагнозы, причем в не менее выраженной форме, встречаются также у людей, которых принято называть здоровыми. Для объяснения этого Фрейд в 1884 г. и ввел понятие «психологическая защита». Он трактовал их как форму разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интериоризованными социальными требованиями (запретами). Его дочь Анна Фрейд, автор классического труда «Я и защитные механизмы», развившая теорию отца, подчеркивала, что Эго-защитные механизмы бессознательны и «они отвергают требования инстинкта»². А. Фрейд известна прежде всего как основатель детской психотерапии, и защитные механизмы она наблюдала у подростков.

Чтобы посмотреть в себя, требуется больше мужества, чем для всего другого, что делает человек в жизни.

Серен Кьеркегор

Психологическая защита сегодня признается и описывается во всех теориях личности, в разных подходах к человеку. И хотя ти-

¹ Freud S. The Problem of Anxiety. New York: Norton, 1936. P. 43.

² Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth Press, 1946. P. 9.

пологий защитных механизмов различаются, а ответы на вопрос «почему?» совсем не совпадают с ответом З. Фрейда, в целом сохраняется определение защиты, предложенное З. Фрейдом. Защитные механизмы, или психологические защиты, — это совершенно неосознаваемые и достаточно характерные для человека систематические попытки, которые он предпринимает, чтобы защитить себя от неприятных переживаний, душевной боли и тревоги.

Исследования показывают, что информация о себе, противоречащая сложившемуся образу «Я», усваивается гораздо хуже, чем информация, подкрепляющая его, а иначе и вовсе не воспринимается. В частности, люди лучше запоминают те оценки своих качеств, которые совпадают с их самооценкой. Они стараются так объяснить свои промахи, ошибки и неудачи, чтобы это не разрушило уважения к себе, не унижало нас в собственных глазах. Для этого психика человека и вооружилась защитными механизмами. Они фильтруют информацию извне, пропуская лишь то, что идет во благо целостности внутреннего мира — «Я-концепции» человека.

Таким образом, защитные механизмы обладают двумя очень важными для нас чертами:

- *отрицают, искажают или разрушают* реальность;
- *действуют бессознательно*, т. е. автоматически и молниеносно.

Ежедневно мы совершаем какие-то поступки, что-то говорим, о чем-то судим и как-то оправдываем свои действия. На первый взгляд, мы все это делаем сознательно, но всегда ли это так в действительности? В большинстве случаев здесь проявляются механизмы психологической защиты, с помощью которых наше «Я» позволяет преодолевать конфликты, порождающие тревогу.

Существует несколько подходов к классификации психологических защит. Самым обычным делением является классификация защит на зрелые и примитивные. К первым относятся рационализация, интеллектуализация, юмор, сублимация и др., а ко вторым — диссоциация, всемогущий контроль, обесценивание, отрицание, изоляция, идентификация с агрессором и др. Разделить защиты можно и по другому принципу, согласно которому одни из них действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), а другие — на уровне трансформации, переработки материала (например, рационализация).

Механизмы психологической защиты достаточно многообразны. Они изучались З. Фрейдом, А. Фрейд, А. Адлером и многими другими учеными. А. Фрейд предложила считать защитными сле-

дующие «психодинамические» механизмы: вытеснение (подавление), регрессию, образование реакции, озоляцию, отрицание (аннулирование) совершенного действия, происходящего, проекцию, интроекцию, обращение на собственную личность, превращение в свою противоположность, сублимацию¹. Особенность предложенного ею списка заключается в том, что в него включены те защитные механизмы, которые непроизвольно или частично осознанно используются преимущественно для защиты от внутренних фрустраторов. В дальнейшем этот список был дополнен новыми механизмами, направленными против внешних фрустраторов: бегство (уход) от ситуации, отрицание, идентификация, ограничение «Я». Другие психологи считают, что перечень следует дополнить следующими важнейшими защитно-адаптивными механизмами: рационализация, фантазия, конверсия, символизация, перемещение. Психоаналитики К. Холл и Г. Линдсей выделяли две основные характеристики защитных механизмов: 1) они отрицают или искажают реальность; 2) они действуют на бессознательном уровне. Они полагали, что защитные механизмы могут искажать факты как внутренней, так и внешней реальности².

Среди главных механизмов психологической защиты можно выделить следующие: подавление, реактивное обучение, отрицание и отвергание, вытеснение, сублимацию, проекцию, рационализацию и др. Сейчас психологи насчитывают более двадцати видов защитных механизмов, которые различаются по эффективности, зрелости и по конфликту, породившему их, — лежит ли он в сфере влечений, моральных установок или внешней реальности.

Отрицание. Игнорируя реальность, причиняющую боль, человек ведет себя так, будто ее не существует.

Перенос — смена объекта чувств на более безопасный. Человек говорит о любви, ненависти, соперничестве, хотя на самом деле эти чувства вызваны совершенно другим человеком.

Сублимация — переключение энергии, связанной с сексуальными влечениями, на более возвышенную цель, например творчество.

Проекция — защитный механизм, при котором человек приписывает другим людям свои собственные, неприемлемые для сознания инстинкты и желания. Именно их он осуждает в других людях.

Парадоксально, но факт

Семейная жизнь идет мужчинам явно на пользу: женатые мужчины болеют в два раза реже, чем холостяки, и в три раза реже, чем разведенные мужчины. У неженатых с возрастом также ухудша-

¹ См.: Freud A. Das Ich und die Abwehrmechanismen. L., 1946. P. 52.

² См.: Hall C. S., Lindzey G. Theory of Personality. New York: John Wiley, 1957. P. 11.

ется и психическое здоровье, в то время как у женатых остается на прежнем уровне, таким же, как у молодых. У замужних женщин, напротив, с возрастом число депрессий заметно увеличивается. Они страдают депрессиями в три раза чаще, чем их незамужние подруги, и живут в среднем на 10—15 лет меньше последних.

Старой деве, с ее подавленными, но не уничтоженными сексуальными влечениями, представляется, что все вокруг только и думает о сексе и ведет себя аморально. Механизм проекции, по мнению И. С. Кона, прекрасно объясняет такие явления, как ханжество (ханжа проецирует на других свои аморальные подозрения), национальные и расовые предрассудки (ненавидимой этнической группе приписывают собственные отрицательные черты).

Уход в фантазии — удовлетворение фрустрированной потребности в области воображения, приукрашивания, переоценка своих возможностей с целью придания значимости собственному «Я».

Уход в болезнь — стремление отказываться от ответственности и самостоятельности решения проблем; механизм связан с феноменом «вторичной выгоды». Принятие роли больного освобождает человека от необходимости действовать, позволяет быть зависимым и нуждающимся в сочувствии и поддержке.

Репрессия (вытеснение, подавление) — фундаментальный защитный механизм, который исключает из памяти неприятные встречи, события, происшествия, травмирующие психику. Это благодаря ему мы вспоминаем о прошлом ностальгически — как о самой безоблачной поре жизни. Оно очищено и потому представляется нам как самое лучшее, что с нами было. Мы успешно забываем о невыполненном обещании, некрасивом поступке. Причем это не лицемерие. Человек «честно» забывает, не видит, не знает.

Регрессия — возвращение к ранним стадиям развития, позволяющее взрослому вести себя как ребенок. Замужняя женщина, вступив в конфликт с супругом, так же как раньше в доме родителей, когда она была маленькой, начинает плакать, ожидая получить утешение и защиту. В какой-то ситуации взрослый человек, например, может начать говорить с «детскими интонациями». Это — своеобразный уход от реальности, от проблем, которые вызывают тревогу.

Формирование противоположной реакции — смена неприемлемой для сознания реакции на противоположную, например любви — на ненависть, а ненависти — на любовь. В период полового созревания первые ростки влечения к девочкам неосознанно дают о себе знать тем, что мальчики дергают за косы, дерутся, обзываются, намеренно подчеркивая, как они их терпеть не могут. У молодоженов очень быстро любовь переходит в ненависть именно потому, что последняя — высшая степень и органическое продолжение первой.

Вымещение — переориентация импульса или чувства с одного объекта на другой, более доступный. Неприятности по работе муж вымещает на жене, детях или собаке, но не начальнике — непосредственном виновнике.

Рационализация — придумывание убедительных аргументов для неприемлемых действий и мыслей, самообман. Стремление иррациональные действия, побуждения, абсурдные идеи или непонятные фантазии сделать понятными и логичными. В свое время Фрейд удивило свойство людей направлять интеллектуальные способности на оправдание действий, совершаемых ими по причинам, о которых они сами не имели понятия. Человек, потерпевший неудачу, успокаивает уязвленное самолюбие, снижая ценность объекта, к которому он стремился. Отвергнутый любовник может объявить, что девушка «не его круга» либо не так красива, как он думал раньше.

Интеллектуализация — процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими. Одна из наиболее ясных трактовок механизма принадлежит Анне Фрейд, которая понимала его как стремление выразить свои влечения, облекая их в мыслительные конструкции, логически выстраивая. Переживание заменяется рассуждением. Характерным признаком интеллектуализации являются рассудочный способ представления и попытки решения конфликтных тем без ощущения связанных с ситуацией аффектов.

Изоляция — механизм, похожий на интеллектуализацию, и означает разрыв мысли или поступка с другими мыслями или сторонами жизни субъекта. Проявлениями изоляции могут быть остановки в процессе мышления, применение формул и ритуалов. Она выступает как нежелание говорить на ту или иную тему, запрет на ее обсуждение. Нередко изоляция рассматривается как отделение аффекта от содержания и присоединение его к менее значимому представлению. Изоляция, по мнению Ж. Бержера, возникает у больных с навязчивыми состояниями.

Идентификация — приписывание себе чувств, мыслей, настроений, свойственных другому человеку. Одним из видов является идентификация с агрессором. Она означает, что для того чтобы избавиться от чувства страха, который вызывает враждебная фигура, субъект устанавливает с ней контакт либо принимая роль, либо поглощая сам объект.

Современные исследования направлены на разграничение механизмов защиты «Я», которые являются достаточно хорошо проработанными, и механизмов «Себя». В первом случае мы имеем

дело с такой организацией, которая является частью субъекта, направленного на объект. Во втором случае субъект выступает объектом для самого себя (Ж. Бержере).

Тест «Психологическая защита»

С помощью этого теста вы сможете определить не только особенности вашей эмоциональной сферы, но и уровень своей психологической защиты, столь важной для каждого в наши напряженные времена.

На каждый из поставленных в тесте вопросов вам следует давать положительные — «да» — или отрицательные — «нет» — ответы.

1. Вас часто мучают кошмарные сновидения?
Да — 2 балла. Нет — 0 баллов.
2. Вас раздражает большое количество людей вокруг вас?
Да — 3 балла. Нет — 0 баллов.
3. Вас часто терзает чувство вины?
Да — 3 балла. Нет — 0 баллов.
4. Вы способны не выражать своих чувств?
Да — 0 баллов. Нет — 3 балла.
5. Вы легко обижаетесь на любые шутки в ваш адрес?
Да — 3 балла. Нет — 0 баллов.
6. У вас часты подъемы и спады настроения?
Да — 2 балла. Нет — 0 баллов.
7. Вы нуждаетесь в людях, способных понять, одобрить или утешить вас?
Да — 2 балла. Нет — 0 баллов.
8. Вы легко осваиваетесь в кругу новых для вас людей?
Да — 0 баллов. Нет — 2 балла.
9. Вы все принимаете близко к сердцу?
Да — 3 балла. Нет — 0 баллов.
10. Вас легко рассердить?
Да — 2 балла. Нет — 0 баллов.

Теперь сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат.

От 0 до 4 баллов: у вас очень высокий уровень эмоциональной устойчивости, базирующийся на стабильной психологической защите. Вам, скорее всего, не страшны никакие эмоциональные стрессовые удары. Вот только не слишком ли вы холодны в эмоциональном плане?

От 5 до 9 баллов: у вас достаточно высокий уровень эмоциональной уравновешенности, с чем вас нельзя не поздравить! Вы адекватно реагируете на стрессовые воздействия, и ваша психологи-

ческая защита в основном позволяет справляться с их возможными вредоносными последствиями.

От 10 до 14 баллов: у вас отмечается средняя эмоциональная уравновешенность, т. е. вы относитесь к людям «золотой середины», которых обычно оказывается большинство.

От 15 до 20 баллов: вас характеризует высокий уровень проявления эмоциональности. Вам следует овладевать различными приемами и навыками психической саморегуляции, а возможно (хотя бы иногда), принимать и успокаивающие сборы трав.

От 21 до 25 баллов: вам присуща очень высокая степень эмоциональной возбудимости. Наверняка вы страдаете от крайне низкого уровня психологической защиты, от «обнаженности» своих нервов. По-видимому, вам уже порой просто необходимо прибегать к помощи транквилизаторов. Однако лучше всего вам могут помочь справиться с эмоциональной незащищенностью специалисты-психологи или психотерапевты¹.

¹ См.: АиФ-Здоровье. 2005. № 25 (565). 23 июня. Автор геста Е. Тарасов.

Глава 9

«Я-КОНЦЕПЦИЯ»: ПОДХОДЫ, СТРУКТУРА, ЗАГАДКИ

Каждый человек обладает образом своего внутреннего мира. Но тот факт, что мы им обладаем, не означает автоматически, что мы о нем знаем.

Тема человеческого «Я» (self) для науки всегда была и остается самым загадочным местом, куда, как иногда кажется, еще не ступала нога человека. И сколько глубоко в познание этой тайны ни продвигалась бы наука, исследователям думается, что там, за горизонтом, осталось самое интересное и еще непознанное.

Заглянуть во внутренний мир человека, проанализировать скрытые от глаз людских и экспериментальных приборов тонкие структуры человеческой души, передав их на языке наблюдаемых переменных, — задача не из простых.

«Я-концепция» (self-concept) — восприятие индивидом самого себя и его размышления по поводу своего «Я», собранные воедино и представляющие своеобразный центр управления внутри человека.

Теоретические подходы к «Я-концепции»

Человеческое «Я» представляет собой всего лишь научное название того, что раньше именовали человеческой душой. Правда, не все авторы согласны с тем, что между «Я» и душой можно проводить полную аналогию. Они утверждают, что в нашем «Я» есть еще нечто такое, что не входит в классические представления о душе, в частности социальная и рефлексивная составляющие сознания. Действительно, душа не может рассуждать или рдаться в социальные маски. Она только чувствует, хотя и способна выражать самые сокровенные уголки нашего «Я». Кроме того, психологи в составе человеческой личности, т. е. нашего «Я», выделяют два компонента, а именно «Я-концепцию» (мысли о себе) и самооценку (чувства по отношению к себе и оценка себя), которых нет в душе. Общее между душой и нашим «Я» выражается в том, что оба они способны управлять движениями, перемещениями и самовыражением нашего тела — в позе, движении, жестикуляции, мимике, речи и т. д.

Разве человеческое «Я» — это вообще нечто замкнутое, строго очерченное, не выходящее из четких границ плоти и времени? Разве многие элементы этого «Я» не принадлежат миру, который ему предшествовал и находится вне его, разве констатация, что тот-то и тот-то есть он самый и больше никто, не представляет собой допущения, сделанного лишь для удобства и для порядка и умышленно пренебрегающего всеми переходами, которые связывают индивидуальное сознание с всеобщим?

Томас Манн

«Я-концепция» является важным фактором организации психики и поведения индивида, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий индивида. В области теоретической психологии первые работы, содержащие представления о «Я-концепции», принадлежат У. Джемсу, Ч. Кули и Дж. Миду. У. Джемс постулировал различие двух аспектов, свойственных интегральному «Я»: «Я»-сознающее — рефлексивно-процессуальное и «Я»-как-объект — содержание сознания, в котором, в свою очередь, можно выделить такие аспекты, как духовное «Я», материальное «Я», социальное «Я», физическое «Я». Американские социологи Ч. Кули и Дж. Мид подчеркивали ведущую роль социальных взаимодействий как источника «Я-концепции» индивида. Э. Эриксон предложил генетическую теорию формирования Эго-идентичности.

Сразу же надо отметить двусмысленность термина «Я-концепция» (self-concept). В английской литературе, где он впервые, собственно говоря, и возник, self-concept может быть передано на русском языке не одним, а двумя терминами: понятие «Я» и теория (концепция) «Я». Между ними огромная дистанция. Одно дело — простое и ясное понимание о своем «Я», которое можно выразить двумя-тремя словами, предложением, абзацем. Совсем иное дело — концепция «Я», которая, подобно любой теории, включает множество уровней, элементов, разветвлений. Научную концепцию мы всегда представляем как грандиозное сооружение, требующее многих лет работы, больших запасов данных и ресурсов, экспериментального подтверждения, обоснования, доказательств, выдвижения гипотез и т. д. Образно говоря, научная теория напоминает небольшой город, а отдельное понятие, которое входит в состав теории, можно уподобить отдельному зданию.

