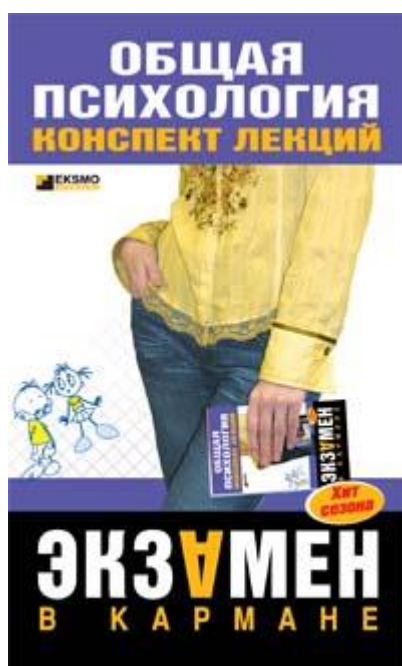


Дмитриева Н. Ю.

Общая психология.

Конспект лекций



Издательство: Эксмо, 2007 г.; 128 стр.

Представленный вашему вниманию конспект лекций предназначен для подготовки студентов медицинских вузов к сдаче зачетов и экзаменов. Книга включает в себя полный курс лекций по общей психологии, написана доступным языком и будет незаменимым помощником для тех, кто желает быстро подготовиться к экзамену и успешно его сдать.

Оглавление

- Лекция № 1. Общая характеристика психологии как науки
- Лекция № 2. Ощущение и восприятие
- Лекция № 3. Память как высшая психическая функция
- Лекция № 4. Внимание как объект психологического исследования
- Лекция № 5. Эмоциональная сфера психики
- Лекция № 6. Психические состояния
- Лекция № 7. Мотивационная сфера психики
- Лекция № 8. Мышление (часть 1)
- Лекция № 9. Мышление (часть 2)
- Лекция № 10. Мышление (часть 3)
- Лекция № 11. Речь и речевая деятельность
- Лекция № 12. Воля и волевые процессы
- Лекция № 13. Сознание
- Лекция № 14. Бессознательное
- Лекция № 15. Личность (часть 1)
- Лекция № 16. Личность (часть 2)

Лекция № 1. Общая характеристика психологии как науки

Известному немецкому психологу XIX в. Герману Эббингаузу принадлежит афоризм: «Психология имеет долгое прошлое и краткую историю». Эти слова как нельзя лучше отражают суть исторического развития отрасли психологического знания. Ведь как самостоятельная наука психология сформировалась лишь к концу XIX в. Однако как особая отрасль знаний она существовала еще со времен древней истории. Обычно основоположником психологии принято считать Аристотеля, который написал первый систематический трактат о душе. Но «знание о душе» (а именно таков дословный перевод термина «психология» с греческого языка – «психе» и «логос», т. е. «душа» и «слово, знание») долгое время относили к области философии, религии или медицины.

В течение многих столетий предметом психологии так и считалась душа. Представления о ней во все века были неопределенны. Каждый исследователь предлагал свою концепцию. Так, например, в Древней Греции философ Гераклит считал душу и разум состоящими из мирового огня – первоначала всего сущего; Анаксимен – из воздуха; Эмпедокл – из слияния корней всего сущего, четырех вечных стихий: земли, воды, воздуха и огня. Алкмеон впервые предположил, что «органом души» является мозг. До него считали, что душа «размещается» в сердце, в крови или вообще существует отдельно от тела. Все эти концепции очень далеки от современных представлений о психологии, однако так или иначе они способствовали накоплению знаний о человеке.

Аристотель был тем, кто впервые сказал о неотделимости души от тела. Он также говорил о существовании трех видов души: растительной, животной и разумной. По его мнению, у человека все эти три вида сосуществовали вместе. Это был большой прорыв в познании о психике. Ведь если перевести эти представления на язык современной психологии, то можно сказать, что Аристотель открыл существование трех уровней – элементарного способа отражения на уровне простейших реакций на внешние раздражители, психофизиологии, за деятельность которой отвечает вегетативная нервная система и сознания – продукта активной деятельности головного мозга. Таким образом, у Аристотеля душа есть активное целесообразное начало живого тела, неотделимое от него.

Помимо философов, свое представление о душе имели и теологи. Согласно теистическим воззрениям душа человека – созданное Богом, неповторимое бессмертное духовное начало. Пантеизм определял душу как индивидуальное проявление единой духовной субстанции (микрокосм как отражение макрокосма).

В Новое время Рене Декарт предложил дуалистическое воззрение, которое разделяет душу и тело как две самостоятельные субстанции. В новоевропейской же философии термин «душа» стал преимущественно употребляться для обозначения внутреннего мира человека.

Итак, знания о душе, безусловно, накапливались, но в то же время возникал, что называется, спор о терминах. Борьба идеалистического и материалистического представлений о душе перетягивали данную отрасль знания в сферу то богословия, то естествознания. Но ни та ни другая сфера не могла дать полного представления о человеке. Только в позапрошлом столетии сформировались четкие представления о предмете психологии, ее собственная методология и категориальный аппарат (набор основных понятий).

Таким образом, в настоящее время *предметом психологии* как науки является не размытое в своем толковании понятие души, а более строгое понятие психики. Объектом же исследования психологической науки являются закономерности возникновения и развития, а также проявления человеческой психики. Кроме того, к объекту исследования психологии относятся психические процессы и состояния человека, психические качества человека как биосоциальной системы, т. е. уникального существа, представляющего собой сложный сплав биологических и социальных свойств.

Под психикой в современной науке понимают свойство высокоорганизованной материи активно и адекватно отражать реалии окружающего мира.

Итак, можно сказать, что к концу XIX в. психология как система знаний достигла парадигмальной стадии – стадии сформированной науки. Термин «парадигма» был введен американским философом и историком науки Томасом Куном. Он выдвинул концепцию научных революций как смены парадигм – исходных концептуальных схем, способов постановки проблем и методов исследования, господствующих в науке определенного исторического периода. В процессе формирования и развития всякой науки он выдвинул три стадии: предпарадигмальная, когда методология и категориальный аппарат еще не разработаны полностью, стадия господства парадигмы и, наконец, стадия кризиса науки перехода к новой парадигме. Психологии также присущи все эти стадии. Советская психология базировалась на марксистской теории отражения. В настоящее время акценты сместились. Постепенно формируется новая парадигма российской психологической науки. Какова она будет, во многом зависит от нового поколения психологов.

Чтобы понять сущность психики, необходимо обратиться к *рефлекторной теории* отражения. Эта теория является естественно-научным фундаментом современной психологии. Согласно данной теории в основе высшей нервной деятельности лежит рефлекс, посредством которого осуществляются все жизненно важные акты.

Рефлекс имеет пятизвенную структуру. Первым звеном является преобразование внешнего или внутреннего раздражения в нервный импульс, который передается в мозг афферентным (центростремительным) потоком. Вторым и наиболее важным звеном является переработка переданного нервного импульса в ощущение, вызывающее соответствующий образ, мысль, эмоцию. Далее следует действие эфферентного (центробежного) потока нервных импульсов, которые передают команду от мозга в соответствующий орган. Четвертое звено – реакция этого органа на мозговой импульс. Завершающее звено – «отчет» о выполнении, поступающий от органа в мозг. Вот элементарный пример – кожный рецептор руки передает болевой импульс. Мозг расшифровывает его как жжение от горячего предмета, посылает команду мышцам руки, она отдергивается от предмета. Мозг получает ответный сигнал об исполнении команды. Как вы понимаете, в действительности это происходит в десятки раз быстрее, чем можно прочитать описание данного примера.