Иногда две составные части — мысли о себе и оценку себя — не разводят, а сводят воедино. Получившееся целое как раз и называют «Я-концепцией». В связи с этим в психологической литературе можно встретить определение этого феномена, ставшее уже классическим: ««Я-концепция» представляет собой совокупность всех

представлений индивида о себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения. В силу этого «Я-концепцию» можно рассматривать как свойственный каждому индивиду набор установок, направленных на самого себя» (Р. Бернс).

В приведенном определении обратим внимание вот на что: в одну кучу здесь смешаны разнородные целые — **чувственные** (оценка, установки), **рациональные** (убеждения) и **поведенческие**. Объединить два из них — уже проблема для любого ученого, а уж о трех можно только мечтать. Каждая часть построена совершенно из разного материала, к примеру чувства никогда не уживаются с мыслями, а поведение противоречит нашим замыслам и обещаниям. Как только архитектор соединяет воедино столь разные элементы, он мгновенно получает такое сооружение, которое никак нельзя назвать гармоничным, слаженным, непротиворечивым. Но человеческое «Я» на самом деле не есть гармоничное целое, а если учесть, что внутри нас сидит не одно, а множество «Я», то общий хор никак не назовешь совершенным. Каждое «Я» поет своим голосом, собственную мелодию и выполняет непохожие на других функции.

Если это так, то «Я-концепцию» можно понимать лишь в одном смысле — как гетерогенное образование, формирующееся из самых разных элементов внутри нашего сознания и управляющее нашим поведением. Коротко говоря, это теория, а не понятие.

Значение «Я-концепции» для понимания человеческой личности трудно переоценить. Появившееся в ходе многомиллионной эволюции двуногое существо стало настолько рациональным, что ни один поведенческий акт не прорывается наружу без предварительной цензуры разума. Человек над всем привык размышлять, все оценивать и пропускать через призму собственной выгоды и своих интересов. Иное существо антропосоциогенез создать и не мог. Так вот у *Homo sapiens* представление о самом себе, рефлексия над собой предшествуют и служат мотивационным базисом всего поведенческого комплекса. Проведено огромное число научных исследований, доказавших, что «Я-концепция» выступает мотивационной основой человеческого поведения¹. Люди, которые хорошо себя знают, способны строить весьма гибкую и приспособленную к самым разным обстоятельствам стратегию поведения, точно зная, что они могут сделать и чего не могут.

Оказывается, гетерогенность «Я-концепции» — не плод воображения ученых и не ошибка эволюции, а необходимая и вполне объективная предпосылка существования нас самих. Без нее мы не

¹ См.: *Franken R. Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co., 1994.

можем обойтись. Действительно, эмоции нужны человеку для начала любого поведенческого действия, разум нужен нам для целенаправленного управления начавшимся действием, а само действие служит предпосылкой для дальнейшего размышления над собой, анализа своих действий и внесения в них необходимых корректировок. Формула «Я чувствую → Я мыслю → Я действую» служит анатомической структурой «Я-концепции» и раскрывает ее сущность. Совершая поступки, мы оцениваем их эффективность и нравственную сторону, прислушиваемся к тому, как оценивают их окружающие люди. Суммировав информацию, мы вносим изменения в собственную линию поведения.

Мы размышляем над тем, что совершаем, и над тем, как бы мы могли поступить, сравнивая то и другое с собственными планами (ожиданиями, целями, установками) и мнением других людей. А кроме того — с поступками, совершаемыми похожими на нас людьми в схожей обстановке. Успешность чужих действий в сравнении с собственной успешностью¹. Обе стороны «Я-концепции» — рефлексия и оценка — тесно увязаны друг с другом. По мнению Ф. Райса, «Я-концепция» — это сознательное когнитивное восприятие и оценка индивидом самого себя; мысли и мнения о себе. «Я» — часть личности или характера человека, которая им осознается².

Рефлексия над собственными поступками, чувствами и убеждениями придает мобильность статичной «Я-концепции», позволяет человеку изменить ее, усовершенствовать, развить. Такая процедура и такой процесс получили название *self-change*. Человек начинает видеть себя в новом свете, в иной перспективе, и эта перспектива и взгляд на самого себя меняются в течение жизни, проходя определенные закономерности и подчиняясь известным жизненным (возрастным) циклам. В итоге единая «Я-концепция» распадается на множество временных проектов, которые одни авторы именуют рабочими «Я», а другие — вероятными «Я» (*possible selves*)³.

Рабочая «Я-концепция», согласно воззрениям Х. Маркуса и П. Нуриуса⁴, — это набор представлений о себе, которыми человек обладает в данный момент. Рабочая «Я-концепция» — это подмножество в общем репертуаре представлений о себе, включая цент-

¹ См.: James W. Principles of psychology. New York: Henry Holt, 1890; Brigham J. Social psychology. Boston: Little, Brown & Co., 1986.

² См.: Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. С. 223.

³ См.: Franken R. Human motivation (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co., 1994. P. 443.

⁴ Markus H., Nurius P. Possible Selves: The Interface between Motivation and the Self-Concept // K. Yardley, T. Honess (eds). Self and Identity: Psychosocial Perspectives. Wiley, 1987.

ральные, привычные взгляды на себя, эпизодические, связанные с какой-либо определенной деятельностью представления, и представления о наших возможностях, словом, то, что активно и работает в данный момент времени. Она представляет собой постоянно активный и изменяющийся массив знаний о самом себе. Не все знания доступны осознанию в любой момент времени. Массив изменяется в зависимости от содержания главного рабочего представления о себе (prior working self-concept), от того, какое из этих представлений было активизировано соответствующими социальными обстоятельствами и от того, какие представления были активизированы индивидом в его отклике на текущий опыт.

Шкала самовосприятия¹

Данная шкала не является тестом. Скорее, это некий аналитический инструмент, позволяющий лучше разобраться в себе. Работая с ним, вы описываете себя, пользуясь определенным набором характеристик.

	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
У меня все получается			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общительный			
Я религиозный			
Я умный			

Согласно И. Н. Калинаускасу² «Я-концепция» тесно связана с типом личности и включает три основных блока: «Я как Я», «Я как

¹ См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

² Калинаускас И. Н. Беседы с мастером. Ташкент: Изд-во «ФАН» АН Республики Узбекистан, 1992.

другой», «Я как Мы (Они)», что перекликается с берновскими личностными установками «Я / Ты / Они». По мнению автора, описываемый тип личности складывается к 5—6-летнему возрасту, сохраняя в дальнейшем свою стабильность. Последовательность же формирования личностных установок в процессе возрастного развития описывается формулой «Ты → Я → Они». Иными словами, через «Ты» человек становится «Я».

«Я-концепция» — это совокупность всех представителей индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом «Я» или картиной «Я». Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой, или принятием себя. Она определяет не только то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем¹. Выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать «Я-концепцию» как совокупность установок, направленных на самого себя. В большинстве определений установки подчеркиваются три главных элемента:

- 1) убеждение, которое может быть как обоснованным, так и необоснованным (когнитивная составляющая установки);
- 2) эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
- 3) соответствующая реакция, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческая составляющая).

Применительно к «Я-концепции» эти три элемента установки, по мнению Р. Бернса, можно конкретизировать следующим образом:

- 1) образ «Я» — представление индивида о самом себе;
- 2) самооценка — аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением;
- 3) потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений, вклад которых в «Я-концепцию» мы рассмотрим в дальнейшем. А сейчас сосредоточимся на трех основных составляющих «Я-концепции»².

И. С. Кон³, раскрывая понятие «Я» как активно-творческое, интративное начало, позволяющее индивиду не только осознавать

¹ См.: Бернс Р. Что такое Я-концепция // <http://newasp.omskreg.ru>.

² См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

³ См.: Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.

себя, но и сознательно направлять и регулировать свою деятельность, отмечает двойственность понятия. Осознание самого себя заключает двойное «Я»:

- 1) «Я» как субъект мышления, рефлексивное «Я» — активное, действующее, субъектное, экзистенциальное «Я», или «Эго»;
- 2) «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства — объектное, рефлексивное, феноменальное, категориальное «Я», или образ «Я», понятие «Я», «Я-концепция».

Рефлексивное «Я» представляет собой такую *когнитивную схему*, при помощи которой индивид структурирует свою социальную перцепцию и представления о других людях. В психологической упорядоченности представления субъекта о себе и своих диспозициях ведущую роль играют высшие диспозиционные образования — система ценностных ориентаций, в частности¹.

Схемы «Я» (self-schemas) — это генерализация прошлого опыта, касающегося «Я» индивида, которые помогают ему интегрировать и объяснять свое поведение. Некоторые схемы строятся как осознание своей позиции в социальной структуре общества, а как другие представляют избирательную переработку прошлого опыта, мыслей, чувств и поведения в разных областях. В то время как схемы «Я» у разных индивидов могут быть схожими, индивидуальный набор этих схем уникален. Схемы «Я» — наши фундаментальные элементы самоопределения. Они оказывают систематическое и глубокое влияние на то, как перерабатывается индивидом информация, касающаяся его «Я»².

Когнитивная схема включает в себя две подсистемы: личностную идентичность и социальную идентичность. Личностная идентичность относится к самоопределению в терминах физических, интеллектуальных и нравственных черт. Социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: расе, национальности, классу, полу и т. д. Наряду с личностной идентичностью социальная идентичность оказывается важным регулятором самосознания и социального поведения³. «Я-концепция» базируется на восприятии внутригруппового сходства и межгрупповых различий.

«Я-концепцию» часто описывают в качестве глобального понятия, обозначающего общее отношение человека к самому себе. Но

¹ См.: *Wurf E., Markus H. Self-schemas and Possible Selves. Unpublished manuscript, University of Michigan, 1985.*

² См.: *Markus H., Nurius P. Possible Selves: The Interface between Motivation and the Self-Concept // K. Yardley, T. Honess (eds). Self and Identity: Psychosocial Perspectives. Wiley, 1987.*

³ См.: *Агеев В. В. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. М.: МГУ, 1990.*

ее можно также рассматривать как совокупность конкретных проявлений нашего «Я» в реальной жизни, каждое из которых сформировано по отношению к какой-либо роли. Во втором случае человек оценивает себя в качестве сына, учащегося, спортсмена или друга, спрашивая себя: насколько я хорош в этой роли, насколько она отражает сущность моего «Я», в какой степени мне важна эта роль, соответствует ли мое поведение в одной роли поведению в других ролях? За каждой социальной ролью могут оказаться соответствующие ему «Я-концепции», которые могут находиться между собой, подобно самим ролям, как в согласии, так и в конфликте. Допустим, строгий, авторитарный учитель может в домашней обстановке оказаться мягким и сентиментальным отцом семейства. Эта перемена происходит с ним за порогом школы, поэтому две совершенно различные грани личности и соответственно две противоположные «Я-концепции» не конфликтуют между собой, не приводят к появлению диссонанса. Они вступают в непримиримое противоречие, когда произойдет наложение социальных ролей: отцу придется выступать в роли учителя по отношению к собственным детям.

«Я-концепция» частично определяется тем, что о нас думают другие, или тем, что мы принимаем за их отношение к нам. И это уже чисто социологический подход. Известно, что ребенок в раннем возрасте называет себя собственным именем («Коля хочет пить») и с трудом переходит к личному местоимению «Я хочу пить». Понятие о своем «Я» развивается у ребенка из понятия о других. В переходный период он также легко может быть другим, как и самим собой. Через понимание других ребенок приходит к формированию своего социального «Я». Впервые этот процесс описал Ч. Кули.

С психологической точки зрения «Я-концепция» играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий. С позиций социологии «Я-концепция» выполняет функцию объединения личности и окружающего социума. Не преломившись в сознании, не получив субъективную оценку значимых или незначимых для меня лично, ни одна социальная связь, ни одно социальное отношение с другими людьми или к внешним предметам не существуют. Общество и люди видятся только через призму нашего «Я». И то, какими мы их считаем, как мы их воспринимаем, в конечном итоге определяет то, какими они будут независимо от нас. Если бомжи и бедняки не являются частью моего социального «Я», поскольку мы принадлежим совсем к разным классам, то и судьба этих категорий людей может измениться, если «Я» — то самое государственное лицо или крупный филантроп, от принятия решения которого зависит выделение им материальной

помощи. Но они для меня не существуют, их нет в моем «Я». Скоро их не будет и в самом деле, поскольку равнодушное отношение к ним со стороны множества частных «Я» определит их объективную судьбу.

Ряд исследований по теории личности основывается на концепции, согласно которой человек всегда идет по пути достижения максимальной внутренней согласованности. Представления чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами или идеями индивида, приводят к дисгармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Вслед за Фестингером (1957) психологи называют такое состояние когнитивным диссонансом. Испытывая потребность в достижении внутренней гармонии, человек готов предпринимать различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия.

Любопытный факт

По сообщению английской газеты «Санди таймс», ковыряние в носу стимулирует мозговую деятельность. К тому же сплизистая носа, как указывается в статье, богата всевозможными рецепторами, и через них можно влиять на состояние вашего организма. В частности, ковыряние в носу помогает быстрее избавиться от гриппа и простуды.

Хорошо если человек решил согласовать свои чувства и мысли за счет внутренней работы. Очистить душу от излишнего «шума», удалить ненужные файлы и привести в гармонию душевный мир — это лишь одна из стратегий. И придерживаются ее далеко не все люди. Определенная категория людей, мы их называем выдающимися личностями, стремится приспособить окружающий мир под свои мысли и желания. Их не устраивает в этом мире многое, в том числе войны, несправедливость, отчуждение и меркантилизм. Ленин, Наполеон, Александр Македонский, Гитлер и многие другие считали свои мысли правильными, а устройство мира — неправильным. Надо было привести к согласию оба фактора, влияющих на «Я-концепцию». Слабые личности изменяют себя, сильные — внешний мир. Психологи больше интересуются первыми, социологи и историки — вторыми. Первые решают проблему когнитивного диссонанса в приемной у психотерапевта или на больничной койке, вторые — на поле битвы, в классовых столкновениях, оперируя глобальной картой мира и вовлекая в действия миллионы людей.

Структура и строение «Я-концепции»

Только та часть личности человека, которая им осознается, называется «Я». Бессознательное и неосознанное в него не входят.

Что содержит в себе **бессознательное**? Прежде всего информацию, которая поступает в нашу психику по каналам, в принципе недоступным для восприятия. Это наши рефлексy и установки — устойчивые, привычные реакции на определенный внешний сигнал или ситуацию. Есть и такая информация, которая в нашу психику попадает через различные органы чувств и влияет на нас, но осознана быть не может. Бессознательное содержит также то, что в разных теориях принято называть генетической памятью, архетипами, родовой памятью. Мы не осознаем этой памяти, стало быть, для нашего «Я» все это не существует.

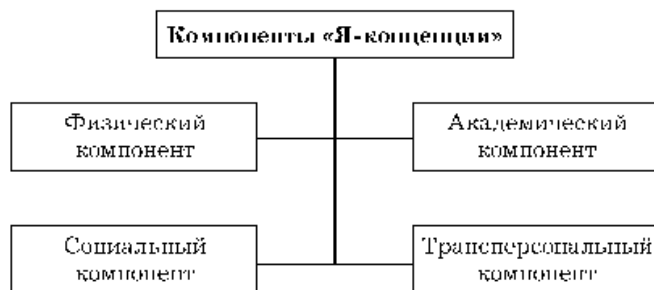
Наконец, в бессознательном пребывают переживания, мысли и воспоминания, которые стали для человека слишком болезненными, слишком тяжелыми. Человек, будучи не в силах принять свою проблему и решить ее, вытесняет болезненные переживания и воспоминания. Но подобное избавление иллюзорно. Вытесненные переживания не уходят совсем, они дают о себе знать, проявляясь в снах, болезненных фантазиях. Они порождают у человека мучительные психические переживания — неврозы. Открытие бессознательного, которое является вместилищем болезненных переживаний, принадлежит величайшему психологу и психиатру XX в. З. Фрейду.

Непознанная жизнь не стоит того, чтобы быть прожитой.

Сократ

Поскольку «Я-концепция» включает только осознаваемое, ее можно определить как сознательное когнитивное восприятие и оценку индивидом самого себя, т. е. мысли и мнения о себе.

По мнению многих зарубежных авторов, позицию которых обобщил У. Хьюитт¹, «Я-концепция» включает несколько компонентов.



Четырехкомпонентная структура «Я-концепции» по У. Хьюиту

¹ См.: Huitt W. Self-Concept and Self-Esteem // <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/self.html>.

Физический аспект «Я-концепции» проявляется в психофизиологических и анатомических особенностях нашего тела и организма: зрение, слух, вес, пол, рост и т. д. Сюда же следует отнести стиль одежды, предпочитаемые марки автомобиля, тип жилища, район проживания. В самом деле, наше «Я» проявляется в том, какое жилье мы выбираем, как одеваемся (следим за модой или нет), как питаемся, что слышим и слушаем, сколько весим и считаем ли свой вес избыточным (часто избыточный вес снижает самооценку). Каждый из нас устанавливает особые отношения с собственным телом: любит его или не любит, холит себя или не обращает внимания на недуги, занимается физкультурой или утомляет организм праздностью, алкоголем и наркотиками.

Академическая сторона «Я-концепции» выражается в школьных оценках и достижениях, желании и умении учиться и т. д. Принято выделять два уровня: 1) общая оценка академических достижений, которая проявляется в том, насколько хороши или высоки наши успехи в математике, литературе, иностранных языках и иных дисциплинах; 2) социальная оценка академических достижений, которая формируется на основе сравнения собственных успехов с достижениями других людей, относящихся к тому же самому социальному классу или принадлежащих к одному поколению. Влияние школьных и университетских оценок (аттестата и диплома) на трудовую и служебную карьеру общеизвестно. Нередко случается так, что человек, став уже взрослым, жалеет, что тратил студенческое время на пустые хлопоты, а не на упорные занятия, которые позволили бы добиться на службе больших результатов. Самооценка и академические успехи — две тесно связанные переменные. Успехи в школе или университете, несомненно, способны повысить или снизить самооценку. Но еще большей предсказательной силой обладает самооценка, уровень которой — низкий или высокий — непосредственно влияет на будущие академические успехи (хорошие или плохие). В 1890 г. родоначальник прагматизма выдающийся американский философ У. Джеймс¹ даже придумал к такому случаю особую формулу:

$$\text{Самооценка} = \text{Успехи} / \text{Претензии.}$$

Уравнение гласит, что увеличение самооценки наблюдается только при опережающем росте академических успехов относительно наших ожиданий. Благодаря своей простоте и эмпирической очевидности она приобрела широкую популярность. Действительно, на собственном опыте мы можем убедиться в том, что низкие претензии, помноженные на среднюю успеваемость, дадут

¹ См.: James W. Principles of psychology. New York: Henry Holt, 1890.

в итоге высокую самооценку. И наоборот, высокие претензии и посредственная успеваемость обернутся низкой самооценкой.

Логическим выводом (короллариум) из уравнения Джеймса служит другое уравнение

$$\text{Успех} = \text{Претензии} \times \text{Самооценка.}$$

Новое уравнение гласит: успех можно улучшить благодаря повышению собственных ожиданий (претензий) и (или) самооценки. Когда Джемс определил самооценку с помощью своей формулы, он фактически указал на два пути повышения самооценки: индивид может улучшить представление о себе, увеличивая числитель этой дроби, уменьшая ее знаменатель, поскольку для самооценки важно лишь соотношение этих показателей. Как мудро заметил Джемс, «наше самоощущение в этом мире зависит исключительно от того, кем мы вознамерились стать и что мы вознамерились совершить».

Социальный компонент «Я-концепции» зависит от того, какие взаимоотношения у нас строятся с окружающими людьми — в семейном кругу, в соседском сообществе, на работе. В наименьшей степени на индивидуальную самооценку влияют отношения с посторонними людьми, например прохожими на улице или пассажирами в купе поезда.

Социальное «Я» возникает благодаря тому, что все мы включены в жизнь других людей, общества в целом и по отношению к этому обществу выполняем некоторые обязанности. Иначе говоря, играем социальные роли: «школьник», «сын (дочь)», «друг», «спортсмен», «отличник», «юноша (девушка)». Мы проводим немало времени, общаясь с другими людьми на ролевом уровне. Многие наши роли становятся важной частью нашего «Я».

Трансперсональная составляющая «Я-концепции» не менее важна, так как она отвечает за решение проблемы смысла жизни, тесно коррелирует с религиозными убеждениями человека либо их отсутствием. У некоторых народов, в частности у русских, решение общемировоззренческих вопросов о смысле жизни предшествует повседневным и производственным делам.

«Я-концепция» поддается внутреннему расчленению. Количество составных элементов «Я-концепции» у разных психологов меняется. К примеру, Д. Хамачек выделяет воспринимаемое «Я» (каким человек себя видит), «реальное Я» (каким человек является в действительности по результатам объективных тестов или клинического обследования) и «идеальное Я» (каким человек хотел бы стать). Из этих составляющих складывается личность, которая в зависимости от того, кто ее описывает, может быть совокупностью

или аспектов внутреннего самовосприятия индивида, или внешних аспектов восприятия индивида другим человеком. Рут Стренг выделила четыре основных аспекта «Я»: общая, основная «Я-концепция»; временные, или переходные, «Я-концепции»; социальное «Я» и идеальное «Я».

Феноменалистический подход в понимании «Я-концепции», развитый К. Роджерсом, основывается на следующих положениях:

- поведение зависит от ракурса индивидуального восприятия;
- этот ракурс по своей природе субъективен;
- всякое восприятие индивида преломляется в феноменальном поле его сознания, центром которого является «Я-концепция»;
- «Я-концепция» — это одновременно и представление, и внутренняя сущность индивида, которая тяготеет к ценностям, имеющим культурное происхождение;
- соответственно «Я-концепция» регулирует поведение;
- «Я-концепция» обладает относительной стабильностью и обуславливает довольно устойчивые схемы поведения;
- расхождения между опытом индивида и его «Я-концепцией» нейтрализуются с помощью механизмов психологической защиты;
- главным побуждением всякого человека является стремление к самоактуализации.

Согласно теории самоактуализации К. Роджерса и М. Кингела¹ внутренний мир человека подразделяется на две системы представлений, два «Я».

«Реальное Я» формируется на основе разнообразного опыта, который человеку приходится переживать в общении с другими людьми, и их поведения по отношению к нему.

«Идеальное Я» формируется из завышенных представлений о себе самом: человек видит себя тем, кем хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей.

Оба «Я» могут совпадать полностью или частично, противоречить другу или просто не совпадать. Совпадение — случай чрезвычайно редкий, но наиболее комфортный для индивида, противоречие — также не очень распространенная ситуация. Но она чревата глубоким внутренним разладом личности. Обычно наше мнение о «себе любимом» и мнение о нас других людей в большей или меньшей степени не совпадают.

То, что думаем о себе мы, всегда лучше того, что думают о нас окружающие. В каждом из нас существует сильная потребность в самоуважении, заставляющая искать положительное отношение

¹ См.: Rogers C., Kingel M. Psychotherapie et relations humaines. Louvain. Publications universitaires, 1962.

к самим себе или к тому, что мы делаем. При этом если другие, как часто бывает, одобряют наши эмоции, чувства, мысли и поведение лишь при том условии, что они соответствуют их собственным, то очень вероятно, что мы будем скрывать свои истинные мысли и чувства, демонстрируя вместо этого те, которые получают одобрение окружающих. В результате будем все меньше оставаться самими собой. Это приведет к разладу между реальным «Я», формируемым средой, и той частью психики, от которой вынуждены отказываться, что станет для нас источником тревоги. Напротив, если почувствуем, что нас принимают такими, каковы мы есть, то мы будем склонны раскрывать свои подлинные эмоции, чувства и мысли. Таким образом, личность уравновешена тем лучше, чем больше согласия между реальным «Я» человека и его чувствами, мыслями и поведением¹.

По мнению К. Роджерса², с одной стороны, индивидуум стремится привести в соответствие с этими представлениями о самом себе, т. е. со своим «реальным Я», как можно больше своих внешних переживаний. С другой — он пытается сблизить представление о самом себе с теми глубинными переживаниями, которые составляют его «идеальное Я» и соответствуют тому, чем он хотел бы быть. Таким образом, «реальное Я» может так и не достичь соответствия «идеальному Я» либо из-за того, что под давлением внешних обстоятельств человек вынужден отказываться себе в определенном жизненном опыте, либо потому, что он навязывает себе такие чувства, ценности или установки, которые только отдаляют его «реальное Я» от «идеального».

Результатом несоответствия между «реальным Я» и жизненным опытом, с одной стороны, и между «реальным Я» и тем идеальным образом, который сложился у человека о себе самом, — с другой, могут быть тревога и нарушение психологической адаптации.

А. М. Иваницкий. «Я» и мозг

Одна из загадок человеческой психики — загадка нашего «Я». «Я», которое мы ощущаем — то, что сидит внутри нас, слышит, радуется, страдает, решает что-либо совершить или воздержаться от любого действия. «Я», которое для других людей является объектом воспитания, упреков, похвал. «Я», которое проявляет инициативу и несет ответственность. Что же такое наше «Я»?

Оно состоит из впечатлений, а его единство основано на памяти. Цепь впечатлений — это вместе с тем и непрерывная череда памя-

¹ См.: *Годфруа Ж.* Что такое психология: в 2 т. Т. 2. / пер. с франц. М.: Мир, 1992. С. 39.

² См.: *Rogers C.* Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

ных следов, связывающих внешний мир с внутренним миром человека. Эти-то следы памяти, вызванные к жизни внешним сигналом и благодаря ему вошедшие в сферу сознания, и составляют основу нашего «Я». В самом деле, ощущение своего «Я» — это не что иное, как воспоминание о прошлых событиях, об отношении к ним, о своих действиях в подобных обстоятельствах. «Я» — это наш жизненный опыт, наши раздумья, поиски, надежды и разочарования, испытанные в прошлом, наши прогнозы на будущее.

Такое решение выводит поиски мозгового центра «Я» из тупика. Наше «Я» — динамическая информационная система, и поэтому бесполезно искать ее точную локализацию.

В мозгу все время идет подспудная работа, лишь небольшая часть которой попадает в сферу сознания. Следы памяти не лежат неподвижно, между ними могут возникать новые комбинации, подготавливаться новые решения. В центре этой работы, которую П. В. Симонов обозначает как сверхсознание, лежат потребности и связанные с ними мотивы.

Человеческая личность характеризуется прежде всего приоритетом потребностей. Именно их иерархия и составляет скорее всего основной вектор нашего «Я». Он определяется наследственной основой, воспитанием, жизненным опытом и в первую очередь встречами с другими людьми, которые «лепят» нашу личность, так же как мы участвуем в формировании их «Я».

Говоря о связи «Я» с памятью, надо сказать о значении «корней» — тех моральных принципов, нравственных устоев и обычаев, которые отобраны народной мудростью на протяжении многих веков, а также о культуре, обобщающей творческие искания многих поколений мыслителей и художников.

Человек. 1990. № 4. С. 16—24.

Р. Бернс¹ выделяет следующие основные ракурсы или модальности самоустановок.

1. «Реальное Я» — установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, т. е. с его представлениями о том, каков он на самом деле.

2. «Зеркальное (социальное) Я» — установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие.

3. «Идеальное Я» — установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Более дробная классификация образов предложена М. Розенбергом: «настоящее Я», «динамическое Я», «фактическое Я», «вероятное Я», «идеализированное Я». Ш. Самюэль выделяет четыре

¹ См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

«измерения» «Я-концепции»: образ тела, «социальное Я», «когнитивное Я» и самооценку. Практически любой из образов «Я» имеет сложное, неоднозначное по своему происхождению строение¹. М. Розенберг и Г. Каплан, рассматривая идею многоуровневой организации «Я-образов» (строения «Я-концепции»), выделяют различные «планы функционирования» «Я-концепции» (план реальности, план фантазии, план будущего и проч., в том числе и план возможности). «Возможное Я», соответствующее плану возможностей, есть представление человека о том, каким он мог бы стать. Оно не тождественно «идеальному Я», заданному социальными нормативами и должностнованиями, ибо включает в себя негативные самохарактеристики, оно отлично от «желаемого Я», непосредственно определяемого нашими мотивациями, так как включает в себя рефлекссию моментов произвольности в саморазвитии².

«Идеальное Я» складывается из целого ряда представлений, отражающих сокровенные чаяния и устремления индивида, эти представления бывают оторваны от реальности. Согласно Хорни большое расхождение между «реальным» и «идеальным Я» нередко ведет к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала. Олпорт считает, что «идеальное Я» отражает цели, которые индивид связывает со своим будущим. Комбс и Соупер рассматривают «идеальное Я» как образ человека, которым индивид хочет или надеется стать, т. е. как набор черт собственно личности, которые необходимы, с его точки зрения, для достижения адекватности, а иногда и совершенства. Многие авторы связывают «идеальное Я» с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления, такого рода идеалы свойственны всякому индивиду³. Идеальный образ, как и «Сверх-Я», считается инстанцией, осуществляющей регулирующую функцию, ответственную за отбор поступков.

Компоненты «рефлексивного Я» в модели, предложенной Розенбергом⁴, образуют две части — существительные (отвечают на вопрос «Кто Я?») и прилагательные («Какой Я?»). Структура этих компонентов строится по следующим критериям. Первый — по степени отчетливости осознания, представленности того или иного компонента в сознании. Второй — по степени их важности, субъективной значимости. Третий — по степени последовательности, ло-

¹ См.: Столин В. В. Самосознание личности. М., 1984.

² См.: Белинская Е. П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности // Мир психологии. 1999. № 3.

³ См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

⁴ См.: Rosenberg M. Conceiving the Self. New York: Basic Books, 1979.

гической согласованности друг с другом, от чего зависит и последовательность, непротиворечивость образа «Я» в целом¹. Критерии построения структуры компонентов «рефлексивного Я» в модели М. Розенберга соотносятся с понятием личностных конструкторов в теории Дж. Келли.

Формирование «Я-концепции»

Первым шагом на пути формирования «Я-концепции», полагает Ф. Райс², является осознание того, что человек — это отдельный и отделенный от других людей индивид. Понимание этого начинает формироваться в раннем детстве. При формировании «Я-концепции» происходит развитие представлений о самом себе. «Я-концепция» — это то, что видит индивид, когда смотрит на себя с различных точек зрения, когда определяет свои внешние данные, личностные качества, черты, роли и социальный статус. В этом смысле «Я-концепция» — система установок по отношению к самому себе. Такова идентичность «Эго», или личная идентичность индивида, которая является совокупностью самоопределений или образов «Я».

На формирование «Я-концепции» большое влияние оказывает характер отношений с родителями. Девушки-подростки, которые близки с матерью, чувствуют себя уверенными, умными, рассудительными и самостоятельными. Те, кто такой близости не ощущает, видят в себе негативные качества — мятежность, импульсивность, обидчивость и бестактность. Эти результаты указывают, что на «Я-концепцию» влияет степень идентификации с матерью. Мальчики и девочки, которые тесно идентифицируются с одним из родителей, стараются быть на него похожим, берут с него пример. При этом «Я» подростка перенимает его качества, и возникает настоящее сходство, но не достигающее до полной идентификации. Эриксон (1968) считал, что полная идентификация с родителями убивает «зарождающуюся идентичность» посредством подавления «Эго» подростка. Однако при недостаточной идентификации с родителями у детей также формируется слабая идентичность «Эго»; у девочек это происходит как при неполной, так и при полной идентификации с матерью. Оптимальным вариантом является умеренная степень идентификации³.

Если сравнивать отцов из рабочего и среднего класса, то последние оказывают своим сыновьям значительно большую поддержку

¹ См.: Кон И. С. Открытие Я. М., 1978.

² См.: Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. С. 222.

³ См.: Там же.

(хотя то же самое нельзя сказать о поддержке дочерей). В результате у мальчиков из среднего класса самооценка выше, чем у их сверстников из семей рабочих. Подростки, которые близки с отцами, обладают значительно более высокой самооценкой и стабильностью образа «Я» по отношению к тем, кто описывает свои отношения с отцом как отчужденные. Другие данные подтверждают хорошо известную из психоанализа теорию о том, что положительные отношения мальчика с отцом и девочкой с матерью гораздо важнее для формирования адекватной «Я-концепции», чем принадлежность к какому-либо социальному классу.

Психологи утверждают, что в возрасте примерно 12 лет у подростка возникает интерес к собственному внутреннему миру, с этого и начинается познание самого себя: подросток анализирует свое поведение, свои личностные качества и в результате приходит к некоторому познанию своего «Я». Затем самопознание усиливается, углубляется, одновременно усиливаются его дифференцированность и обобщенность, и уже к 15—16 годам у подростков складывается представление о себе как цельной личности, отличной от других людей, формируется «Я-образ», или «Я-концепция».

На основании представления о себе как личности у подростка к 16—17 годам возникает особое личностное новообразование — психологическая готовность к самоопределению. Л. И. Божович определяет это возрастное образование личности подростка с точки зрения самосознания субъекта: самоопределение характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой, общественно значимой позиции. Однако самоопределение личности предполагает не только знание субъекта о себе, но и деятельность его, осуществляемую в соответствии с этими знаниями.

С возрастом «Я-концепция» изменяется и постепенно стабилизируется к началу юности. Одно исследование показало, что самооценка обычно минимальна в возрасте примерно 12 лет. Десятилетнее лонгитюдное исследование подростков, начатое, когда они были в 5—6-м классе, и продолжавшееся до окончания средней школы, выявило лишь незначительное повышение уровня позитивности «Я-концепции». Как правило, те, кто имел негативную «Я-концепцию» при вступлении в период юности, становясь взрослыми, сохраняли ее¹.

Парадоксально, но факт

Доля 14—17-летних подростков в составе населения Центрально-Черноземного региона не превышает 5%. А уровень преступности

¹ См.: Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. С. 238.

несовершеннолетних в целом (по количеству преступлений в расчете на 10 тыс. подростков в возрасте 14—17 лет) в 3 раза превышает аналогичный показатель взрослого населения. Доля только раскрытых преступлений превышает 20%¹.