Рефлексы делят на безусловные и условные. Безусловные рефлексы врожденные. Отдергивание руки от обжигающего предмета как раз является рефлексом безусловным – он является непосредственной реакцией на болевое раздражение. Условные рефлексы приобретаются в процессе жизни спонтанно или формируются искусственно при многократном повторении реакции на раздражитель. Например, условным рефлексом можно назвать реакцию матери, которая способна спокойно спать при любом шуме, но мгновенно просыпается, услышав хныканье своего малыша. Создание искусственных условных рефлексов применялось лишь в лабораторных условиях на животных. Подобные эксперименты описаны в трудах И. П. Павлова, который ввел в психологию понятие условного рефлекса.

Теория рефлекторного отражения позволила выделить одну из важнейших категорий психологии – сознание. Чтобы подойти к этому понятию, следует сказать несколько слов о филогенезе психики, который можно проследить именно на теории отражения.

Филогенез – это процесс исторического развития живых организмов. Филогенез психики в соответствии с теорией отражения можно коротко обрисовать следующим образом. Простейшему организму свойственна низшая ступень отражения – раздражимость. Это способность отвечать на воздействия внешней среды путем элементарной адаптации, например к температурным изменениям. Для более высокоорганизованных существ характерны соответственно более сложные формы адаптации, происходящие уже на уровне физиологии. Это мышечные сокращения, передача возбуждения через нервные клетки между периферической и центральной нервной системой, формирование рефлексов. Подобные реакции характеризуют уже возникновение психики.

У человека, который, как традиционно признано, является венцом эволюции, процесс отражения происходит на наиболее высоком уровне. Это не только физиологические реакции, а сложный комплекс реагирования мозга и всей нервной системы на окружающий мир.

Психологический подход является подходом строго научным, поэтому, отбросив духовные компоненты внутреннего мира человека, психология принимает определение человеческой психики как наиболее сложной из известных в природе систем отражения, реагирования, адаптации к окружающему миру как на биологическом, так и на социальном уровнях.

Такой высший уровень психического отражения, присущий только человеку, называют *сознанием*. Именно сознание в современной психологии представляет собой основную категорию при изучении психических явлений. Категория сознания является наиболее обширной в терминологическом аппарате психологической науки после категории психики. Разница между этими понятиями заключается в следующем. Психика и психические проявления присущи всем животным, обладающим нервной системой. Собаки и кошки, обезьяны и крысы и еще огромное количество животных обладают психикой и различными ее проявлениями (вплоть до интеллекта). Например, считается, что взрослая собака обладает интеллектом и эмоциональной сферой пятилетнего ребенка. Подобные явления изучает зоопсихология. Но только человек обладает сознанием. Этому проявлению психики будет посвящена отдельная лекция. Здесь же, во вводной части, нам необходимо только развести два основных понятия психологической науки, чтобы в дальнейшем не возникало путаницы.

Поведение человека также всегда являлось объектом психологических исследований. Этим термином принято называть взаимодействие человека с окружающим миром, обусловленное его внешней и внутренней активностью, его индивидуальными особенностями и воспринятыми из социального окружения способами и схемами подобного взаимодействия. Среди теорий изучения поведения следует выделить бихевиоризм. Особенность этого психологического течения заключается в том, что его представители противопоставляли поведение сознанию. Они считали, что именно поведение является предметом психологии. Бихевиоризм – это ведущее направление американской психологии первой половины XX в. Основоположителем бихевиоризма является Эдуард Торндайк. На основе экспериментов над животными он сформулировал закон проб и ошибок, послуживший основой его теории. Данный закон был открыт им при наблюдении за животными, помещенными в так называемый проблемный ящик. Он представлял собой лабиринт, пройдя который, животное могло получить позитивное подкрепление в виде корма. Животные (в основном крысы, интеллект которых считает довольно высоким), движимые чувством голода, совершив несколько неудачных попыток пройти по лабиринту, наконец, находили выход. Торндайк сделал вывод, что поведение животных, обладающих интеллектом, зависит от случайных ассоциативных связей между желанием получить некий объект и его получением. Из своих экспериментов он сделал далеко идущие выводы, например о том, что поведение человека является функцией, абсолютно отделенной от сознания. В те времена понятие сознания отождествлялось с понятием психики. Исключив сознание из числа объектов исследования психологии, Торндайк тем самым создал так называемую психологию без психики. За основную схему поведения была принята схема «стимул – реакция», т. е. поведение человека расценивалось как механический ответ своими действиями на какой-либо важный стимул. Захотел есть – добыл пищу привычным для себя способом. Захотел спать – выбрал наиболее удобное место для ночлега и т. п. Всякая поведенческая реакция лишалась осознанности. Но то, что годится для зоопсихологии, отнюдь не всегда применимо к психологии человека. Бихевиоризм был весьма слаб в объяснении высших психических проявлений, таких, как чувства, мышление, творческие способности.

На смену данному течению пришел необихевиоризм, который связан в первую очередь с именем Эдуарда Толмана. Тот перенял от бихевиористов идею о поведении как предмете психологии, но внес некоторые поправки. Между стимулом и реакцией он допустил существование еще одного звена – так называемых промежуточных переменных. Под ними понимались некоторые характеристики (такие как целеполагание), каковые весьма сложно было объяснить, не принимая существование психики и сознания. Таким образом, полная биологизация человеческого поведения и отрицание наличия сознания потерпели неудачу. Несмотря на то что сторонники данной теории существуют и по сей день, большинством психологов она признана несостоятельной. Истина не терпит крайностей, и доведение какой-

либо системы до своего полного логического завершения часто приводит к абсурду, тем более когда объектом исследования системы является человек. Как бы интересно и оригинально ни было завершенное учение о человеке, его никогда нельзя принимать за абсолютно верное. В человеке всегда остается какая-то загадка, ускользающая между пальцев. Поэтому современная психология не замыкается на какой-либо одной системе. Их множество, и в каждой есть своя доля истины. Отечественную психологию в этом смысле можно сравнить с русским православием. Обе эти системы воззрений стараются догматизировать как можно меньше постулатов. Существует основная парадигма, но частные мнения всегда принимаются во внимание, система остается открытой к новой информации. Возможно, это и составляет отличие российской культуры от западной или восточной, предпочитающих более строгие рамки и фиксированные пункты правил как в гуманитарных науках, так и в верованиях.

Итак, мнение отечественной психологии о поведении человека заключается в том, что оно неразделимо с сознанием и основными психическими процессами. Это означает, что поведенческие реакции зависят от многих факторов: врожденных свойств индивида, качеств, приобретенных под воздействием социальной среды, качеств, выработанных в процессе образования и самообразования человека, уровня развития высших психических функций на данный момент.

Высшие психические функции – одно из основных понятий современной психологии. Введено оно было известным отечественным психологом Л. С. Выготским. Высшими психическими функциями называют наиболее сложные психические процессы, которые формируются у человека в процессе его жизни. Эти функции не являются врожденными, в отличие от более простых. При рождении человек получает лишь задатки к их формированию, которое происходит только под влиянием социума. К высшим психическим функциям относятся мышление, речь, память, воля и т. д. Все эти функции обладают свойствами пластичности. Это дает возможность к реструктурированию сознания в случае нарушения какой-либо из функций. Например, нарушение интеллектуального развития может быть компенсировано улучшенным развитием памяти, нарушение воли – коррекцией эмоциональной сферы и т. п. Возможна замена выпавшего звена функционально новым. Именно на основе этой пластичности и взаимозаменяемости элементов построены современные методы медицинской психологии.

Деятельностный подход в психологии является теорией, объясняющей многие закономерности в развитии и функционировании психических функций. Основными представителями разработки деятельного подхода в отечественной психологии являются М. Я. Басов, С. Л. Рубинштейн и А. Н. Леонтьев. Данный подход в качестве исходного метода изучения психики использует анализ преобразования психического отражения в процессе деятельности.