Одно лонгитюдное исследование юношей и девушек, начатое в раннем подростковом возрасте и продолжавшееся до окончания периода юности, обнаружило у юношей тенденцию к повышению, а у девушек — к понижению самооценки с возрастом. Авторы объясняют это тем, что в раннем подростковом возрасте девочки чаще имеют низкую самооценку по сравнению с мальчиками, и эти различия усиливаются к концу периода юности.

На образ «Я» неблагоприятно влияет переход из привычной и защищенной начальной школы, где у ребенка было мало учителей и постоянная группа одноклассников, в среднюю школу, где педагоги, одноклассники и даже классные комнаты постоянно меняются, где гораздо больше шансов стать жертвами издевательств, в особенности для мальчиков. Другие исследования подтверждают, что переход из начальной в среднюю школу может стать для младших подростков стрессогенным событием².

Родителям следует учитывать влияние смены школы на «Я-концепцию». Психологи рекомендуют переводить учеников, испытывающих трудности, в другую школу, пытаясь изменить их установки, поведение и «Я-концепцию». Перевод в другую школу наиболее эффективен для учащихся средних классов, старшекласникам он помогает реже.

Способность размышлять о себе необходима подросткам для формирования ядра личности, которую ученые называют его «Я-концепцией». Больше других ее исследованием занимаются психологи. Юному человеку приходится формулировать некоторые убеждения относительно себя, например: «Я симпатичный», «У меня хорошие способности к учебе» или «Я популярен». Такого рода представления о себе формируются на основе целого ряда конкретных утверждений, например: «Я привлекательна, потому что у меня красивые волосы, стройная фигура или потому что на меня обращают внимание мальчики». Множество суждений относительно своей личности переплетаются в сложную картину, охватывающую все стороны взаимоотношений с внешним миром. Это и есть «Я-концепция».

Анализируя защитные функции «Я-концепции», Р. Бернс пишет о столкновении двух элементов — сформировавшейся когнитив-

¹ Социологическое исследование. 1993. № 10. С. 54.

² См.: Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. С. 239.

ной схемы внутри нас и привходящего извне нового опыта. Если новый опыт, полученный индивидом, согласуется с существующими представлениями о себе, он легко ассимилируется, входит внутрь некой условной оболочки, в которую заключена «Я-концепция». Если же новый опыт не вписывается в существующие представления, противоречит уже имеющейся «Я-концепции», то оболочка срывается как защитный экран, не допуская чужеродное тело внутрь этого сбалансированного организма. В том случае, когда отличие нового опыта от уже имеющихся представлений индивида о себе не принципиально, он может внедряться в структуру «Я-концепции», насколько это позволяют адаптивные возможности составляющих ее самоустановок. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может усваиваться также и с помощью защитно-психологических механизмов, таких, например, как рационализация. Эти механизмы позволяют удерживать «Я-концепцию» в уравновешенном состоянии, даже если реальные факты ставят ее под угрозу¹.

Правильное отношение — это фундамент счастливой жизни. Все, что вы делаете и представляете собой сегодня, — это общая сумма ваших мыслей и отношений из прошлого. Завтра вы пойдете по тому пути, который обдумываете сегодня. Мысли, образы и впечатления, мелькающие на экране вашего мозга, становятся кирпичиками, из которых вы будете строить свое будущее.

Пол Фолкнер

Отсюда вывод: «Я-концепция» — это весьма ценное достояние нашей личности. Можно сказать, ее главная цитадель, которую все население страны защищает до последней капли крови. Тех, кто пришел к нам с миром, т. е. совпадает с нашими мыслями и чувствами, мы впускаем в замок, а тем, кто настроен враждебно или не похож на нас, дверей не открываем. Если враг превосходит силы и покорил нас, мы уходим в подполье, ведем партизанскую борьбу с захватчиком либо смиряемся с ним, поступив к нему на службу и убедив себя в том, что он тоже может стать другом. Так, собственно говоря, ведут себя механизмы психологической защиты, в том числе рационализация. Это она шепчет на ушко: враг не победил нас, это мы пошли с ним на мировую, догадавшись, что в поражении для нас больше проку.

Рационализация, защищающая «Я-концепцию», сопровождает нас с младых ногтей. 10-летний мальчик, проявив слабость и поддавшись уговорам товарищей, закурил сигарету. Ему стало не

¹ См.: Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

только стыдно, поскольку испортилось впечатление о себе как о «хорошем мальчике» (базовая схема «Я-концепции»), но и психологически дискомфортно, поскольку он отдавал себе отчет в том, что проявил слабость духа, которая в сообществе ровесников не приветствуется. Внутренний голос, точнее сказать, голос защитного механизма, подсказывает ему: ну и что с того, выкурил сигарету — почувствовал дурноту и стыд, значит, негативный опыт меня многому научил; теперь я уже вряд ли закурю.

Это стремление защитить «Я-концепцию», оградить ее от разрушающих воздействий является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения. При этом рациональные схемы, которые выдумывает индивид для объяснения поведения, другим людям могут казаться весьма сомнительными, а само поведение — абсурдным. Однако необходимо помнить, говорит Р. Бернс, что по настоящему понять мотивы поведения другого человека, увидеть мир его глазами можно, только поставив себя на его место.

Теория множественности «Я»

В известном диалоге Платона «Пир» Аристофан рассказывал миф об андрогинах — цельных личностях, которых Зевс разделил на половинки, обреченные вечно искать друг друга, — на мужчин и женщин. Заканчивая рассказ, он упоминает еще об одной угрозе Зевса: если люди не усмирятся в своем буйстве, то он рассечет их на более мелкие части, чем половинки андрогинов. Видимо, если следовать логике рассказа Аристофана, люди не исправились и были наказаны. Правда, мелкие осколки не рассыпались, а остались внутри каждого из нас...

Многие известные психологи, создавая свои теории, обязательно учитывали такую многогранность любой человеческой личности. З. Фрейд называет один голос «Сверх-Я», второй — «Оно», Ф. Перлз, основатель гештальттерапии, соответственно — «Собака сверху» (доминирующая сторона) и «Собака снизу» (слабая, заведомо обреченная на поражение сторона), а Э. Берн — «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок». В концепции итальянского психолога Р. Ассаджиоли наши «внутренние оппоненты» именуется субличностями. Есть субличности для ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Жена, Начальник, Учитель, Пациент, Врач, Пешеход, Водитель и проч.

Е. Егорова. В поисках собственного «Я»

В психической жизни любого из нас всегда присутствует «другой»: он, как правило, является образцом, объектом, помощником или

противником. Эту систему интраперсональных (межличностных) отношений можно представить как взаимодействие личности со значимыми другими, каждый из которых представляет собой нечто вроде «внутреннего голоса». Эти «другие» апеллируют, спорят, в чем-то убеждают, что-то запрещают... Согласитесь, не легкое это дело — разобраться с таким количеством собеседников.

Р. Ассаджиоли предлагает выполнить несложный тест и записать все свои желания, с тем чтобы понять, есть ли у вас субличности на каждое из записанных желаний. Например, действительно ли именно вы хотите окончить именно этот институт? Или это желание на самом-то деле не ваше, а мамино, и среди ваших субличностей нет такой, которая его поддерживает? А теперь включите в свой список те из желаний, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность под названием «Мнение других людей». И составьте список (не больше пяти) своих собственных желаний. На большом листе бумаги нарисуйте круг, внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я». В самом кольце разместите те пять субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

Нарисуйте цветными карандашами символы, отражающие ваши желания. Теперь дайте каждой субличности свое имя, например Авантюрист, Профессор, Роковая женщина, Киска, Амеба, Звезда и т. п. Эти названия — очень важная часть упражнения: они должны иметь смысл для вас и только для вас.

Смотрите на схему почаще, и вскоре вы обнаружите, что названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, вам захочется изменить. Это означает, что вы стали лучше понимать, чего же хотят ваши субличности, как действуют и почему именно так меняются.

Наши «внутренние собеседники» преследуют различные интересы, имеют разные намерения и таким образом вступают в конфликт друг с другом. И наша способность быть успешными и счастливыми определяется тем, как мы согласовываем и творчески управляем своими различными субличностями, насколько нам удалось привести их к полному согласию.

Состояние целостности, когда все субличности согласованно работают вместе, преследуя одну цель, в психологии называют *конгруэнтностью*. Внутренняя конгруэнтность дает нам силу и энергию. Мы конгруэнтны, когда все наше поведение нацелено на один результат. Все части нашего «Я» находятся в гармонии, и мы имеем свободный доступ к нашим внутренним ресурсам.

<http://www.beautytime.ru/psychology>

В социологии Э. Гоффмана считают создателем теории «множественных Я», каждое из которых соответствует той или иной ситуационной роли. За каждой ролью непременно стоит исполнитель, воплощающий ее. Я — женщина, я — начальник отдела, я — дочь, я — подруга, я — «змея подколодная», разлучница, я — нежная, я — любимая, я — жесткая, я — сильная, я — слабая, я...

Социальные роли, которые в Средние века казались просто разными ипостасями лица (точнее, само лицо было совокупностью ролей), в эпоху капитализма приобретают как бы самостоятельное существование. Чтобы ответить на вопрос «Кто я?», человек должен сначала «разоблачить», снять с себя свой социальный наряд. Л. М. Баткин¹ удачно иллюстрирует эту проблему ренессансной мысли известной новеллой Саккетти о мельнике, переодетом аббатом и ловко ответившем на трудные вопросы государя; в этой новелле индивиды отделяются от своих социальных ролей, которые оказываются «съемными» и, следовательно, допускающими перемену².

Средневековый человек, выполняя множество традиционных ритуалов, видел в них свою подлинную жизнь. Человек Нового времени, наоборот, проявляет повышенную чувствительность и даже неприязнь к тому, что кажется ему «заданным» извне. Это делает его «Я» гораздо более значимым и активным, но одновременно и гораздо более проблематичным. Характерны в этом смысле рассуждения Монтеня. Повторяя стих Петрония, что «весь мир занимается лицедейством», Монтень пытается отделить свое «Я» от «заданной» социальной роли: «Нужно добросовестно играть свою роль, но при этом не забывать, что это всего-навсего роль, которую нам поручили. Маску и внешний облик нельзя делать сущностью, чужое — своим. Мы не умеем отличать рубашку от кожи. Достаточно посыпать мукою лицо, не посыпая ею одновременно и сердца... Господин мэ́р и Мишель Монтень никогда не были одним и тем же лицом, и между ними всегда пролегла отчетливо обозначенная граница»³.

Полифонию нашего «Я» хорошо выразил Генри Мюррей: «Личность — это целый конгресс, собравший вместе ораторов, закулисных магнатов, детей, демагогов, знатных персон и мошенников — здесь соседствуют Цезарь и Христос, Макиавелли и Иуда».

Раздвоение личности Холли Бери в фильме «Женщина-кошка».
Стать женщиной-кошкой непросто. Сначала приходится умереть

¹ См.: Баткин Л. М. «О социальных предпосылках итальянского Возрождения» («Проблемы итальянской истории»). М.: Наука, 1975. С. 243.

² См.: Кон И. Открытие «Я». Историко-психологический этюд // Новый мир. 1977. № 8.

³ Монтень М. Опыт. М., Л.: Издательство Академии наук СССР, 1960. Кн. 3. С. 291.

насильственной смертью на улице. Если к умершей проявят интерес кошки, то она переродится: встанет, отправится домой, облачится в заранее припасенный черный кожаный костюм и пойдет мстить своим обидчикам.

Женщина-кошка, которую Холли Берри неожиданно в себе обнаружила, оказала терапевтическое действие на душу актрисы. Холли стала смелее и приняла два важных решения. Первое: развестись с неверным супругом. И второе: никогда больше не выходить замуж.

Наше поведение в соответствии с той или иной ролью не исчерпывает содержания личности. Социальная роль — проявление внешнего, или официального «Я». Кроме него существует внутреннее «Я». Таков тезис о двойственности человеческой природы, которая с наибольшей яркостью проявляется в тотальных организациях (тюрьма, психиатрическая больница), где мир раскалывается на два враждебных лагеря, подчиняющихся разным ограничениям и правилам поведения.

В своем внешнем поведении мы — образцовые подчиненные и законопослушные граждане, в своем внутреннем мире мы — бунтари, девианты, неслухи. Наше внешнее «Я» формируется обществом, социальной иерархией, многочисленными институтами и организациями. Оно принудительно навязано нам часто вопреки нашему желанию. Наше внутреннее «Я» — это прибежище нереализованных желаний и возможностей, то, какими мы желали бы стать, не будь принудительных обстоятельств.

Таким образом, внешнее «Я» — это тот образ, каким нас хотели бы видеть окружающие, а внутреннее «Я» — это то, какими мы хотели бы видеть себя сами. Они и противостоят, и дополняют друг друга. То, что было отнято и не реализовано в первом, восполняется и реализуется вторым. Как часто мы в мысленном плане заново проигрываем свершившееся и желаем, чтобы оно происходило иначе? Нам стыдно за свершенные поступки. Внутреннее «Я» не одобряет плана действий внешнего «Я». Они вступают в конфликт. В других ситуациях мы оправдываем свой образ действий, уговаривая себя, что иначе и сделать было нельзя, что и другие на моем месте поступили бы также. В данном случае внутреннее «Я» приходит на помощь внешнему «Я», хотя в глубине души оно понимает, что оба неправы.

Между внутренним и внешним «Я» существуют и более принципиальные различия. Внутреннее «Я», или то, что в английском именуется *self*, т. е. самость, я сам, состоит из устойчивых элементов, формирующих характер человека. Это внутренний стержень личности. Напротив, внешнее «Я» больше напоминает размалеван-

ного актера, который вынужден играть спектакли перед публикой и который понимает, что все это понарошку. У Э. Гоффмана для него придумано особое название — «производитель впечатлений».

Ядро человеческого «Я», по Э. Гоффману, составляет self, которое всегда прикрыто социальной маской, подобающей случаю. Скрывая свое подлинное лицо под маской социальной роли, мы и сами иногда забываем, какие мы на самом деле, не говоря о посторонних, которые вовсе никогда не видели нашего внутреннего «Я». Очень немногие знают правду о себе, хотя большинство людей задают вопрос о том, кто они есть на самом деле. Значительная часть людей растворяется в своем сценическом образе — навсегда остается чиновником, солдатом, продавцом или ловеласом. Те, кто поначалу исполнял свою роль вынужденно, со временем привыкают к ней, добровольно и вполне сознательно беря на себя все хлопоты, ответственность и последствия, связанные с социальной ролью. Они срastaются с ней как со второй своей кожей, и уже не ясно, кто кого играет.

Если внутреннее «Я» составляет то, что можно назвать нравственным стержнем или ядром личности, то оно должно представлять собой нечто целостное, единое. В то же время внешнее «Я», постоянно приспособляющееся к изменяющимся ситуациям, правилам игры, моде и вкусам, должно представлять собой исполнителя множества ролей, которые приходится разыгрывать человеку в данное время — возвращаясь домой или покидая гостей, входя в общественный транспорт или укачивая ребенка. Такова двойственная природа человека — характера и исполнителя, личности и игрока.

Человеческое «Я» может представлять собой не только целостное образование, но состоять из нескольких «Я». Процесс расщепления единого «Я» на множество «Я» получил название в психологии раздвоения «Я». Чаще всего оно представляет собой результат психического расстройства, а не показатель нормального состояния, и выражается в следующих формах.

Психогенное бегство заключается в том, что человек резко срывает со своим прежним образом жизни, с тем чтобы в другом месте начать новую жизнь как другое «Я». Когда через некоторое время человек восстанавливает свое прежнее «Я», весь эпизод «бегства» выпадает у него из памяти.

Множественная личность свойственна человеку, у которого в разные периоды времени проявляются как бы разные личности, обладающие высокой сложностью и целостностью. Каждая из таких «временных» личностей позволяет человеку переживать чувства и побуждения, которые его «главная» личность отвергает и постоянно игнорирует. Известны случаи, когда в одном человеке чередовалось более 20 разных личностей.

Раздвоенность личности может иметь не только психологическую, но и физико-физиологическую составляющую и проявляться в отстраненности от своего тела, мыслей, чувств, даже в возможности наблюдать себя со стороны как другого человека. Эти явления получили название **деперсонализации** — изменения восприятия самого себя, и **дереализации** — изменения восприятия окружающей обстановки. Деперсонализация — состояние, в котором индивидум испытывает «раскол» в сознании между «участвующим Я» и «наблюдающим Я». Деперсонализация, приводящая к измененному восприятию себя, сопровождается дереализацией, заключающейся в измененном восприятии действительности.

Деперсонализация характеризуется потерей контакта человека с повседневностью, что приводит его к восприятию жизни как сновидения и к формированию у него впечатления, что все его мысли и действия находятся вне его контроля. К дереализации относятся явления уже виденного (уже слышанного, испытанного, пережитого) и никогда не виденного (не слышанного, не испытанного, не пережитого). В первом случае в незнакомой обстановке возникает ощущение, что эта ситуация знакома, известна, что больной в ней находился прежде, во втором — хорошо известная обстановка кажется чуждой, увиденной впервые. Нарушается восприятие времени: оно кажется или медленно текущим, или необычайно стремительным.

Психосексуальные расстройства представляют собой многочисленные формы нарушений половой идентификации и сексуальных отклонений, среди которых наиболее известными являются:

- *садизм* — психосексуальное отклонение, которое выражается в потребности причинять партнеру страдания;
- *мазохизм* — психосексуальное отклонение, которое выражается в потребности быть униженным и страдать, чтобы достичь сексуального удовлетворения;
- *транссексуализм* — желание быть существом противоположного пола.

У человека существует только психологическая потребность в постоянстве «Я-образа», поскольку его раздвоение, «растроение» и т. д. приводит к болезненным для личности последствиям, связанным с умственным и нервным расстройством. Однако неизвестно, существует ли у него социальная потребность в постоянстве «Я-образа». Возможно, что и нет, поскольку переход от одной роли к другой требует от индивида мастерского переключения от одного социального репертуара к другому. Исполнение разных ролей предполагает достаточно отчужденное отношение к большинству из них. Так актер относится к своей маске, которую может в любой

момент снять и отложить в сторону. Некоторым людям выгодно, чтобы окружающие удивлялись тому, какими неожиданными, разными и противоречивыми они могут быть в разных ролях.

Об отсутствии социального единства «Я-образа» свидетельствует такое явление, как обман: «Преднамеренный обман требует такой степени психологического самоконтроля, на которую способны очень немногие. Именно поэтому неискренность — довольно редкое явление. Большинство людей чистосердечны, поскольку в психологическом плане так жить легче. Это означает: они верят в то, что делают, ради удобства забывая о том, что делали раньше, и счастливо идут по жизни в полной уверенности, что с положенным приличием преодолеют все испытания. Чистосердечие есть сознание человека, обманутого своим собственным действием. Или, как сказал Дэвид Рисмен, чистосердечный человек — тот, кто верит собственной пропаганде»¹.

В момент переодевания в другую роль мы не испытываем никаких психологических трудностей, поскольку человек меняет внешнее лицо или обличье. Но менять в той же последовательности свой характер, темперамент, мировоззрение, нравственные устои человеку не удастся. На благо человека смена одной социальной роли вовсе не требует соответствующей смены характера и нравственного уклада личности. Последние должны оставаться постоянными, обеспечивая личности главное — единство психологических проявлений «Я», его внутреннюю целостность. Обман дается человеку нелегко (исключая тех, кто привык это постоянно делать, но тогда обман для них превращается в социальную роль, отделенную от самой личности) потому, что ему приходится не социально, а психологически и нравственно раздваиваться, быть другим, разрушая внутреннее единство «Я-образа».

Любопытные факты

Примитивное общество требовало большего подчинения индивида своей группе, чем современное общество. В Сьерра-Леоне человек из племени темне так описывал ситуацию европейскому ученому: «Когда народ темне выбирает какую-то вещь, мы должны все согласиться с выбором — это то, что мы называем кооперацией»². Это то, что европейцы называют подчинением.

Причиной безграничного подчинения, требуемого от дикаря, является осознание того, что ему просто некуда больше идти. В современном обществе свобода выбора несравнимо шире: уйти из од-

¹ Бергер П. Л. Приглашение в социологию: Гуманистическая перспектива / пер. с англ., под ред. Г. С. Батыгина. М.: Аспект Пресс, 1996. С. 103.

² Тоффлер А. Футурошок. СПб.: Лань, 1997. С. 239.

ного сообщества можно во множество других, как формальных, так и неформальных, начиная с перехода в другую школу и заканчивая уходом в другую субкультуру.

Я — работник промышленной компании, где зарабатываю жалованье; покупатель в магазине; пассажир автобуса или поезда, который доставляет меня к месту работы и обратно; зритель в театре; прихожанин православной церкви; член консервативной партии, которую я поддерживаю; пациент в кабинете врача, и у меня еще очень много других ролей в иных местах. В каждом из них, как я чувствую, присутствует лишь небольшая часть моего «Я», и мне приходится постоянно следить за собой, не позволяя остальной части моей личности вмешиваться в исполнение роли в другом месте.

Таким образом, я нигде не чувствую себя самим собой в полной мере. Нигде не чувствую себя, как дома. В конце концов, я начинаю ощущать себя совокупностью самых разных ролей, мною исполняемых. Причем каждую в своем месте и среди различных людей. Но существует ли что-то такое, что связывает их? Кто я в итоге — каково мое истинное, настоящее «Я»?

Большинство из нас приходит в замешательство, обнаруживая, что образ его представляет собой не более чем набор ролей. Рано или поздно мы примиряемся с множественностью нашей личности, которая является отражением множественности и расколотости внешнего мира. И он состоит из множества сфер (экономическая, социальная, политическая, духовная), профессий и видов деятельности.

Тем не менее «Я» должно оставаться единственным и целостным. Иначе конфликты между различными частями «Я» могут разрушить личность.

Говоря о текучести личностных феноменов, П. Бергер отмечает: «С социологической точки зрения, социальная личность не есть некая устойчивая данная сущность, переходящая от одной ситуации к другой. Она, скорее, представляет собой процесс постоянного порождения и перепорождения в каждой социальной ситуации — процесс, связываемый воедино тонкой нитью памяти»¹. Механизмом перехода служит идентификация: индивид отождествляет себя со множеством разных ролей, которые по очереди ему приходится играть в обществе.

И. Атаманенко. «Человек-квартет»

В середине 1960-х гг. на Кубе силами КГБ был арестован некто Хуан Анхело Костаньеро, которого подозревали в принадлежности

¹ Бергер П. Л. Приглашение в социологию: Гуманистическая перспектива. М.: Аспект Пресс, 1996. С. 100.

к организации, ставившей целью свержение коммунистического режима на острове. Его срочно переправили в СССР, где специалисты обнаружили у Костаньеро множественное *расщепление личности*. В нем одновременно, но автономно существовали целых четыре личности, которые не подозревали друг о друге.

«Человек-квартет» — под этим кодом пациент осел в секретных файлах советской контрразведки, в каждом из четырех состояний он имел разное имя, говорил на разных диалектах испанского языка, даже артериальное давление и сердцебиение у каждой личности было свое.

В первом состоянии он был сельскохозяйственным рабочим. С помощью специального словесного ключа психологам удалось перевести Костаньеро во второе состояние. Оказалось, что он никакой не рубщик сахарного тростника, а американец кубинского происхождения, прошедший спецподготовку в разведцентре ЦРУ. Еще через два месяца бригада специалистов-психиатров «взломала замок» третьей личности. Выяснилось, что Костаньеро заброшен на Кубу с заданием убить Фиделя Кастро.

Сенсация следовала за сенсацией. Во время одного сеанса-исповеди подопытный поведал своим «духовникам» из КГБ такие подробности подготовки устранения американского президента в Далласе, такие детали обстоятельств самого покушения, что стало абсолютно очевидно: Костаньеро — один из тех, кто действительно стрелял в Джона Кеннеди. Наконец, находясь в четвертом состоянии, «Квартет» жаждал одного — немедленно покончить с собой... При декодировании личности кубинца советские психиатры применяли особый аппарат, который, в отличие от детектора лжи, выявлял не ложь, а правду, т. е. позволял вытащить из глубин подсознания любую информацию. Не только сознательно скрываемую, но и ту, о существовании которой в своей черепной коробке человек даже не догадывается. Детектор истины оценивает не физиологические реакции организма, как это делает полиграф, а ответ самого мозга на предъявление стимулов. Ответ представляет собой изменения биоэлектрических колебаний мозга, записываемых в виде энцефалограммы.

Электронная машина в течение получаса выдавала такие результаты изучения всех четырех личностей, скрывавшихся под физической оболочкой по имени Костаньеро, которые западным психоаналитикам открылись бы лишь после шести месяцев изнурительных сеансов-исповедей.

Возможно, работы американцев по зомбированию людей так и остались бы тайной за семью печатями, если бы не прокол с Костаньеро. А накопленный нашими учеными опыт во время эксперимен-

тов над «клиентом» органов госбезопасности Кубы и СССР лег в основу успешно развивающихся сегодня отраслей современной психологии: компьютерной психодиагностики и компьютерного психоанализа, которые проводятся в Институте психозекологии РАЕН.

Атаманенко И. Зомби атакует первым // <http://privatelife.ru>

В буддизме личность сравнивается с длинной вереницей свечей, каждая из которых загорается от последнего всполоха предыдущей. Буддистские психологи использовали этот образ в противовес индуистскому учению о переселении душ, подразумевая, что не существует никакой субстанции, которая переходила бы от одной свечки к другой. Этот образ, по мнению П. Бергера, очень хорошо подходит и к современной антропологической модели.

В одном человеке накладываются друг на друга несколько порой несовместимых «Я-образов»: в компании друзей он должен играть роль балагура, на работе — серьезного и неприступного начальника, с любовницей — страстного партнера, с женой — верно-го супруга и т. д. Его «домашний» «Я-образ» может не совпадать с «рабочим», а «партийный» — с «религиозным». Это похоже на то, что психиатры именуют «раздвоением личности», но в отличие от него социальное раздвоение представляет не органическое нарушение или необратимую болезнь, а вид социальной игры, связанной со сменой ролей и декораций на сцене.

Далеко не с каждым образом-«Я» и исполняемой ролью человек полностью себя идентифицирует. Некоторые он снимает и надевает как маски, не вкладывая своей души. Полицейский, только что убивший в поединке нескольких преступников, возвращается домой любящим отцом и заботливым супругом. Точно так же судья, приговорив человека к смерти, отделяет себя от своей «рабочей» роли, становясь дома терпимым, добрым и чутким. Начальник нацистского концентрационного лагеря, говорят, писал полные нежности письма своим детям.

Раздвоения личности не происходит в том случае, если смена ролей и образов не приводит к серьезным нарушениям в сознании, не приводит к разладу с действительностью, но воспринимается с иронией как вид социальной игры.

Сколько «Я» у человека?

Психологи уверены, что у каждого человека как минимум два «Я», которые находятся то в гармонии, то в конфликте друг с другом. Философы утверждают, что их может быть больше. Каждое «Я» — целостная система принципов, суждений, нравственных

норм, целей, мотиваций. Может быть, у каждого «Я» имеется даже свой язык, на котором оно выражается. К числу таких языков относятся языки движений, жестов, смыслов, внутренней речи. Часто ли вы застигали себя на том, что, осуждая других за использование нецензурных выражений, даже раздражаетесь, вы в то же время иногда сами используете их, хотя потом осуждаете уже себя. Что это? Это внутри вас спорят между собой два «Я» — две системы моральных принципов. А сколько их вообще может быть у человека?

1. «Субъективное (пристрастное) Я» — это уровень притязания, мотивация достижений, стремление реализовать свой потенциал, а также преувеличенная оценка своих способностей. Подвидом этого «Я» выступает «Любимое Я». Что это такое? Многие, если не каждый, считают себя непризнанным гением или, по крайней мере, человеком, заслуживающим лучшей участи. Мы очень любим себя. Вот отсюда и берется «Любящее себя или любимое Я».

Каждый человек играет самого себя, но в разных обстоятельствах. «Субъективное Я», а особенно его маленькая часть — «Любимое Я» (правда, у некоторых оно неимоверно большое), подобно угодливому слуге, всегда спешит шепнуть: «Ты лучше всех, а другие не стоят твоего внимания». Муж поссорился с женой. Причина ссоры всегда таится в неправильных действиях двоих. Однако наше маленькое «Любимое Я» всегда оправдывает одного и выставит в плохом свете другого.

«Любимое Я» имеет одну врожденную черту — превратно истолковывать действия других, преувеличивать собственные качества и способности. Именно здесь засело чувство обиды на других, когда эти другие делают что-то не по-вашему. Чувствовать себя обиженным, обойденным, непризнанным — это функция «Любимого Я».

Оборотная сторона взращивания в себе «Любимого Я» — отсутствие критического отношения к себе. Чем больше раздуто наше «Я», тем менее критично мы смотрим на себя, а стало быть, тем больше ошибок и промахов совершаем. Только если мы способны посмотреть на себя со стороны, мы сможем найти твердую точку отсчета для объективного, т. е. критического, отношения к себе.

Однако «Любимое Я» всеми силами старается — конечно, во имя собственного блага — отгородить нас от внешнего мира, замкнуть в себе, не дать возможность беспристрастно разобраться в совершенных ошибках. Если кого-то очень трудно или почти невозможно убедить в том, что он не прав, если он не способен открыто признавать свои ошибки, то знайте, что у него раздутое самомнение, т. е. разросшееся «Любимое Я». Символом такого «Я» может служить человек в футляре, гусеница в коконе и т. п.

2. «Отраженное Я». Оно возникает в процессе социализации. Это совокупность представлений о том, что другие думают о нас. Что думают не вообще, а по нашему мнению. Благодаря наличию в нас первого — «Субъективного Я» — каждый человек очень избирательно прислушивается к мнению о себе окружающих. Обычно он пропускает мимо ушей то, что ему не нравится, что он не хотел бы слышать, что ему может принести вред или что ему совсем ничего не принесет. Избирательное, или селективное, отношение к поступающей от окружающих информации основано на большой любви к себе либо на желании все объективно взвесить и не допустить ошибок.

Таким образом, «Отраженное Я» может быть чрезмерно субъективным, пристрастным, а может быть достаточно объективным и взвешенным. Как правило, чем воспитаннее и культурнее человек, тем больше вероятность того, что в его «Отраженном Я» второй компонент перевешивает первый.

Ориентируясь на других, индивид постоянно вносит те или иные коррективы в свои действия. Другие служат ему социальным зеркалом. Оно выполняет функцию своеобразного контролера, который отлеживает реакции окружающих¹.

3. «Идеальное Я» — это то, каким бы я хотел быть. В качестве ориентира берутся не все окружающие, а лишь избранная часть их. Они называются референтной группой. Такая группа включает в себя тех людей, на кого мы хотели бы походить. Для одних идеалом служит Эйнштейн, а для других — Майкл Джексон. Поскольку идеал никогда полностью не осуществляется, у индивида отмечается постоянное напряжение, которое возникает из-за того, что «Реальное Я» расходится с «Идеальным Я». Общая тенденция такова: чем больше этот разрыв, тем больше психологическое напряжение и неудовлетворенность собой. С возрастом оно ослабевает. Но не потому, что с годами мы все больше приближаемся к своему идеалу, а потому, что мы все больше перестаем ориентироваться на него. Мы трезво взвешиваем возможности и говорим себе: «Нет, сделать это мне не по силам». Напротив, в юности отмечаются наибольшая ориентация на идеалы и наиболее высокое эмоциональное разочарование, когда кто-то или что-то не соответствует им. Молодежь готова тут же переустроить общество под выбранный идеал. Отсюда масса революционеров, которые по своему возрасту относятся к молодежи.

4. «Ожидаемое другими Я» — это то, что хотели бы видеть во мне другие, то, что они ожидают от меня, по моему мнению. Важно под-

¹ Подробнее см.: Комарова Э. И. Личность как субъект и объект социального развития // Социально-политические науки. 1992. № 4, 5. С. 24—33.

черкнуть двуотраженность: не то, что на самом деле другие хотят видеть во мне, а то, что, по моему мнению, они хотят видеть во мне. Потому-то этот феномен и относится к составной части нашего внутреннего «Я».

Чаще всего сферу «Ожидаемого Я» определяют родители. Иногда они прямо говорят об этом своим детям: «Я мечтаю, чтобы ты вырос настоящим музыкантом (ученым, поэтом и т. п.)». Обычно подобные установки задает сыну отец, который выполняет функцию социального дисциплинатора и наставника. Разумеется, дети буквально не копируют пожелания родителей, а стремятся идти по жизни собственным путем. Тем не менее в их сознании либо подсознании до старости сохраняются ожидания родителей. Их неисполнение для многих оборачивается драмой: подводя итоги на склоне лет, они с ужасом осознают, что не выполнили и десятой доли того, о чем мечтали их родители.

Как правило, «Ожидаемое другими Я» строится с ориентацией на самого авторитетного для нас человека. Им может выступать отец, мать, кто-то из родственников, друзей, а иногда учитель. Причем чем сильнее авторитет, тем сильнее ориентация на его ожидания. Чем больше эмоциональная привязанность к авторитету, тем сильнее собственные ожидания подчиняются его ожиданиям. Ребенка воспитывала одна мать, он безумно привязался к ней, и когда вырос, то единственным его желанием стала реализация не своей мечты, а ожиданий матери. Так он хотел отплатить за то хорошее, что она сделала для него.

Человек — существо без изначальной сущности. Он есть то, чем он должен стать. Следовательно, человеческая сущность — становление человеческого.