Согласно представлениям современной психологии понятие деятельности применимо только к человеку. По определению, данное понятие означает такое взаимодействие человека с окружающим миром, в процессе которого достигаются сознательно поставленные им цели. В данной системе понятий простейшим элементом деятельности является действие. В любом действии принято выделять ориентировочную, исполнительную и контрольную части. Ориентировочная часть связана с целеполаганием, исполнительная, соответственно – с выполнением данного действия, а контрольная – с оценкой того, насколько точно и правильно было осуществлено данное действие. Здесь можно провести аналогию с описанными выше рефлексам и многоступенчатой системой их распознавания и контроля. В психологии также существует понятие операции. Это более сложный по отношению к действию процесс. Операция может включать в себя несколько действий, связанных одной целью. Например, вы желаете попить чаю. Это является целью вашей деятельности. Для достижения цели вам необходимо совершить операцию – приготовление чашки чая. Эта операция распадается на множество отдельных действий, каждое из которых имеет цель. Вам надо подняться с кресла, пройти на кухню, набрать в чайник воды и т. д. Иными словами, ваша психика совершает ряд преобразований отражения действительности параллельно с тем, как вы осуществляете

простейшие действия, складывающиеся в определенную операцию, являющуюся компонентом вашей общей деятельности.

Психические процессы и состояния представляют собой также один из объектов психологических исследований. Вообще, понятие психического как процесса означает, что психическое несводимо к некой последовательности стадий во времени – оно непрерывно изменяется и развивается, поскольку изменяется взаимодействие человека с внешним миром. К психическим процессам относятся восприятие, внимание, память, чувства и т. д. Психические процессы более кратковременны, чем психические состояния. Они являются сиюминутными реакциями на ситуацию и обуславливаются содержанием сознания в настоящее время. Психические состояния могут быть долговременны. Они являются результатом длительного воздействия на психику какого-либо раздражителя – внешнего или внутреннего. Они могут приводить, например, к болезненным изменениям эмоциональной сферы, таким как апатия, депрессивное состояние или, напротив, состояние аффекта. Поэтому для человека очень важен фактор саморегуляции, позволяющий ему контролировать свое психическое состояние.

В заключение лекции следует сказать об отраслях психологии. Данный курс лекций разъясняет основные понятия общей психологии. Общая психология является базовой отраслью, на данные которой опираются остальные отрасли психологической науки.

В качестве примера остальных отраслей можно привести такие отрасли, как семейная психология – она занимается проблемами взаимоотношений в семье; дифференциальная психология – рассматривает возрастные и половые различия людей; социальная психология – изучает взаимодействие человека с большими и малыми социальными группами, а также влияние социальной среды на формирование личности; медицинская психология – изучает нарушение различных психических функций и способы коррекции этих нарушений. Существуют также психология труда, педагогическая психология, возрастная, психология личности и т. д.

Лекция № 2. Ощущение и восприятие

Восприятием в общей психологии называют отражение предметов, ситуаций или событий в их целостности. Оно возникает при непосредственном воздействии объектов на органы чувств. Поскольку целостный объект обычно воздействует одновременно на различные органы чувств, восприятие является составным процессом. Оно включает в свою структуру ряд ощущений – простых форм отражения, на которые можно разложить составной процесс восприятия.

Ощущениями в психологии называются процессы отражения лишь отдельных свойств объектов окружающего мира. Понятие ощущения отличается от понятия восприятия не качественно, а количественно. Например, когда человек держит в руках цветок, любит его и наслаждается его ароматом, то целостное впечатление от цветка будет называться восприятием. А отдельными ощущениями будут аромат цветка, зрительное впечатление от него, осязательное впечатление руки, держащей стебель. Однако в то же время, если человек с закрытыми глазами будет вдыхать аромат цветка, не касаясь его, это все равно будет называться восприятием. Таким образом, восприятие состоит из одного или нескольких ощущений, создающих на настоящий момент наиболее полное представление об объекте.

Современной психологией признано, что ощущения являются первичной формой познания человеком окружающего мира. Следует также отметить, что хотя ощущение и является процессом элементарным, но на основе ощущений строятся очень многие сложные психические процессы, начиная с восприятия и заканчивая мышлением.

Итак, восприятие является совокупностью ощущений. Для возникновения ощущений необходимы объект внешнего воздействия и анализаторы, способные это воздействие воспринять.

Понятие анализатора (аппарата, осуществляющего функцию различения внешних раздражителей), было введено академиком И. П. Павловым. Он же исследовал структуру анализаторов и пришел к выводу, что они состоят из трех частей.

Первая, периферическая часть – рецепторы. Это нервные окончания, расположенные в наших органах чувств, непосредственно воспринимающие внешние раздражения.

Вторая часть – проводящие пути, по которым передается возбуждение от периферии к центру.

Третья часть – центральная часть анализатора. Это участки головного мозга, отвечающие за распознавание соответствующего раздражителя (зрительного, вкусового, обонятельного и т. д.). Именно здесь воздействие раздражителя преобразовывается в психический процесс, который в психологии называется ощущением.

Итак, классификация ощущений построена на основе перечня рецепторов, при помощи которых эти ощущения становятся доступными.

В анализаторах различают два типа рецепторов: экстерорецепторы, анализирующие сигналы, поступающие из внешнего мира, и интерорецепторы, анализирующие внутреннюю информацию, такую как голод, жажда, боль и т. п.

Основой восприятия являются экстерорецепторы, поскольку именно они обеспечивают объективное представление о внешнем мире.

Как известно, человек обладает пятью органами чувств. Видов внешних ощущений на один больше, поскольку моторика не имеет отдельного органа чувств, однако ощущения тоже вызывает. Следовательно, человек может испытывать шесть видов внешних ощущений: зрительные, слуховые, обонятельные, тактильные (осязательные), вкусовые и кинестетические ощущения.

Основным источником информации о внешнем мире является зрительный анализатор. С его помощью человек получает до 80 % от общего объема информации. Орган зрительных ощущений – глаз. На уровне ощущений он воспринимает информацию о свете и цвете. Воспринимаемые человеком цвета разделяют на хроматические и ахроматические. К первым относятся цвета, составляющие спектр радуги (т. е. расщепления света – всем известные «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»). Ко вторым – черный, белый и серый цвета. Цветовые оттенки, содержащие около 150 плавных переходов из одного в другой, воспринимаются глазом в зависимости от параметров световой волны.

Следующим по своей важности в получении информации является слуховой анализатор. Ощущения звуков принято делить на музыкальные и шумовые. Их отличие состоит в том, что музыкальные звуки создаются периодическими ритмическими колебаниями звуковых волн, а шумы – неритмичными и нерегулярными колебаниями.

У многих людей существует интересная особенность – сочетание звукового и зрительного ощущений в одно общее ощущение. В психологии это явление называют синестезией. Это устойчивые ассоциации, возникающие между объектами слухового восприятия, например мелодиями, и цветовыми ощущениями. Часто люди могут сказать, «какого цвета» данная мелодия или слово.

Несколько реже встречается синестезия, основанная на ассоциации цвета и запаха. Она часто присуща людям с развитым обонянием. Таких людей можно найти среди дегустаторов парфюмерной продукции – для них важен не только развитый обонятельный анализатор, но и синестетические ассоциации, позволяющие сложный язык запахов перевести в более универсальный язык цвета. Вообще же обонятельный анализатор, к сожалению, чаще всего у людей не очень сильно развит. Люди, подобные герою романа Патрика Зюскинда «Парфюмер», – явление редкое и уникальное.

Большое значение в жизни людей имеет развитие кинестетического (двигательного) анализатора. Кинестетические ощущения, как говорилось выше, не имеют специального органа чувств. Они вызываются раздражением нервных окончаний, находящихся в мышцах, суставах, связках, костях. Эти раздражения происходят при перемещении тела в пространстве, при физических нагрузках, при выполнении движений, связанных с тонкой моторикой (рисовании,

письме, вышивании и т. п.). Развитый кинестетический анализатор важен, безусловно, для всех людей. Но особенно он необходим для тех, чья профессия или хобби связаны с выполнением сложных движений, когда очень важно не ошибиться. Это артисты балета, фигуристы, альпинисты, артисты цирка и еще очень многие люди, в чьей жизни присутствует движение как основной фактор жизнедеятельности.

Далее следуют кожные ощущения, иногда их разделяют на два вида: тактильные (осязательные) и температурные. Иногда все вместе называют тактильными. Для общей эрудированности рассмотрим первый вариант. Тактильные ощущения позволяют различать рельеф и структуру поверхности предметов, с которыми входит в соприкосновение наша кожа, температурные – ощущать тепло или холод. Данный анализатор выполняет компенсаторную функцию для слабовидящих или незрячих людей, так же как и слуховой. Помимо этого, тактильный анализатор является единственным способом общения для слепоглухонемых людей. Уже давно разработаны обучающая система и язык, позволяющие таким людям полноценно развивать сознание и общаться с окружающими. Этот язык создан на основе прикосновений к коже. Каждое прикосновение имеет свое значение. Это приблизительно похоже на язык иероглифов.

Казалось бы, бесполезным для выживания и неизвестно зачем подаренным нам эволюцией является вкусовой анализатор. Это некое роскошество на фоне остальных жизненно необходимых ощущений (причем вкусовой анализатор развит у людей значительно сильнее, чем обонятельный). Но природа мудрее нас, мы можем только констатировать, но не всегда анализировать ее причуды и неожиданную щедрость. Итак, органами вкусовых ощущений являются язык и мягкая часть неба. Существуют зоны распознавания сладкого, горького, кислого, соленого. Ну а полный вкусовой букет складывается из этих простых ощущений в мозгу.

Психофизикой называется раздел психологии, изучающий количественные отношения между силой раздражителя и величиной возникающего ощущения. Данный раздел был основан немецким психологом Густавом Фехнером. Он включает в себя две группы проблем: измерение порога ощущений и построение психофизических шкал. Порог ощущений – это величина раздражителя, которая вызывает ощущения либо изменяет их количественные характеристики. Минимальная величина раздражителя, вызывающая ощущение, называется абсолютным нижним порогом. Максимальная величина, превышение которой вызывает исчезновение ощущения, называется абсолютным верхним порогом. В качестве пояснения можно привести слуховые раздражители, находящиеся за пороговой зоной: инфразвуки (частота ниже 16 Гц) находятся ниже порога чувствительности и еще не слышны, ультразвуки (частота более 20 кГц) выходят за предел верхнего порога и уже не слышны.

Приспособление органов ощущений к действующим на них раздражителям называется адаптацией. Увеличение чувствительности при слабом действии раздражителя называется положительной адаптацией. Соответственно, отрицательной адаптацией называется уменьшение чувствительности при действии сильных раздражителей. Легче всего происходит зрительная адаптация (например, при переходе от света к темноте и наоборот). Значительно сложнее человек адаптируется к слуховым и болевым раздражителям.

Величина раздражителя, вызывающая минимальное поддающееся анализу изменение ощущения, называется дифференциальной. Зависимость силы ощущения от величины раздражителя описана в законе Вебера-Фехнера. Согласно данному закону, зависимость является логарифмической. Но это не единственный психофизический взгляд на количественное соотношение раздражителя и ощущения.

На основе ощущений и восприятия в целом формируются образы. В психологии понятие образа неоднозначно и толкуется как в более широких, так и в более узких рамках. В контексте представлений об ощущениях и восприятии образ можно определить как продукт функционирования человеческого мозга, составляющего субъективную картину о том или ином объекте окружающего мира на основе объективных ощущений. Иными словами, ощущение есть объективная реакция организма, представляющая собой базовый элемент отражения.

Восприятие не механическая сумма ощущений, но их совокупность, где целое больше, чем сумма составляющих. Ведь мы воспринимаем объект целиком, не препарировав его на отдельные свойства. Образ же – еще более сложный и субъективный. Он включает в себя не только целостное представление об объекте, но и всевозможные характеристики, которые зависят от индивидуального опыта каждого человека. Скажем, у кого-то змеи вызывают отвращение или страх, а кто-то дома содержит серпентарий. Или, увидев в лесу кустик папоротника, один человек представляет, как удачно этот экземпляр впишется в его гербарий, другой думает об аранжировке букета, третий – о мистическом свойстве этого растения одну ночь в году указывать на расположение клада.

Способность создания образов обуславливает тот факт, что процесс восприятия лежит в основе формирования основных психических функций человека: мышления, памяти, внимания, эмоциональной сферы. Здесь необходимо отметить, что в восприятии существуют как врожденные, так и приобретенные качества. Врожденными являются свойства анализаторов, данные человеку от природы. Однако эти свойства с течением жизни могут изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону. Например, кинестетика может развиваться, если человек ведет подвижный образ жизни, либо утрачивать свою точность, если человек мало движется или ведет нездоровый образ жизни. Зрение, слух, обоняние могут менять свою остроту в зависимости от жизненной ситуации. Так, у человека, потерявшего зрение, обостряются чувства, компенсирующие эту утрату. Соответственно, меняются восприятие в целом и, как следствие, образы объектов.

Процесс восприятия тесно связан с процессом *научения* – приобретения индивидуального опыта. Между этими двумя процессами имеется двусторонняя связь. Ребенок с помощью восприятия начинает получать жизненный опыт. У взрослого человека опыт влияет на восприятие и формирование образов.

Восприятие подразделяется на различные виды. Они могут зависеть от преобладания того или иного вида анализаторов, включенных в отражательный процесс. Например, при прослушивании музыкального произведения преобладает слуховое восприятие. Аналогично этому могут преобладать и другие виды восприятия, которые основаны на каком-либо одном из ощущений.

Кроме этого, существуют более сложные виды восприятия, основанные на нескольких ощущениях. Например, при просмотре кинофильма задействованы зрительный и слуховой анализаторы.

Помимо классификации на основе преобладающих анализаторов, существует еще классификация и по видам самих воспринимаемых объектов. Это касается восприятия пространства, времени, движения, восприятие одного человека другим. Такие виды восприятия обычно называют социальной перцепцией.

Под восприятием пространства понимают восприятие форм предметов, их пространственных величин и отношений в трех измерениях. Различают восприятие пространства с помощью зрения, осязания и кинестетического аппарата. Зрение дает представление о форме, объеме и величине объектов. Осязание формирует восприятие положения и величины небольших предметов, с которыми человек может непосредственно соприкоснуться. Кинестетический аппарат дополняет осязательное и зрительное восприятие и дает возможность воспринимать пространственные формы отношения и величины как малых, так и крупных объектов в трех измерениях.

Далее идет восприятие времени. Оно отражает длительность и последовательность явлений или событий и зависит от быстроты смены психических процессов. Таким образом, восприятие времени для каждого человека индивидуально, поскольку зависит от субъективных характеристик психики.

Восприятие движения неотделимо от пространственно-временного восприятия, так как любое движение, т. е. перемещение объектов, происходит именно в этих измерениях.

Принято различать восприятие движения относительное и безотносительное. К первому относится одновременное восприятие и движущегося объекта, и некой неподвижной точки,

относительно которой перемещается данный объект. Второе является восприятием движущегося объекта, изолированным от восприятия других объектов. Например, если человек наблюдает за перемещением футбольного мяча или игроков по полю, это относительное восприятие движения, поскольку его зрение фиксирует неподвижные границы поля. Если же человек, плывущий по морю на яхте, наблюдает за плеском волн или за тем, как ветер гонит облака по небу, такое восприятие движения будет безотносительным – фиксированная точка отсутствует.