Т. И. Ойзерман

5. «Выставочное Я», или «Демонстративное Я», — напоминает парадную одежду, которую надевают по случаю больших торжеств ради того, чтобы показать другим свой статус, благополучие, как-то выгладеть особенно. «Демонстративное Я» — это совокупность поведенческих актов, намеренно показываемых другим, дабы у них сложилось о нас лучшее впечатление, чем мы есть на самом деле. Сюда надо также включить взгляды, идеи, манеры поведения и т. п., которые мы выказываем или высказываем независимо от своего статуса или социальной роли. Содержанием «Демонстративного Я» может стать главный статус либо статус, с которым мы в первую очередь идентифицируем себя. Многие генералы или важные столоначальники несут свои статусные характеристики в ту среду, где они совсем некстати. Так, классики русской литера-

туры во множестве описали социальные типы, символизирующие «Демонстративное Я», — это и надутые полицмейстеры, и петербургские сановники, и уездные градоначальники, которые в любой ситуации ведут себя подчеркнуто высокомерно (в соответствии со своим главным статусом).

6. «Домашнее Я». Оно проявляется, когда человек снимает парадную одежду и выставочные манеры поведения и расслабляется. Надменный генерал превращается в послушную марионетку жены, которая постоянно им командует и даже покрикивает на него. Напротив, тихий интеллигентный с виду инженер превращается в домашнего деспота, мучащего и жену, и детей. О том, каков человек на самом деле, правильнее, пожалуй, судить на основании того, каков он дома, т. е. каково его «Домашнее Я».

У некоторых людей «Демонстративное Я» и «Домашнее Я» различаются очень сильно, а у других они практически совпадают. Чем меньше зазор между ними, тем более целостной является личность человека, тем сильнее в ней развиты нравственные начала. Как правило, величина такого расхождения не зависит либо зависит в очень слабой степени от занимаемой должности, профессии, места жительства, но достаточно сильно коррелирует с возрастом и социальной зрелостью личности.

7. «Интимное Я» — еще более потайная часть «Домашнего Я», которая скрывается даже от самых близких и родных людей. Это последняя линия обороны личности. У каждого из нас найдется, что скрывать даже от самых близких людей, что составляет неприкасаемую тайну. Оно формируется из дурных привычек, которые мы позволяем открыть только находясь наедине с собой, совершенных когда-то и считающихся непростительными ошибок, подсознательных и осуждаемых другими желаний (особенно сексуальных желаний по отношению к родственникам, друзьям, старшим, учителям и т. п.). Иначе говоря, это кладовая для таких поступков или черт, которые мы осуждаем у других, но проявляем сами. Мы считаем подлость или измену непростительным недостатком у другого человека. Таковы нравственные нормы цивилизованного общества. И наверняка в нашей жизни найдутся поступки, которые другие могли бы истолковать как подлость, трусость, измену. Хотя сами мы знаем, что это далеко не так, но не признаемся, чтобы не получить осуждения других, особенно значимых других.

Таким образом, «Интимное Я» формируется из «осадочных пород» нашей жизни, из того, что не могло войти во все другие мои «Я», кроме, быть может, «Ожидаемого другими Я» и «Отраженного Я», которые находятся в другой плоскости.

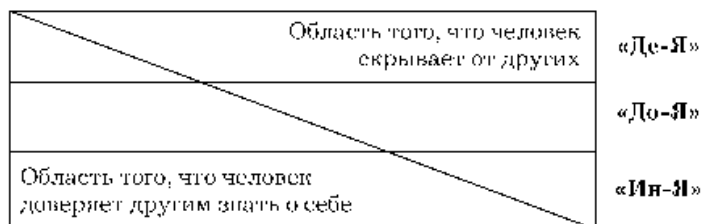
Три последних типа «Я» определенным образом связаны между собой. Иными словами, они связаны между собой сильнее, чем связаны с другими типами «Я». Введем следующие обозначения:

- «Де-Я» — «Демонстративное Я»;
- «До-Я» — «Домашнее Я»;
- «Ин-Я» — «Интимное Я».

В таком порядке они расположены по степени убывания у них уровня доверительности к другим и уровню скрываемой правды. Так, наибольшее количество людей знает наше «Де-Я» и меньше всего — наше «Ин-Я». Однако самое правдивое «Я» — как раз «Ин-Я», а самое ложное — «Де-Я». Посередине находится «До-Я». Оно достаточно правдиво и его знает достаточно узкий круг людей.

Итак, мы можем сделать вывод: чем меньше людей знакомо с нашим «Я», тем правдивее информация о нем. Количество людей, знающих наше «Я», и объем правды о нашем «Я» находятся в обратно пропорциональной зависимости:

- «Де-Я» — информация для дальних других;
- «До-Я» — информация для ближних других;
- «Ин-Я» — информация только для себя.



Три модальности нашего «Я»

Теперь мы можем сформулировать выводы согласно выделенным обозначениям:

- «Де-Я» — это максимум лжи и минимум правды о себе. Иными словами, минимальное раскрытие недостатков и максимальная демонстрация достоинств, иногда выдуманных;
- «До-Я» — промежуточная область — 50% показываемых недостатков и 50% демонстрируемых достоинств;
- «Ин-Я» — максимальное знание правды и минимальное — лжи. Иными словами, минимальное раскрытие достоинств и максимальное обнаружение недостатков.

В основе подобной шкалы лежат вполне прагматические соображения. Действительно, каждый из нас знает, что:

- а) от себя человеку скрывать нечего;

- б) от близких скрывать недостатки бесполезно;
- в) дальним демонстрировать недостатки опасно.

Чаще всего себя наблюдаем сами, поэтому знаем о себе всю правду. Достаточно часто в самых разных ситуациях наблюдают нас близкие, которые знают плюсы и минусы нашего «Я». Скрывать от них многое бесполезно, так как любое притворство отдаляет их от нас. Стремление выгладеть при близких так же, как мы выглядим при дальних, воспринимается близкими как стремление отдалиться, обмануть их. Напротив, чем больше слабостей и недостатков мы поверяем близким, тем больше вызываем человеческого сочувствия, тем более искренними считаются наши взаимоотношения, наконец, тем с большей охотой они готовы помочь.

Правда, в демонстрировании своих недостатков близким должна существовать определенная граница, которую не следует переходить. Если вы выказываете чересчур много откровенных недостатков, то это рассматривается близкими как пренебрежение их присутствием, если не как попрание их культурных прав. Быть откровенно грубым или развязным не рекомендуется даже с самыми близкими. Все, что делается сверх меры, не приближает, а отталкивает. Стоит найти золотую середину в том, как близкие начнут воспринимать вас в категориях равно себе. Ведь мы-то знаем, что безгрешных людей не бывает — сами грешны. Если вы стали равны другим в грешности, то стали им близким. Когда человек скрывает свои недостатки, то его подозревают в неискренности, а значит, в недружественности.

От дальних лучше скрывать недостатки и показывать достоинства. Когда индивид демонстрирует незнакомым людям свои недостатки, его воспринимают как невоспитанного человека и навсегда могут порвать с ним любые отношения. Ведь они не знают его с другой, лучшей, стороны. Напротив, близкие могут простить промах, зная все его стороны. Стремление вести себя среди незнакомых лучше, чем ты есть на самом деле, — одна из культурных условностей, без которых не может существовать человеческое общество. У него много подобных условностей, парадные манеры — одна из них.

«Де-Я» — не плод большого воображения или жгучего желания покрасоваться на людях. За этим стоит глубокая общественная целесообразность: стремление показывать свои лучшие качества прививает вкус, умение следить за собой, контролировать поступки, наконец, совершенствовать свое поведение. Культура поведения рождается не в домашних условиях, а на придворных балах, в великосветских салонах, на дипломатических приемах, праздничных вечерах, наконец, просто в дружеских компаниях и гостях.

Культурным и воспитанным считается тот, кто умеет скрывать свои досаду, боль, разочарование и т. п., что в домашних условиях норовят показать, а иногда и преувеличить. На работе не рассказывают о семейных дразгах, посторонним не жалуются на жену или тещу.

Крикни: «Вор!» — и все обернутся. Крикни: «Человек!» — и никто ухом не поведет.

Владзимеж Счисловский

Стоит только «поплакаться в жилетку» — рассказать о семейных неприятностях, трудностях быта, непослушании сына и т. п., как дальние тут же ощущают, как сокращается социокультурная дистанция и они из незнакомых превращаются в тех, кого условно можно считать знакомыми. Феномен условного знакомства особенно ярко проступает в ситуации знакомства в поезде. Случай на короткое время свел вместе совершенно незнакомых людей. Но слово за слово — и вот уже разговор перешел на семейные и личные темы. Соседи по купе почувствовали сокращение дистанции, своего рода приглашение к ответной откровенности. Через некоторое время они испытывают друг к другу взаимные симпатии и чувство давнего знакомства. Дальние стали псевдоблизкими. На нашем языке это означает переход от «Де-Я» к «До-Я».

Если беседа продолжается в том же духе, то псевдознакомство превращается в фамильярность — манерное панибратство, стремление быть на равной ноге с тем, с кем ты объективно не находишься на одной ноге, стремление выказать себя чем-то большим, чем просто случайным попугачиком. По существу, в подобной ситуации сделан еще один шаг, и индивид вторгся в область «Ин-Я», что считается недопустимым сокращением дистанции.

Итак, «Де-Я» — это то, что ты позволил думать о себе дальним. «До-Я» — то, что ты позволил думать о себе близким.

В сфере «Де-Я» человек дважды лжет: он скрывает всю правду о себе и скрывает всю правду о других. Иными словами, он говорит только хорошее о себе и только хорошее о своем собеседнике. Он скрывает и свои, и чужие недостатки. Он не передает собеседнику нелестные отзывы о нем других людей, резко не критикует его высказывания, стремится не оценивать его поступки, особенно с плохой стороны. Выражаясь иначе, он сообщает ему только то, что тому может понравиться, ожидая получить в ответ то же самое о себе.

По отношению к другим, к тем, от кого мы так или иначе зависим, кто может нам навредить и потому мы боимся его, мы комплементарны. Напротив, по отношению к близким — родным и друзь-

ям — мы полны колкостей, нетерпимости, раздражительности. Таковы жесткие правила социальной игры. Если их путают, то сразу же наступает хаос. Предположим, что другу вы ни с того ни с сего начали говорить только хорошее и притом в большом количестве. Как он прореагирует? Можете поставить эксперимент на своих друзьях и лишний раз убедиться, что друзья стали смотреть на вас как-то странно. Они могут заподозрить вас в неискренности, в том, что вы обижены на них и потому перешли на формально-вежливый тон обращения. Возможны и другие объяснения. Но вы на самом деле к близким применили нормы общения, которые установлены в обществе для дальних. Несуразности начнутся и в том случае, если вы с дальними, например с шапочными знакомыми, перейдете на доверительные отношения и поделитесь самым сокровенным.

Проведите простой эксперимент: в разговоре приблизьтесь лицом к малознакомому человеку или попробуйте взять его за руку, погладить и т. п. То есть сделать то, что можно делать только с близкими. И вы почувствуете разницу.

У гармонично развитой личности должны присутствовать все «Я» в комплексе: «Де-Я», «До-Я», «Ин-Я». Отсутствие или непредставленность в полной личности одного из компонентов обязательно приведет со временем к тяжелым осложнениям. Причем каждое «Я» должно функционировать по своим правилам, не смешиваться с другими и сознательно оберегаться вами. Если из стройного целого исчезла одна составляющая, то освободившееся место заполняется ее превращенным двойником. Это то, что похоже по форме, но отлично по содержанию. Распознать двойника крайне сложно. Функционируя в структуре нашего «Я» достаточно долгое время, двойник поражает и другие составляющие.

Примеры тому дает наша реальность. Известно, что «До-Я» — это прежде всего семья. В тюрьме нет семьи. Ее отсутствие тяготит человека. Выбывшую составляющую люди стремятся заполнить превращенной формой, паллиативом. Вскоре сокамерники становятся членами семьи. Между ними развиваются настолько доверительные отношения, что часто они распространяются и на сферу половых отношений.

Другая ситуация. Известно, что «Ин-Я» реализуется только в уединении. Человеку просто необходимо какое-то время в течение дня побыть одному. Даже отправление естественных надобностей должно происходить в уединении. Это сфера «Ин-Я». Но представим себе человека, который всегда на людях. Что с ним произойдет?

Отношения с женой или любовницей частично относятся к сфере «Ин-Я». Но если мужчина стесняется откровенно говорить с ними

на сексуальные темы, не бывает с ними достаточно раскрепощен, как и сами женщины, то в их взаимоотношениях вполне может наступить глубокий кризис, вызванный неудовлетворенностью. Причем пострадавшие могут и не узнать об истинных причинах, ведь они недостаточно откровенны друг с другом. Это типичный случай ситуации, когда отношения, свойственные близким, подменяются отношениями, присущими только дальним.

Известны разводы на почве неправильного поведения замужней женщины. До свадьбы она постоянно принаряжалась, следила за собой, а после свадьбы ее как будто подменили: ходит по дому неопрятной, не следит за чистотой, иногда срывается на грубости. Отставим в сторону социально-экономические причины, поговорим о структуре наших «Я». До замужества женщина относилась к своему будущему мужу как относятся к дальним. Естественно, что она соблюдала все социальные нормы, характерные для подобных случаев, т. е. выставляла свои лучшие стороны. Таковы императивы «Де-Я». Все здесь на своих местах. Выйдя замуж, поменяв один статус на другой, женщина одновременно сократила межличностную дистанцию и сменила один тип отношений на другой. Теперь уже на первом плане стало «До-Я». И здесь все на своих местах. Так и должно было произойти, шокировала же мужа внезапность перехода. Он не подозревал о его неизбежности. Представим себе, что так же внезапно жена стала наряжаться и ходить дома в парадной одежде. Какие мысли должны прийти в голову бедному мужу? Конечно же об измене жены. Почему? Да потому что поведение, свойственное «До-Я», заменили на поведение, характерное для «Де-Я». Нормальному человеку не придет в голову, что наряжаться можно для собственного мужа. Явно здесь что-то не так, подумает он. Итак, муж будет удивлен и в первом случае, и во втором, когда поведение сменилось на противоположное, на то, которого он вроде бы ожидал от жены. В любом случае жена окажется неправа.

«Синдром домохозяйки» — это чувство еще вполне перспективной и привлекательной женщины, затюканной домашними хлопотами и, как правило, долго не работающей, что она перестала нравиться другим мужчинам или невозможность убедиться в этом, выйдя «в свет». Женщина, запертая в четырех стенах, способна проявлять лишь свое «До-Я». Но этого оказывается крайне недостаточно. Если тебя постоянно окружают близкие люди, при которых можно ходить в чем придется и нет возможности надеть парадно-выходную форму, т. е. продемонстрировать другим свое «Де-Я», неизбежно развиваются комплексы неполноценности.

Психологи говорят, что если мальчишка все время демонстрирует свою силу, то родителям стоит показать его специалисту. Дескать, не страдает ли дитя комплексом неполноценности, заставляющим его держать в страхе своих приятелей. Судя по результатам опроса фонда «Общественное мнение», почти половина наших сограждан страдает комплексом неполноценности.

Желание выглядеть могучими и непобедимыми — это самый настоящий подростковый комплекс неполноценности, мучительнейшая на свете вещь. Страдающий от этого комплекса исходит из того, что никто его не любит. Это может быть, а может и не быть правдой. В любом случае обладатель комплекса будет доказывать всем свою силу — дракой, карьерой, победами над женщинами, ездой по встречной. Не любят — так пусть хоть боятся. Кстати, криминологам это хорошо известно: люди с комплексом бывают очень агрессивными. Взрослые и благополучные — они гораздо спокойнее. Трудно себе представить — хотя, конечно, все возможно, — чтобы жители, скажем, Княжества Лихтенштейн, у которого и вовсе нет армии, поставили свою непобедимость на первое место, а демократию или образованность — в конец списка. Комплекс этот — не вина, а беда человека. Обычно он возникает, когда ребенок или взрослый унижен и несвободен.

www.inauka.ru

Нельзя, чтобы вас все время окружали люди, знающие всю вашу подноготную. Всегда нужен сторонний наблюдатель или наблюдатели, перед которым вы все еще загадочны и непознаны. Беда замкнутых племен, трудовых коллективов, работающих на зимующих станциях или в иных подобных условиях, как раз и состоит в отсутствии дальних, в невозможности проявить важнейшую часть своего «Я», а именно «Де-Я».

Индустриальное общество подарило человечеству страшную социальную болезнь. Ее называют отчуждением. В крупных городах люди атомизированы и разрозненны, их отношения безличны и отчужденны. Они лишены доверительности, свойственной средним по размерам общностям, например деревне, существовавшим в традиционном обществе. «До-Я» опасно сузилось до размеров нуклеарной семьи. А если семья неполная, если нет бабушек и дедушек и разветвленной родни? Тогда в структуре нашего «Я» один компонент чрезмерно расширяется, а другой чрезмерно сужается. Сужается «До-Я», а расширяется «Де-Я». Социальный мир превращается в холодный вакуум формализованных отношений. В таком мире максимально много дальних и минимально мало близких. Такова одна из крайностей.