Помимо этого, существуют такие понятия, как *предметность и константность* восприятия. Предметность означает, что воспринимается всегда некий конкретный предмет. Абстрактные идеи относятся не к процессу восприятия, а к процессу мышления или воображения. С позиции современной теории отражения предметность восприятия раскрывается как объективное качество, обусловленное особенностями воздействия предметов внешнего мира.

Константность восприятия означает, что воспринимаемый объект не меняет своих характеристик в том случае, когда он удаляется от человека или приближается к нему, нарисован на картине или показан на экране. Например, зрительный образ слона в силу адекватности сознания будет образом крупного животного независимо от того, находится ли слон в непосредственной близости от человека, удален он на какое-либо расстояние или человек видит его по телевизору. (Разумеется, речь в данном случае идет о взрослом человеке, который в своем опыте имеет зрительный образ слона. Маленький ребенок, не имеющий достаточного опыта восприятия, увидев на картинках одинакового размера слона и мышшь, не составит адекватного представления без дополнительной информации.) Если не существует нарушений сознания, то зрительный (в данном случае) анализатор верно оценит перспективу, фон, на котором находится объект, и мозг даст адекватное представление о нем. При расстройстве же восприятия константность может исчезнуть. Так бывает, например, при галлюцинациях. Кроме этого, может возникать искаженное восприятие. Это бывает при намеренном создании иллюзий – приеме, которым пользуются иллюзионисты, используя зеркала, соответствующее освещение и иное, или при спонтанно возникающих иллюзиях, когда при неясном освещении пенек можно принять за животное, или в дремотном состоянии раскаты грома могут быть восприняты как орудийные залпы. Возникновение спонтанных иллюзий восприятия зависит от многих факторов: личного опыта, культурных традиций, социальной среды, преобладающего окружающего природного ландшафта в местности, где проживает человек. Например, иллюзии европейцев и африканцев или жителей города и деревни будут существенно различаться в силу вышеуказанных факторов.

В заключение лекции сделаем обзор существующих *теорий восприятия*. Возникновение первых воззрений на природу восприятия относится еще к античным временам. Например, Платон считал, что все предметы являются материализацией идей Творца. А восприятие предметов и возникновение их образов являются воспоминанием бессмертной души, которая до своего воплощения также находилась в мире этих идей. Идеалистический подход древнего мыслителя к воззрениям на психику и процесс восприятия впоследствии не нашел развития в психологической науке.

В процессе формирования психологии стал преобладать ассоцианистский подход к восприятию. Ассоциативная психология – одно из основных направлений в психологии XVII–XIX вв. Главным объяснительным принципом психической жизни являлось понятие ассоциации. Данный термин был введен Джоном Локком. Он означает связь, возникающую при определенных условиях между двумя или более психическими образованиями (ощущениями, двигательными актами, восприятиями, идеями и т. п.). Различные виды трактовки ассоциативной психологии были даны Дэвидом Гартли, Джорджем Беркли и Дэвидом Юмом.

В начале XX в. в противовес механистическому ассоциативному подходу к психике и восприятию как ее базовой функции была сформирована школа гештальтпсихологии. Понятие гештальта – целостного образа – легло в основу воззрений данной школы. Но концепция этой школы относительно процесса восприятия также оказалась нежизнеспособной, хотя и сыграла большую роль в преодолении механистичности ассоциативного подхода. Гештальтпсихология

приписывает восприятию способность преобразовывать действие материальных раздражителей внешней среды. Таким образом, согласно воззрениям этой школы сознание не является объективной функцией психики, основанной на адекватном отражении окружающего мира. Восприятие отрывается от внешнего мира, воспринимается как категория субъективного идеализма. Оно лишается какой бы то ни было объективности.

Другой шаг в преодолении ассоцианизма был сделан М. И. Сеченовым. Благодаря ему параллельно с развитием концепции гештальта развивалась рефлекторная концепция психики, которая в настоящий момент принята за основу многими зарубежными психологическими школами. Рефлекторная концепция отражения является компромиссом между механистическим материализмом ассоцианистов и субъективным идеализмом представителей гештальтпсихологии. Согласно ей восприятие не является механическим процессом, но также и не представляет собой процесс, полностью оторванный от объективных реалий мира. Восприятие есть процесс в своем роде творческий. В нем совокупно сочетаются реальные свойства воспринимаемого объекта и индивидуальные характеристики воспринимающего субъекта. В своей книге «Рефлексы головного мозга» И. М. Сеченов предоставил теоретическое обоснование целостности взаимоотношений организма и внешней среды. А в своей работе «Элементы мысли» он написал о процессе восприятия так: «Организм без его внешней среды, поддерживающей существование, невозможен, поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него».

В середине прошлого века в отечественной психологии был сформулирован *деятельностный подход* к изучению психики. Одним из основных его авторов являлся академик А. Н. Леонтьев. Данный подход характеризуется тем, что каждое психическое явление рассматривается в связи с деятельностью человека. Процесс восприятия неразрывно связан с деятельностью. На каждой стадии онтогенеза (индивидуального развития) человек обладает ведущим типом деятельности. В формировании любого типа деятельности на каждом возрастном этапе непосредственно участвует процесс восприятия. Кроме того, с расширением сфер деятельности восприятие качественно меняется. Это взаимовлияние схоже с взаимовлиянием восприятия и научения. Здесь необходимо разделить два понятия. В психологии существуют два термина, являющихся синонимами термина «восприятие». Они взяты из латинского языка и введены в терминологический аппарат психологии именно для того, чтобы сделать акцент на различии двух типов восприятия. Это термины «перцепция» и «апперцепция». Перцепция – непосредственное восприятие объектов окружающего мира. Апперцепция – восприятие, зависящее от прошлого опыта человека, от содержания его психической деятельности и его индивидуальных особенностей. Различают устойчивую апперцепцию, зависящую от сформировавшихся качеств личности, таких как мировоззрение, убеждения или верования, образование, и апперцепцию временную, зависящую от ситуативного психического состояния.

Лекция № 3. Память как высшая психическая функция

Память является одной из высших психических функций человека, тесно связанной с остальными. В самых общих чертах психологическую категорию памяти можно определить как совокупности психических процессов организации и сохранения прошлого опыта, позволяющих использовать этот опыт в дальнейшем. К этим процессам, называемым в психологии мнемическими (от греч. «мнемос» – «память»), относятся запоминание (или слефообразование), сохранение, узнавание, припоминание (воспроизведение), забывание.

В соответствии с современными представлениями нейрофизиологии и биохимии все явления памяти осуществляются либо путем изменения активности электрического возбуждения биопотенциалов соответствующих нейронов (кратковременная память), либо, при более

длительных изменениях, на биохимическом уровне – в молекулах РНК и ДНК (долговременная память).

Память, как и любая высшая психическая функция, связана с индивидуальными психическими свойствами личности. Кроме этого, существует взаимодействие мнемических процессов с такими индивидуальными качествами человека, как опыт, знания, навыки, умения. Связь эта двусторонняя, поскольку память, с одной стороны, зависит от этих качеств, с другой – сама способствует их дальнейшему развитию.

Рассмотрим более подробно *мнемические процессы*.

Запоминание – запечатление в сознании следа какого-либо объекта. В данном случае под объектом запоминания понимаются и предметы окружающего мира, и события, и идеи, и взаимосвязи между ними, и их языковое отображение, и эмоциональный фон, соответствующий объекту, т. е. любое проявление жизнедеятельности человека является объектом запоминания. Этот процесс является первым в цепочке мнемических процессов – он необходим для любого последующего проявления памяти.

Запоминание может быть механическим или смысловым. Первый тип осуществляется путем многократного повторения мнемического материала. Ну, например, это могут быть зубрежка таблицы умножения, многократное повторение иностранных слов при изучении языка или повторение последовательности каких-то движений, скажем танцевальных, для запоминания хореографической композиции. Смысловой тип запоминания появляется тогда, когда мнемический материал связан с мышлением. Основное значение в этом типе имеют логический ход мысли и ассоциативность структуры материала. Часто используются одновременно оба типа запоминания – при заучивании какого-либо материала, например лекций, или при учении наизусть текста роли. Чем более в процессе запоминания задействованы смысловые образования, тем дольше объект сохранится в памяти. Поэтому современные методики обучения стараются избегать механической зубрежки и как можно более задействовать логику и ассоциации.

Надо отметить важную роль, которую в процессе запоминания играют мотивы мнемической деятельности. Виды таких мотивов могут быть различными. Например, Э. Харлок исследовал воздействие поощрения на процесс запоминания. Он установил, что в экспериментальной группе, в качестве мотивации которой было поощрение (в виде похвалы), продуктивность значительно выше, чем в контрольных группах, где хорошие результаты никак не поощрялись. В. Симс и Дж. Малер изучали влияние мотивации соревнования на продуктивность запоминания. Качественные и количественные характеристики запоминания оказались наиболее высоким в ситуации личностного первенства.

Еще одним из основных мотивов, повышающих параметры запоминания, является уровень притязаний испытуемых.

Опыты и исследования, проведенные отечественными психологами П. И. Зинченко и З. М. Истоминой, подтвердили существенную роль мотивации при запоминании, однако установили, что одни и те же мотивы у разных испытуемых могут оказывать абсолютно различное влияние на данный процесс.

Следующим в цепочке является процесс сохранения. Объект может сохраняться в сознании бессрочно, а может быть забыт со временем. Это зависит и от способа запоминания, и от важности объекта для конкретной личности, и от частоты последующих воспроизведений этого объекта. Вернемся к упомянутым примерам. Если танцевальная композиция представляет собой некий сюжет, а каждое движение служит развитием сюжета и передачей образа, то артист сохранит ее в памяти значительно дольше, чем когда эта композиция является набором не связанных общей логикой движений. В то же время длительность сохранения этой композиции зависит и от частоты ее исполнения. Так же и с ролью, и с учебным материалом. Даже будучи в свое время логически осмысленными, но затем более не применяемыми, знания быстро сотрутся из памяти. А примером действия ассоциативности на сохранение материала может послужить изучение языка. Механическое прослушивание записи иностранных слов

значительно менее эффективно, чем обучение при помощи ассоциирования их в какие-либо логические связки, наглядных пособий и живого общения.

Из вышесказанного ясно, что процесс забывания неизбежно присущ человеческой памяти. Мы не можем хранить всю информацию, которая когда-либо была запечатлена в нашем сознании. Часть ее забывается за ненужностью. Кроме того, существует процесс вытеснения из сферы сознания неприятной, травмирующей информации. Таким образом, резко негативная эмоциональная окраска информации для данного субъекта также является фактором забывания.

Следующий процесс памяти – узнавание. Под этим термином понимают проявление памяти при повторном восприятии объекта. Простейший пример – узнавание по внешности или по голосу знакомого вам человека.

Процесс воспроизведения или припоминания отличается от узнавания тем, что объект вспоминается без повторного восприятия, т. е. вы можете просто воспроизвести в памяти внешность или голос знакомого. Ну и, разумеется, сюда же относятся более сложные формы воспроизведения – припоминание изученного материала, последовательности движений, нюансов какого-либо события вашей жизни и т. п. Психологи считают, что воспроизведение возможно даже при вытеснении некоего объекта из сознания в подсознательную сферу. Такое «извлечение» воспоминания может быть проведено, например, при гипнотическом воздействии на человека.

У каждого человека существуют различные *виды памяти*. Три основные группы – это образная, эмоциональная и словесно-логическая память.

Образная память разделяется на несколько подвидов в соответствии с типом анализатора, создающего след (в данном случае запечатлеваемый образ). Такими подвидами являются зрительная, слуховая, моторная, обонятельная, осязательная, вкусовая память. В зависимости от степени развития того или иного анализатора у каждого человека некоторые подвиды образной памяти преобладают над остальными. Редко встречаются случаи, чтобы все анализаторы были развиты одинаково.

Образная память тесно связана с видом деятельности человека. Так, для художника наиболее важной является зрительная память, для музыканта – слуховая, для человека, владеющего боевыми искусствами, – моторная, и т. п. Например, Моцарт и некоторые другие композиторы могли после единственного прослушивания безошибочно воспроизвести самые сложные музыкальные произведения. А такие художники, как Левитан, Айвазовский, Васнецов обладали изумительной зрительной памятью, позволяющей им писать свои знаменитые картины не только с натуры, но и по памяти.

Преобладание того или иного вида памяти не обязательно определяет профессию. Просто, например, люди с преобладанием зрительной памяти лучше воспринимают материал, когда читают его, а не когда прослушивают. Для того чтобы, скажем, выучить наизусть стихотворение, им удобнее читать его, а не слушать. Попытка воспринять текст одновременно еще и на слух ухудшает качество запоминания, поскольку при подключении слухового анализатора в данном случае происходит торможение зрительного.

Как особый вид зрительной памяти выделяют память эйдетическую. «Эйдос» в переводе с греческого означает «вид, образ». Развитой эйдетической памятью наделены немногие люди, называемые эйдетиками. Они обладают уникальной врожденной способностью, взглянув бегло на какой-либо объект, в точности воспроизвести все детали. Например, взглянув на дом, который они видят впервые, и сразу отвернувшись или закрыв глаза, они могут в точности рассказать, сколько у него окон, какие из них освещены, на каких балконах сушится белье, какие занавески на каждом из окон и т. п. Таким образом, здесь происходит моментальное запечатление объекта при помощи одного только зрительного анализатора. Считается, что способности к эйдетическому способу запоминания можно до некоторой степени развивать путем тренировки. Но это касается людей с преобладающим зрительным типом памяти. Да и в этом случае результаты не достигнут способностей, проявляемых эйдетиками.

Эмоциональный (или аффективный) вид памяти заключается в запоминании, сохранении, узнавании, воспроизведении эмоций и чувств, когда-либо пережитых человеком. Как правило,

толчком для воспроизведения объектов эмоциональной памяти являются воспоминания о событиях, которые вызвали данные эмоции. Ведь всякое значительное или незначительное событие нашей жизни сопровождается целой гаммой эмоций. Именно эмоциональная память позволяет стать воспоминаниям об этих событиях более объемными, более достоверными. Без эмоций они были бы скупы и схематичны. Что могут значить для человека воспоминания о дне его свадьбы или о дне скорбной утраты, если ему не дано воскресить в памяти те чувства и эмоции, которые переполняли его? Они были бы ничем не затрагивающим его душу воспроизведением последовательности событий – и только.

Кроме того, эмоциональная окраска воспоминаний позволяет им дольше сохраняться. Чем более сильные эмоции запомнились в связи с каким-либо событием или объектом, тем легче будет воспроизвести хранящийся в памяти образ. Отсюда следует вывод, что эмоциональная память неразрывно связана с образной. Ведь эмоции связаны не только с событиями жизни. Они могут быть вызваны музыкальным произведением, картиной, запахом, вкусовым ощущением, чувством голода или боли. Если мы остались равнодушны к какому-либо музыкальному произведению, вряд ли нам удастся воспроизвести его в сознании. Если какое-то полотно вызвало у нас волнующую и сильную гамму чувств, мы наверняка запомним его надолго. Точно так же мы скорее и ярче запомним и впоследствии сможем распознать тот запах, который вызвал у нас восхищение или отвращение, чем тот, который не пробудил никакой эмоциональной реакции.

Эмоциональная память особенно важна для людей творчества, представителей различных видов искусства. Это связано с тем, что они по роду своей деятельности – будь то живопись, литература, музыка или что-то еще – обязаны наиболее ярко воспроизводить образы. А в этом лучшим помощником является эмоциональная память.