Одностороннее развитие дискомфортно для нас. Мы стараемся как-то выправить ситуацию. Но как? Чрезмерно развивается «Ин-Я». Человек погружается в себя, становится более эгоистичным, подозрительным, недоброжелательным, нелюдимым. В отношениях с другими он предпочитает пользоваться посредниками — в межчеловеческие отношения вмешиваются деньги, переписка, телефонные звонки, документы. Деловые отношения на предприятии — яркий образец таких отношений.

Это совершенно ненормальная ситуация: по существу, здесь раздулись два крайних компонента — «Де-Я» и «Ин-Я», но сузилось до минимума среднее звено — «До-Я». В таком обществе почти нет близких, но есть дальние и есть сам «Я». Подобное состояние можно назвать отчаянием в отчужденном мире, медленным выходом из которого часто становится бытие-к-смерти — установка на суицид. Положение тем опасно, что отсутствует звено, способное разблокировать наши страхи, разгрузить подсознание, которые буквально поглотили «Ин-Я». Нормальному человеку время от времени нужны социальные терапевты. Ими могут быть только близкие. Мы доверяем им свои сомнения, опасения и страхи, мы проговариваем с ними всевозможные перспективы жизни (жизненные планы), мы решаем с ними судьбу детей и делаем многое другое, без чего невозможна человеческая жизнь.

Человек есть не что иное, как ряд его поступков.

Г. Гегель

Если таких терапевтов нет, то невысказанное, непроговоренное, недорешенное проскальзывает в наше подсознание и становится тягостным недугом. В подсознании, запомним это, проблемы не решаются, там они только формируются. В современном отчужденном обществе, особенно с гипертрофированными товарно-денежными отношениями, часто отсутствуют социальные терапевты. И тогда на помощь приходят формальные посредники, в частности психологические службы и телефоны доверия. Представить себе такое в традиционном обществе просто невозможно. Чем только не делятся люди с телефонным поверенным — от непреходящего чувства вины до маниакальной страсти кого-нибудь убить. Богатый материал, накопленный в таких службах, — прекрасный источник для ученого, желающего выяснить анатомию общественного подсознания.

Выражаясь языком З. Фрейда, «До-Я» выполняет функцию психотерапевта, разгружающего наше «Оно». А дальние, чужие и отчужденные от нас люди выполняют функцию «Сверх-Я», или культурной надстройки, вынуждающей нас подчиняться формаль-

ным правилам, регламентам, законам. Через него к нам в «До-Я» вторгается отчужденное общество.

Искажения в структуре нашего «Я» наступают в силу многих причин. Одна из них кроется в типе применяемого социального контроля. Выделим два основных его подвида — контроль общий и контроль детальный. Из науки управления нам известно, что первый ассоциируется обычно с демократическим стилем руководства, а второй — с авторитарным.

Понятно, что общий контроль оставляет человеку несравнимо большую свободу действий, нежели детальный. Подчиненному устанавливают задание, определяют сроки и проверяют конечный результат. Такова суть первого. Второй вид контроля, кроме того, подразумевает тестирование процесса и стадий выполнения задания, а иногда и всех промежуточных операций. Ясно, что диапазон свободы для индивида крайне узок.

При демократическом управлении индивиду отдают полное право ошибаться и исправлять ошибки, еще раз пробовать и еще раз ошибаться. Из этого логически следует, что ответственность за качество выполнения задания также ложится на него. Допущенные ошибки человек считает своими собственными, так как ему предоставлено право самовыражаться, творить. Иными словами, право проявлять свою личность. Оставьте ему ответственность и отберите свободу действий. Человек сразу почувствует нарушение гармонии: он не признает результат своим, т. е. частью своего «Я», потому что ответственность может существовать только тогда, когда рядом находится свобода. Вы забрали у него свободу, он не признает свою ответственность за совершенные им ошибки.

Если менеджер пытается принудительно навязать сотруднику ответственность за ошибки, то под страхом наказания подчиненный попросту их скроет, спишет на других, сошлется на объективные обстоятельства, открестится от них либо изберет иной нелегитимный или нерациональный способ избежания ответственности.

Мелочный, или детальный, контроль опасен тем, что взрослого человека объективно ставят в положение ребенка. Обычно мы опекаем, надзираем именно за детьми. Почему? Потому что боимся, как бы ребенок не наделал опасных или дорогостоящих ошибок. Иначе говоря, мы не доверяем ему. Дети не понимают истинных причин нашего поведения, хотя и возражают против ограничения свободы действий. Но взрослый прекрасно понимает. Ответная реакция — снижение уровня доверительности в отношениях между руководителем и подчиненными.

На нашем языке это означает, что от «До-Я» произошел переход к «Де-Я». Рабочие демонстрируют формальную исполнительность,

формальную лояльность, формальную дисциплину. Это как раз то, чего как огня должен бояться менеджер. Ему просто дали знать, что между ними существуют отчужденно-деловые отношения, что социальная дистанция между агентами производства увеличилась (что, наконец, менеджеры для рабочих не близкие, а посторонние (если не сказать больше)).

Как только менеджер перешел к детальному контролю, он тут же признал, что всю ответственность за грехи подчиненных несет он лично, подобно тому как родители несут ответственность за проделки несовершеннолетних детей. Теория Криса Арджириса доказывает нам, что в условиях авторитарного режима рождаются социально незрелые личности. Точнее сказать, личности там как раз и не рождаются. Стоит только менеджеру начать относиться к подчиненным как к незрелым личностям, как в ответ подчиненные начинают вести себя социально незрелым способом: прогуливают, выпивают на рабочем месте, распродают казенное имущество, гонят брак, валяют дурака и развлекаются. Серьезное отношение к труду подменяется празднично-игровым. Авторитарная личность, вопреки Т. Адорно, способна не только, мрачно насупив брови, безмолвно подчиняться принуждению, но также не воспринимать всерьез то, что нужно принимать крайне серьезно. Она с иронией относится к местному начальству, правительству, вообще всей системе власти в стране, к своим семейным обязанностям, к данному слову. Иронически в определенных условиях означает наплевательски.

При большой опасности и в чудных обстоятельствах толпа, по обыкновению, ожидает спасения больше от чего-то противоречащего рассудку, чем от согласного с ним.

Плутарх

Иронически-наплевательское отношение к окружающему социальному миру означает глубокую раздвоенность личности — трагически фаустовский разрыв между тем, что себя человек считает вполне зрелой личностью, а дальние не признают в нем зрелой личности. Остается одно — сформировать такое близкое окружение, которое разделяло бы его представления о мире (и о власти имущих) и не разделяло бы официальных представлений. Близкие — это семья и друзья. Их разорванный индивид настраивает, как настроен и он сам, против властей и современного общества. Так формируется идеология заговора, культура подполья и диссидентства. В нынешнем обществе субкультура разорванного человека, субкультура авторитарной личности приняли особенно уродливые формы.



Театр власти

Возможности для развития трех ведущих компонентов нашего «Я» неодинаковы у различных социальных слоев. Нижние слои общества во все времена жили главным образом в переполненных жилищах, лишенных так называемого приватного пространства: своего уголка, комнатки, где можно побыть наедине с собой. Напротив, аристократия имела удобные для этого условия в избытке. В результате личность более развита у представителей высших слоев и почти неразвита у низших.

Однако наряду с пространственным аспектом необходимо учитывать временной. Дело в том, что у нищих, выключенных из материального и вообще любого общественного производства, и рабочих, чрезмерно включенных в него по причине высокой интенсивности труда и особенностей массового, конвейерного производства (а именно там в основном концентрируется рабочий класс), качественной разницы между трудом и досугом нет. Что это значит? В традиционном обществе досуг у подавляющей части населения не был реально или символически демаркирован от труда. Они составляли единое целое, плавно перетекая во времени и пространстве одно в другое (место работы располагалось часто там же, где и место жительства). А в современном обществе они хотя и разделены (существует 8-часовой рабочий день, выделены дни и часы отдыха), качественного различия между ними, что касается низших слоев, нет. Исследования установили, что однообразный, содержательно бедный труд рабочего класса продолжается в столь же однообразном, содержательно бедном досуге (выпить, сыграть в карты и т. п.).

Словарь

Агрессия — действие или поведение, нацеленное на причинение морального, физического и иного ущерба (вплоть до полного уничтожения) другому существу или объекту.

Активность — присущая всем живым существам способность реагировать на окружающую среду.

Анкетный опрос — форма получения от респондентов сведений о событиях жизни, мнениях, оценках, поведении, когда респондент сам читает предлагаемые ему вопросы и сам фиксирует свои ответы.

Антропogenesis — учение о происхождении человека.

Антропосоциогенез — учение о происхождении человека и общества.

Аффект — относительно кратковременное, сильно и бурно протекающее эмоциональное переживание: ярость, ужас, отчаяние.

Аффектация — чувство или эмоция, показанные выражением лица.

Бессознательное — термин, обозначающий психические процессы, в отношении которых отсутствует субъективный контроль.

Бихевиоризм — направление в психологии XX в., считающее предметом психологии поведение, которое понимается как совокупность физиологических реакций индивида на внешние стимулы.

Вербальное поведение — поведение, проявляющееся в речи.

Включенное наблюдение — наблюдение, при котором наблюдатель лично участвует в наблюдаемом процессе.

Внимание — избирательная направленность познавательной деятельности человека или высших позвоночных животных на определенный объект, значимый в конкретный момент.

Воображение — психический процесс создания образов таких предметов и явлений, которые никогда не воспринимались человеком раньше.

Воспитание — направленный процесс влияния одного человека на другого с целью привить ему нужные правила поведения и (или) этические нормы.

Восприятие — целостное отражение отдельных предметов, объектов и явлений внешнего мира, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные уровни сенсорных систем.

Высшие психические функции — функции, отражающие интегративную деятельность мозга: ощущения, восприятия, представления, воображение, внимание, память, сознание, мышление и др.

Гештальт — психическая структура как целостное образование, состоящее из различных элементов, воспринимаемых не как простая их сумма, а как единое целое.

Гештальтпсихология — направление в психологии, исходящее из целостности человеческой психики, не сводимой к простейшим формам.

Глубинное интервью — интенсивное и детальное интервью, предназначенное для выяснения пластов социально-психологического контекста, недоступных при стандартизированном интервью.

Групповое интервью — интервью, в котором одновременно участвуют несколько респондентов.

Гуманистическая психология — направление в психологии, признающее главным своим предметом целостную личность в процессе ее саморазвития.

Действие — процесс взаимодействия с каким-либо предметом, в котором достигается какая-то, заранее определенная цель.

Деятельность — внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознанием.

Дистресс — отрицательный, разрушительный стресс.

Измерение — применение инструментария для подсчета или любого другого способа количественной характеристики результатов наблюдений над действительностью.

Индивидуализация — процесс, благодаря которому организм становится отличным от окружающего мира.

Инстинкты — совокупность сложных врожденных реакций (актов поведения) организма, возникающих в ответ на внешние или внутренние раздражения; сложный безусловный рефлекс.

Интеллект — в психологии совокупность познавательных способностей человека, определяющих уровень его мышления и способность решать сложные задачи.

Интервью — целенаправленная беседа, цель которой состоит в получении ответов на вопросы, предусмотренные программой.

Интерииоризация — процесс преобразования внешних действий и операций во внутренние умственные действия и операции.

Интернализация — превращение внешне заданных требований во внутренние структуры.

Интерференция — в психологии взаимоподавление одновременно осуществляющихся психических процессов.

Интроспекция — метод изучения психопатологических явлений, основанный на самонаблюдении и последующем описании больным собственных переживаний, чувств, мыслей, действий и т. д.

Клиническое интервью — вид глубинного интервью, предназначенный для выяснения причин поведения, установок и мотивации, зачастую вытекающих из биографии опрашиваемого.

Конформизм — податливость личности реальному или воображаемому давлению группы.

Кора головного мозга — верхний слой полушарий головного мозга.

Коэффициент интеллектуальности — показатель умственного развития, уровня имеющихся знаний и осведомленности, получаемый на основе различных тестовых методик.

Лабораторный эксперимент — методическая стратегия, направленная на моделирование деятельности индивида в специальных условиях.

Либи́до — резервуар инстинктивной психологической энергии (З. Фрейд).

Личное интервью — интервью, проводимое в условиях непосредственного социального взаимодействия.

Методы — это правила и процедуры, с помощью которых устанавливается связь между фактами, гипотезами и теориями.

Мозг — центральный отдел нервной системы позвоночных животных и человека, образованный нервными и глиальными клетками и их отростками.

Мотив — побудительная причина поведения и действий человека.

Мотивация — динамический процесс физиологического и психологического управления поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Мышление — процесс отражения объективной реальности в умозаключениях, понятиях, теориях, суждениях и т. п.

Наблюдение — общенаучный метод сбора первичной информации путем непосредственной регистрации исследователем событий, явлений и процессов, происходящих в определенных условиях.

Направленное интервью — интервью, в котором интервьюер задает заранее подготовленный набор вопросов, предназначенных для исследования предварительно определенных проблем.

Ненаправленное интервью — интервью, в котором предоставляется максимум свободы вести беседу по темам, выбранным респондентом.

Нервная система — иерархическая структура нервных образований в организме человека и позвоночных животных.

Неформальные отношения — контакты, или взаимоотношения, между двумя и большим количеством людей, содержание, порядок и интенсивность которых не регулируются никаким документом, но только определяются участниками самого взаимодействия.

Ожидания (экспектации) — реакции других людей на исполнение данной роли.

Онтогенез — формирование одного организма в течение его жизни.

Опосредованное интервью — интервью, при котором взаимодействие между интервьюером и респондентом осуществляется при помощи телефона, магнитофона, телевидения и иных технических средств.

Орган чувств — понятие, синонимичное понятиям «анализатор», «сенсорная система».

Отражение — свойство объектов воспроизводить с различной степенью адекватности признаки, структурные характеристики и отношения других объектов.

Отрасль науки — совокупность научных концепций, эмпирических и прикладных исследований, охватывающих либо крупную сферу общества, либо крупное социальное явление.

Ощущение — построение образов отдельных свойств предметов окружающего мира в процессе непосредственного взаимодействия с ними.

Память — психофизиологический процесс, осуществляющий отражение и накопление непосредственного и прошлого индивидуального и общественного опыта; выполняющий функции запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания.

Переживание — любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние.

Поведение — совокупность движений, актов и действий человека, которые могут наблюдать другие люди, а именно те, в чьем присутствии они совершаются.

Подсознательное — неосознаваемые системы психики.

Полуформализованное интервью — интервью, при котором используются заранее определенные темы и рекомендации вопросов, но вместе с тем интервьюеру предоставляется свобода в постановке, порядке, выражении вопросов.

Понимание — постижение и реконструкция смыслового содержания явлений исторической, социальной, культурной и природной реальности.

Потребность — нужда в чем-либо.

Предмет — совокупность понятий, при помощи которых данная наука описывает объективную реальность.

Представление — образы предметов, явлений и событий, возникающие в результате их припоминания или воображения.

Привычка — действие, приобретшее ритуализированный характер или характер принуждения.

Психика — системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), заключающееся в активном отражении и понимании субъектом объектов и предметов окружающего мира.

Психические процессы — отдельные проявления психической деятельности человека, условно выделяемые в качестве самостоятельных объектов исследования (ощущения, восприятия, мышление и др.).

Психические свойства личности — устойчивые черты поведения человека, регулируемые его психикой, часть которых прошла многократный путь нравственного осмысления в его сознании и стала элементом его мировоззрения.

Психическое отражение — формирование образа тех условий, в которых осуществляется данная деятельность.

Психическое состояние — совокупность признаков психической деятельности, характеризующих ее состояние в данное время.

Психоанализ — психологическое направление, изучающее подсознание на основе сновидений (З. Фрейд).

Психодиагностика — область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психодрама — форма психотерапии (Я. Морено).

Психологическая защита — психологическая система регуляции психики человека, направленная на снятие или уменьшение тревожности, связанной с ощущением конфликтной ситуации.

Психологический тест — стандартизированное задание, по результатам выполнения которого судят о психофизиологических и личностных характеристиках, знаниях, умениях и навыках испытуемого.

Психологическое интервью — интервью, направленное на изучение личностных качеств человека, его представлений, мотивов и т. д.

Психофизиология — область психологии и физиологии, изучающая объективно регистрируемые сдвиги физиологических функций, сопровождающих психические процессы восприятия, запоминания, мышления, эмоций и т. п.

Реакция — действие, возникающее в ответ на то или иное воздействие.

Ретроспекция — когнитивный процесс мысленного выстраивания прошедших событий жизни в определенный временной ряд.

Рефлекс — ответная реакция живого организма, проявляющаяся в сокращении мышц, выделении секрета.

Рефлексия — анализ собственного психического состояния.

Рецептор — специализированная нервная клетка, или нейрон.

Сверх-Я (Super-Ego) — сфера долженствования, моральная цензура.

Свободная ассоциация — метод интервьюирования, заключающийся в том, что респондент поощряется к свободной реакции на предлагаемые исследователем стимулы, к свободному рассуждению на заданные темы.

Сознание — форма отражения объективной действительности в психике человека, характеризующаяся тем, что в качестве опосредствующего, промежуточного фактора выступают элементы общественно-исторической практики.

Способности — индивидуально-психологические особенности личности, необходимые для освоения определенной деятельности и ее успешного осуществления.

Стандартизированное интервью — интервью, при котором используется опросный лист с четко определенными порядком и формулировками вопросов с целью получения максимальной сопоставимости данных, собранных разными интервьюерами.

Структурированное интервью — интервью, при котором заранее определяется порядок следования вопросов, предлагаемых респонденту, либо порядок подачи тематических областей (блоков вопросов).

Темперамент — совокупность индивидуальных психических особенностей, имеющая физиологическую основу в определенном типе высшей нервной деятельности.

Терапевтическое интервью — интервью, позволяющее респонденту рассказать о своих неприятностях, фрустрации. Терапевтическое интервью предназначено для достижения большего самопонимания.

Тестирование — это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений.

Тесты интеллекта — тесты психологического тестирования, направленные на изучение степени развития интеллекта у человека.

Установка — готовность субъекта действовать тем или иным образом.

Филогенез — процесс возникновения и исторического развития психики и поведения животных; возникновение эволюционных форм сознания в ходе истории человечества.

Фокусированное интервью — интервью, сконцентрированное на исследовании определенных аспектов некоего особого события или ситуации, пережитой респондентом.

Характер — структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности.

Чувства — дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека.

Эмоции — реакции человека и животного на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувственности и переживаний.

Эмпатия — способность эмоционально отзываться на переживания других людей.

Эустресс — положительный, созидающий стресс.

Я-концепция — система представлений человека о самом себе, а именно как о личности, биологическом организме, члене общества, работнике, профессионале и т. д.

Список литературы

Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов. М., 2006.

Аграшенков А. В. Психология на каждый день: советы, рекомендации, тесты. СПб., 2004.

Айзенк Г. Тесты IQ. М., 2005.

Айсмонкас Б. Б. Общая психология: схемы. М., 2004.

Аллен Р. Лучшие в мире тесты. Минск, 2000.

Арден Д. Б. Развитие памяти для «чайников». М., 2004.

Ахвердова О. А. Дифференциальная психология: теоретические и прикладные аспекты исследования: учеб. пособие. СПб., 2004.

Барретт Д. Проверьте свои возможности: тесты. М., 2002.

Барсова А. Формула личности, или Как свои недостатки превратить в достоинства. М., 2003.

Батаршев А. Типология характера и личности: практическое руководство. М., 2005.

Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности. СПб., 2005.

Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера. СПб., 2006.

Бачинин В. А. Психология: энциклопедический словарь. СПб., 2005.

Бек А. Когнитивная терапия депрессии. СПб., 2003.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. М., 2005.

Берн Э. Познай себя: О психиатрии и психоанализе. Екатеринбург, 2004.

Бизюк А. П. Компендиум методов нейропсихологического исследования: метод. пособие. СПб., 2005.

Бирах А. Психология мимики. М., 2004.

Боно Э. Серьезное творческое мышление. Минск, 2005.

Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М., 2004.

Брайт Д. Стресс: теории, исследования, мифы. СПб., 2003.

Булюбаш И. Д. Руководство по гештальттерапии. М., 2004.

Бурбо Л. Эмоции, чувства и прощение. М., 2005.

Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. СПб., 2005.

Бьюзен Т. Суперинтеллект. Минск, 2005.

Бьюзен Т. Усовершенствуйте свою память. Минск, 2003.

- Вагин И.* Умейте мыслить гениально. СПб., 2004.
- Вагин И. О.* Научи себя смеяться: смехотерапия по-русски. М., 2004.
- Вагин И. О.* Ты: практическая психология. М., 2001.
- Вагнер В. А.* Сравнительная психология. Воронеж, 2003.
- Вачков И. В.* Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие. М., Воронеж, 2004.
- Венгер А.* Психологическое консультирование и диагностика. Ч. 1—2. М., 2005.
- Вердербер Р.* Психология общения. СПб., 2005.
- Визель Т. Г.* Основы нейропсихологии: учеб. для студентов вузов. М., 2005.
- Виллюнас В.* Психология эмоций. СПб., 2006.
- Волков Б. С.* Методология и методы психологического исследования. М., 2005.
- Волков Б. С.* Психология развития человека: учеб. пособие для вузов. М., 2004.
- Выготский Л. С.* Лекции по психологии. СПб., 2004.
- Галушова О. В.* История психологии в вопросах и ответах: учеб. пособие. М., 2006.
- Гальперин П. Я.* Введение в психологию: учеб. пособие для вузов. 5-е изд. М., 2005.
- Гальперин П. Я.* История психологии XX век. М., 2005.
- Гальперин П. Я.* Лекции по психологии: учеб. пособие для студентов вузов. 2-е изд. М., 2005.
- Гарбер Е. И.* О природе психики: семнадцать уроков по психологии. М., 2001.
- Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию: курс лекций. М., 2005.
- Готтсданкер Р.* Основы психологического эксперимента: учеб. пособие для вузов. М., 2005.
- Гоулман Д.* Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми. М., 2005.
- Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. СПб., 2003.
- Григорович Л. А.* Введение в профессию «психолог»: учеб. пособие. М., 2006.
- Гроф С.* Психология будущего: уроки современных исследований сознания. М., 2003.
- Гэймон Д.* Как реализовать скрытые возможности мозга. М., 2005.
- Джонстон Д.* Психология. М., 2004.
- Дорфман Л. Я.* Эмпирическая психология: исторические и философские предпосылки. М., 2003.

- Дружинин В. Н.* Психология эмоций, чувств, воли. М., 2003.
- Дружинин В. Н.* Экспериментальная психология. СПб., 2006.
- Евтихов О. В.* Практика психологического тренинга. СПб., 2005.
- Елизаров А. Н.* Концепции и методы психологической помощи. М., 2004.
- Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности. СПб., 2005.
- Еникеев М.* Общая и социальная психология: учеб. для вузов. М., 2005.
- Еникеев М. И.* Психологический энциклопедический словарь. М., 2005.
- Ждан А. Н.* История психологии: от античности до наших дней: учеб. для вузов. М., 2005.
- Журавлев В. Н.* Развитие сознания, подсознания и психики человека. СПб., 2001.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.* Практикум по креативной терапии. СПб., 2003.
- Изард К.* Психология эмоций. СПб., 2006.
- Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека. СПб., 2005.
- Ительсон Л. Б.* Лекции по общей психологии: учеб. пособие. М., 2003.
- Калинин С. И.* Компьютерная обработка данных для психологов. СПб., 2004.
- Капрано Дж., Сервон Д.* Психология личности. СПб., 2003.
- Карандашев В. Н.* Психология: введение в профессию: учеб. пособие для вузов. М., 2005.
- Кеннерли Х.* Поведенческая терапия. М., 2004.
- Кентон Л.* Как избавиться от стресса за 10 дней. М., 2000.
- Кехо Д.* Подсознание может все! Минск, 2005.
- Кинг Л.* Тесты на креативность. СПб., 2005.
- Киришбаум Э. И.* Психологическая защита. СПб., 2005.
- Климов Е. А.* Основы психологии: учеб. для вузов. М., 2003.
- Клонингер С.* Теории личности: познание человека. СПб., 2003.
- Когнитивная психология памяти. СПб., 2005.
- Козлов В. В.* Работа с кризисной личностью: метод. пособие. М., 2003.
- Козлов Н. И.* Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день. М., 2005.
- Козловский О. В.* Диагностика интеллекта. М., 2005.
- Козубовский В. М.* Общая психология: личность: учеб. пособие. Минск, 2005.
- Козубовский В. М.* Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие. Минск, 2005.
- Кори Д.* Как стать хорошим психологом. СПб., 2005.

Корнилова Т. Экспериментальная психология: теория и методы: учеб. пособие для вузов. М., 2005.

Красникова В. П. Основы психологии: учеб. пособие. М., 2004.

Кроль В. М. Психология: учеб. пособие. М., 2005.

Курпатов А. В. Житейская психология. СПб., 2005.

Куттер П. Современный психоанализ. СПб., 1997.

Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М., 2005.

Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. СПб., 2006.

Льюис Д. Язык эффективного общения. М., 2005.

Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002.

Маклаков А. Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб., 2005.

Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. М., 2005.

Мартин Д. Психологические эксперименты: секреты механизмов психики. СПб., 2004.

Марцинковская Т. Д. История психологии: учеб. пособие для студентов вузов. М., 2004.

Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.

Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.

Махарам Р. Типы людей: взгляд из XXI в.: психология черных дыр. СПб., 2006.

Машков В. Н. Введение в психологию человека: учеб. пособие. СПб., 2003.

Менегетти А. Система и личность. М., 2003.

Мещеряков В. В. Тренинг мозга. СПб., 2005.

Миллер А. Характер, личность, успех. М., 2005.

Миллер С. Психология развития: методы исследования. СПб., 2002.

Мишин Г. И. Как преодолеть стрессы. СПб., 2003.

Моллон Ф. Бессознательное. М., 2002.

Морозов А. В. Основы психологии: учеб. для вузов. М., 2004.

Мэй Р. Экзистенциальная психология. М., 2005.

Найссер У. Познание и реальность. М., 1981.

Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология: учеб. пособие. М., 2003.

Немов Р. С. Общая психология: краткий курс. СПб., 2005.

Немов Р. С. Психология: словарь-справочник: в 2 ч. М., 2003.

Немов Р. С. Психология: учеб. для студентов педагогических вузов: в 3 кн. М., 2003.

Никандров В. В. Экспериментальная психология: учеб. пособие. СПб., 2003.

Носс И. Н. Введение в практику психологического исследования: учеб. пособие. М., 2004.

Нуркова В. В. Психология: учебник. М., 2005.

- Общая психология: конспект лекций / сост. В. Титов. М., 2003.
- Общая психология: конспект лекций / сост. М. В. Оленникова. М., 2004.
- Оллпорт Г.* Психология личности. М., 1999.
- Панферов В. Н.* Психология человека: учеб. пособие. СПб., 2002.
- Перлз Ф.* Эго, голод и агрессия. М., 2005.
- Перлз Ф. С.* Практикум по гештаттерапии. М., 2005.
- Першина Л. А.* Общая психология: учеб. пособие для студентов вузов. М., 2004.
- Петровский А. В.* Психология в России: XX век. М., 2000.
- Пишо П.* Психологическое тестирование. СПб., 2004.
- Поссин В.* Как развить суперпамять. М., 2004.
- Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие. СПб., 2006.
- Преображенская Н. А.* Потенциал вашей личности. Екатеринбург, 2005.
- Прусова Н. В.* Общая психология: учеб. пособие для вузов. М., 2005.
- Психологическая диагностика: учеб. для вузов / под ред. М. Акимовой. СПб., 2003.
- Психологическая мысль России: век Просвещения. СПб., 2001.
- Психологическая наука в России XX столетия: проблема теории и истории. М., 1997.
- Психологический словарь. М., 2004.
- Психология XXI в.: учеб. для вузов. М., 2003.
- Психология внимания: хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М., 2005.
- Психология для студентов вузов / под ред. Е. И. Рогова. М., 2005.
- Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 2002.
- Психология личности: хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 1999.
- Психология ощущений и восприятия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 2002.
- Психология памяти / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 2002.
- Психология развития: учеб. пособие для вузов / под ред. Т. Д. Марцинковской. М., 2005.
- Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 2006.
- Рабочая книга практического психолога: пособие / под ред. А. Богдалева. М., 2003.
- Рассел К.* IQ. Книга тестов: 400 новых заданий. М., 2005.
- Рассел К.* Полная карманная энциклопедия IQ-тестов. М., 2005.
- Рогов Е. И.* Психология познания. М., 2001.

- Розин В. М. Личность и ее изучение. М., 2004.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2005.
- Саблин В. Психология человека. М., 2004.
- Словарь психолога-практика / сост. С. Ю. Головин. Минск, 2005.
- Смирнова Е. Т. Экспресс-психодиагностика: методики и тесты. Самара, 2005.
- Смит Л. Депрессия для «чайников». М., 2005.
- Смит Н. Современные системы психологии. СПб., 2003.
- Солсо Р. Л. Когнитивная психология. СПб., 2006.
- Спирidonov В. Ф. Психология мышления: решение задач и проблем: учеб. пособие. М., 2006.
- Справочник практического психолога: психотерапия / сост. С. Л. Соловьева. М., 2005.
- Степанов В. Е. Психология: учеб. для вузов. М., 2004.
- Степанов С. Психологические подсказки на каждый день. М., 2005.
- Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. М., 2005.
- Стюарт-Гамильтон Я. Что такое психология. СПб., 2002.
- Тайны мышления: Популярная психология. М., 2006.
- Таланов В. Л. Справочник практического психолога. М., 2005.
- Торндайк Э., Уотсон Дж. Бихевиоризм. М., 1998.
- Тумасова С. А. Психология: учеб. пособие. М., 2006.
- Тутушкина М. К. Современная практическая психология: учеб. пособие. М., 2005.
- Улыбина Е. В. Психология обыденного сознания. М., 2001.
- Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. СПб., 2005.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.; М., 2002.
- Фрид Д. Язык личности. М., 2004.
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2004.
- Хегенхан Б., Олсон М. Теории научения. СПб., 2004.
- Хейли Д. Что такое психотерапия. СПб., 2002.
- Херманн Д. Язык памяти. М., 2006.
- Хоган К. Психология убеждения: как добиться поставленной цели. М., 2005.
- Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие. М., 2003.
- Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 2000.
- Холмс Д. Анормальная психология. СПб., 2003.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2005.
- Хьюитт У. Сила разума. М., 2005.
- Хэйес Н. Что такое психология? М., 2005.

-
- Чалдини Р.* Влияние: психология убеждения. Минск, 2006.
- Чеховских М. И.* Психология: учеб. пособие. М., 2003.
- Шадриков В. Д.* Введение в психологию: эмоции и чувства. М., 2002.
- Шапарь В. Б.* Рабочая книга практического психолога. М., 2005.
- Шапарь В. Б.* Словарь практического психолога. М., 2005.
- Шульц Д., Шульц С.* История современной психологии. СПб., 1999.
- Эденборо Р.* Практическая психометрия: эффективное интервьюирование. СПб., 2003.
- Эренберг М.* Развитие возможностей интеллекта. Минск., 2004.
- Юлов В. Ф.* Мышление в контексте сознания. М., 2005.
- Юнг К. Г.* Психика: структура и динамика. М., 2005.
- Якунин В. А.* История психологии. СПб., 1998.
- Ярошевский М. Г.* История психологии. М., 1995.

Содержание

Предисловие	3
Глава 1. Предмет и методы психологии	8
Предметная сфера психологии	8
Где какие методы применяют	17
Наблюдение	20
Интроспекция	23
Технические средства наблюдения	27
Эксперимент	31
Тестирование	37
Анкетирование и интервью	43
Измерение и шкалы	52
Глава 2. История психологии	60
Глава 3. Мозг и психика	90
Психика и Психея	90
Нейрофизиологические основы психики	93
Рецепторы и ощущения	103
Как наш мозг воспринимает музыку	113
Карта головного мозга	119
Сознательное и подсознательное	131
Сознание и сверхсознание	135
Жизнь после жизни	139
Глава 4. Чувственное познание	143
Когнитивная психология	143
Формы и ступени познания	148
Ощущения	155
Восприятие	160
Установки и стереотипы	167
Иллюзии	169
Представление	174
Воображение	176
Внимание	182

Глава 5. Рациональное познание	189
Память	189
Типология памяти	198
Феноменальная память	209
Мышление	212
Интеллект	219
Интеллектуальные тесты	224
Решение задач	228
Креативность	230
Гении и вундеркинды	240
Глава 6. Эмоциональная сфера человека	244
Эмоции, чувства, аффекты	244
Аффекты — наши друзья или враги?	254
Стресс — пограничное состояние?	258
Эмоции	267
Чувства	271
Застенчивость	274
Социальные чувства	277
Мимика, жесты, пантомима	281
Разные народы — разные чувства?	283
Такие разные улыбки	285
Гедонизм	290
Ониомания и шопоголизм	294
Глава 7. Поведение и потребности	297
Деятельность	297
Поведение	302
Мир человеческих потребностей	304
Иерархия потребностей	309
Динамика потребностей	314
Принцип доминирования потребностей	317
Значение и роль мотивации	322
Девиантные формы поведения	329
Глава 8. Личность и психологическая защита	333
Человек, индивид, личность	333
История понятия «личность»	337
Психологическое понимание личности	340
Психологический портрет личности	344
Многоуровневый мир человеческого «Я»	351

Потребность стать личностью	356
Сила воли	360
Психологическая защита	363
Тест «Психологическая защита»	368
Глава 9. «Я-концепция»: подходы, структура, загадки	370
Теоретические подходы к «Я-концепции»	370
Структура и строение «Я-концепции»	378
Формирование «Я-концепции»	386
Теория множественности «Я»	390
Сколько «Я» у человека?	399
Словарь	414
Список литературы	421