Словесно-логический вид памяти характеризуется тем, что информация сохраняется в словесной форме и объединяется в смысловые блоки, которые связаны цепочкой ассоциаций. Таким образом, материалом словесно-логической памяти может служить лишь прочитанная или услышанная информация.

В ходе онтогенетического развития человека происходит смена способов запоминания, и в процессе взросления и овладения логическим мышлением все большее значение приобретает именно словесно-логическая память.

Новое слово в представлении о памяти внесла *когнитивная психология*. Это одно из ведущих течений зарубежной психологии, основанное в середине прошлого столетия. Представители этого течения проводили аналогию между познавательными процессами, в частности памятью человека, и процессами переработки, хранения и актуализации информации в вычислительных устройствах. На основании этой аналогии они сделали вывод, который был воспринят и дополнен отечественными психологами. Он заключается в том, что функция памяти имеет две подсистемы – долговременную память и кратковременную. Впоследствии стали выделять еще оперативную память.

Долговременная память обеспечивает сохранение информации на длительное время – от нескольких часов до нескольких десятилетий. Проводя аналогию с компьютером, можно сравнить эту форму памяти с жестким диском, объем которого не безграничен, но тем не менее позволяет хранить основную необходимую информацию и обращаться к ней в случае надобности. У человека объем долговременной памяти очень велик. Однако количество запоминаемой информации в течение жизни неизмеримо больше. Поэтому для того, чтобы сохранялось максимальное количество информации, она должна быть хорошо структурирована. Это означает, что необходима осмысленная интерпретация всякого вновь поступающего мнемического материала, увязывание его в одну систему с уже имеющимся. Простого механического повторения недостаточно для сохранения информации в долговременной памяти.

Кратковременная память служит для удержания на некоторое время данных, поступающих либо от органов чувств – для передачи в долговременную память, либо из долговременной

памяти в оперативную – для того, чтобы работать с этими данными. Она представляет собой начальную стадию переработки информации.

Таким образом, можно сказать, что долговременная память отвечает за процесс хранения информации, а кратковременная начинает работать в момент запоминания, узнавания или воспроизведения.

Оперативная память представляет собой процессы запоминания, сохранения и воспроизведения информации для достижения конкретной цели в некий промежуток времени. И оперативная, и долговременная память в процессе своего формирования проходят стадию кратковременной.

Выделяют также сенсорную память как отдельную подсистему. Под ней подразумевается процесс удержания продуктов сенсорной информации, полученной от органов чувств, до того, как они поступают в кратковременную память. Это удержание длится очень короткое время – менее секунды. Та сенсорная информация, которая фиксируется за этот промежуток времени сознанием, поступает в кратковременную память. Упомянутый выше эйдетический вид памяти по своей форме является именно сенсорной памятью. У эйдетиков она в значительной степени развита.

При экспериментальном исследовании памяти предметом рассмотрения становятся отдельные ее составляющие. Это могут быть, например, объем оперативной памяти, характеристики произвольного запоминания, точность сохранения образов и т. п.

Аномалии памяти заключаются чаще всего в ее ослаблении. Ослабление памяти носит название «гипомнезия». Гипомнезия может быть временной, возникшей в связи с усталостью, перегруженностью информацией, болевыми синдромами, ситуацией сильного эмоционального потрясения. При устранении этих факторов память возвращается к норме без психотерапевтического вмешательства. Может она принимать и более устойчивые формы – при невротических и некоторых соматических расстройствах. В таком случае функция памяти возвращается постепенно после излечения таких расстройств. Здесь, как правило, без помощи или хотя бы рекомендаций психотерапевта не обойтись. Кроме того, необходимо применение ноотропных средств – лекарственных препаратов, восстанавливающих и поддерживающих функции головного мозга.

Гипомнезия может наблюдаться при алкогольном психозе. Это известный в психиатрии синдром Корсакова (открыт русским психиатром С. С. Корсаковым в 1897 г.) – нарушение памяти на ближайшие события при сохранении ее на события прошлые. Данный синдром наблюдается также у старых людей, страдающих атеросклерозом сосудов головного мозга: события далекого прошлого, своей молодости, зрелого возраста такие люди помнят прекрасно, но не могут припомнить, что делали вчера или час назад.

Помимо гипомнезии, существует амнезия – полная потеря памяти. Она в основном бывает вызвана травмами головного мозга. Различают ретроградную амнезию, когда человек не может вспомнить ничего из той части жизни, которая предшествовала заболеванию, и антероградную амнезию – выпадение из памяти всего, что было после травмы. Бывает также частичная амнезия – потеря только одного вида памяти при сохранении остальных.

Существует еще одна аномалия памяти – гипермнезия. В отличие от ослабления памяти, здесь, наоборот, происходит усиление возможностей припоминания. У некоторых людей гипермнезия на те или иные виды памяти бывает врожденной, у некоторых – патологической, появившейся в результате травм мозга, на фоне высокой температуры или воздействия каких-либо психотравмирующих факторов. Проявляется патологическая гипермнезия в том, что память удерживает огромное количество ненужных и несущественных деталей. Причем такое проявление является произвольным и не зависит от уровня интеллекта. Врожденная же гипермнезия характеризуется сознательной возможностью удерживать в памяти значительно большее количество информации, чем это доступно обычному человеку. Людей с феноменальной памятью называют мнемонистами. Об одном из таких людей, обладающем уникальными способностями к запоминанию, написал известный российский психолог А. Р. Лурия в книге «Маленькая книжка о большой памяти».

Взаимодействие памяти и деятельности заключается в зависимости типа запоминания от его включенности в структуру деятельности. Будучи психическим процессом, происходящим на фоне какой-либо деятельности, запоминание определяется особенностями этой деятельности. По признаку включенности в деятельность запоминание делится на два типа – произвольное и произвольное.

Основной характеристикой любой человеческой деятельности является направленность. Следовательно, взаимосвязь запоминания и деятельности прежде всего характеризуется зависимостью запоминания от характеристик направленности.

Направленность деятельности представляет собой осознанное намерение достичь той или иной поставленной цели. Намерение, таким образом, является основой сознательной деятельности человека, стремлением достичь желаемого результата в соответствии с намеченной программой действий.

Направленность на запоминание какого-либо материала называется мнемической направленностью. Она делится на следующие виды: направленность на полноту, точность, последовательность, прочность запоминания. Иногда эти виды выступают в совокупности, иногда отдельно – в зависимости от конечной цели деятельности. Например, при заучивании текста наизусть необходимы все четыре вида. А, скажем, при переработке информации, целью которой является составление о каком-либо объекте собственного мнения, необходимы преимущественно направленность на точность и полноту, а последовательность и прочность запоминания не важны.

Итак, если целью деятельности является сознательное запоминание материала, то в этом случае запоминание является произвольным. Если же мнемическая задача не ставится, а запоминание является побочным эффектом деятельности, то это – произвольное запоминание. В чистом виде два этих типа запоминания встречаются не так часто. Обычно один из типов преобладает, но к нему примешивается и второй.

Произвольное запоминание непосредственно связано с процессом научения на ранних стадиях онтогенеза, так как процесс накопления жизненного опыта происходит путем неосознаваемого, т. е. произвольного, усвоения информации об окружающем мире. На более поздних стадиях онтогенеза в процесс научения вплетается и произвольное запоминание. Это происходит тогда, когда человек уже способен к целеполаганию в деятельности.

В опытах, проведенных академиком А. А. Смирновым, известным российским специалистом в области исследования памяти, наблюдается следующая закономерность – с возрастом показатель эффективности произвольного запоминания относительно уменьшается. Это объясняется тем, что продуктивность произвольного запоминания определяется в первую очередь интенсивностью интеллектуальной активности, необходимой для выполнения деятельности. Дети прикладывают значительно больше усилий для выполнения какой-либо деятельности. Взрослым же людям в силу умственного развития требуется значительно меньшая интенсивность интеллектуальной активности, поэтому доля произвольного запоминания с возрастом уменьшается.

Развитие и тренировка памяти являются основной прикладной задачей исследований в области памяти. В современной психологии существует большое количество авторских методик, направленных на расширение возможностей запоминания текстовой, звуковой, образной и других видов информации. Наиболее актуальными являются методики повышения эффективности в запоминании словесного материала в текстовой или устной форме. Это связано с тем, что наибольшую часть информации, связанной с обучением, развитием, адаптацией в социуме, мы получаем в словесном виде – при чтении учебных пособий, художественной литературы, прессы, при прослушивании лекций, радиопередач, при общении с людьми и т. д.

В качестве примера повышения эффективности запоминания словесной информации можно упомянуть одну из самых известных методик – методику алгоритмизации словесного материала. Она применяется для улучшения запоминания научных и научно-популярных текстов, публицистики, устных докладов и выступлений, а также для повышения скорости

чтения. Первым этапом является отделение существенной информации от несущественной; второй этап – отделение в существенной информации главной мысли от второстепенных мыслей; третий этап – «сжатие» главной мысли до слова-образа для формирования «ключа» для дальнейшего воспроизведения информации всего текста.

Лекция № 4. Внимание как объект психологического исследования

Внимание представляет собой один из важнейших психических процессов. Оно не является самостоятельной формой отражения или познания. Его обычно относят к области явлений восприятия. Внимание характеризует сосредоточенность восприятия на определенном объекте. Таким объектом может являться как конкретный предмет, так и идея, образ, событие, действие. Таким образом, внимание является механизмом выделения из всего пространства восприятия какого-либо одного объекта и фиксирования восприятия на нем. Оно обеспечивает продолжительное сосредоточение психической активности на данном объекте.

В отличие от познавательных процессов (таких как восприятие, память, мышление и т. п.) внимание не имеет своего специфического содержания – оно проявляется внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов. Следовательно, можно говорить, что оно тесно связано со всеми психическими процессами. Так, например, у человека, что-либо слушающего либо наблюдающего некий объект, внимание связано непосредственно с восприятием, если человек запоминает информацию – с памятью, если человек обдумывает что-либо – с мыслительными процессами и т. д.

В функции внимания входят активизация психических и физиологических процессов, необходимых для сосредоточения на данном объекте, и торможение процессов, мешающих этому. Внимание обеспечивает организованный и целенаправленный отбор информации, поступающей от органов чувств.

Внимание – это направленность сознания на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость и сосредоточение сознания, предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Относительно физиологических основ внимания в психологии было много споров. Физиологическая интерпретация внимания интересовала ученых на протяжении всего времени исследования этого процесса. В современной отечественной психологии принята интерпретация А. А. Ухтомского. Он высказал мнение, что на уровне физиологических процессов внимание представляет собой доминантный очаг возбуждения в одних участках коры головного мозга, который вызывает, соответственно, снижение уровня возбуждения в соседних участках.

За общий уровень внимания отвечают восходящая и нисходящая части ретикулярной формации – совокупности структур в центральных отделах головного мозга, регулирующих уровень возбудимости и тонуса ниже- и вышележащих отделов центральной нервной системы, включая кору больших полушарий. Раздражение восходящей части ретикулярной формации приводит к возникновению быстрых электрических колебаний в коре головного мозга. Это повышает подвижность нервных процессов и снижает порог чувствительности.

Выделяют ряд *функций внимания*. Прежде всего это отбор значимых, релевантных, т. е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и игнорирование других – несущественных, побочных воздействий. Далее выделяется функция удержания объектов данной деятельности (сохранение в сознании образов или определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершатся акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Регуляция и контроль протекания деятельности являются функцией, венчающей процесс внимания.

Надо отметить, что внимание может проявляться в сенсорных, мнемических, мыслительных и двигательных процессах. Сенсорное внимание связано с восприятием различных раздражителей. Выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание – по типу воспринимающих анализаторов. Объектами мыслительного внимания являются идеи, мысли, объектами мнемического внимания – воспоминания, двигательного – движения. На настоящий момент наиболее изучено сенсорное внимание. Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании именно этого типа внимания.

По параметру целенаправленности выделяют три *вида внимания*. Первый – непроизвольное внимание. Этим термином называют сосредоточенность на объекте без каких-либо волевых усилий и сознательного намерения. Это наиболее простой вид внимания. Он характеризуется пассивностью по отношению к объекту. Объект в данном случае не имеет отношения к целям деятельности человека в текущий промежуток времени. Сами раздражители внешней среды запускают механизм непроизвольного внимания. Его возникновение зависит от физических характеристик раздражителя, таких как интенсивность, длительность, контрастность с общим фоном восприятия, внезапность появления на общем фоне восприятия. Эти факторы могут действовать как поодиночке, так и в различных сочетаниях. Например, целью деятельности работника по озеленению парка в некоторый промежуток времени являлась высадка цветочной рассады вдоль аллеи парка. Общим фоном восприятия были утренняя тишина парка и зелень рассады. Вдруг на аллею парка с сильным ревом на большой скорости въезжает красный спортивный автомобиль (ситуация, конечно, гипотетическая). В этом случае факторами, включившими механизм непроизвольного внимания, будут внезапность, контрастность цвета, интенсивность звукового раздражения. Физиологической основой непроизвольного внимания является ориентировочная реакция – реакция на новизну стимула, названная И. П. Павловым рефлексом «Что такое?».

Второй вид внимания – произвольное. Оно возникает в случае, когда направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательно поставленной человеком целью. Произвольное внимание требует от человека волевых усилий, оно носит активный характер. Это сознательно организованный психический процесс с намеренной актуализацией волевых компонентов личности. Он характеризуется сложной структурой, определяемой социально обусловленными формами и способами поведения. Чаще всего произвольное внимание связано с процессом обучения или трудовой деятельностью. Волевые акты, включающие этот вид внимания, часто сопровождаются внутренней речью, дающей самоустановку субъекта сконцентрировать внимание именно на данном объекте. Например, объектом произвольного внимания вышеупомянутого озеленителя является соблюдение равных промежутков при высаживании рассады.

И, наконец, третий вид внимания – послепроизвольный. Согласно определению Н. Ф. Добрынина данный вид внимания возникает в случае, когда данный вид осознанной и целенаправленной деятельности достигает автоматизма. В этом случае каждая операция уже существует целостно. В сознании она не распадается на отдельные действия. При этом сохраняется соответствие направленности деятельности и ее целей. Но только выполнение деятельности не требует такого напряжения волевых и мыслительных процессов, как при внимании произвольном. Берем все тот же пример с работником по озеленению. Теперь их будет двое – один начинающий, а другой опытный. Начинающий должен включить механизм произвольного внимания, чтобы не допустить ошибки. У опытного уже, что называется, рука набита. Он выполняет свою работу автоматически. Это не требует большого напряжения внимания – руки «сами делают», включение мыслительных и волевых процессов здесь сведено к минимуму. Формирование постпроизвольного внимания помогает сбережению энергетических ресурсов организма.

Внимание обладает несколькими основными свойствами. Это объем, устойчивость, избирательность, концентрация, распределение, переключение и отвлекаемость.

Объем – это то количество объектов, которое может восприниматься одновременно или за короткий промежуток времени. Экспериментальным путем установлено, что таких объектов

бывает в среднем 7. Исследования объема внимания производились при помощи тахистоскопа. Это прибор, позволяющий предъявлять зрительные стимулы (цифры, буквы, изображения предметов) на ограниченные, иногда очень короткие, промежутки времени. В основу изобретения этого прибора легло следующее рассуждение. Вначале надо установить, какое минимальное время требуется для восприятия одной единицы внимания, т. е. одного объекта (так называемое время предъявления). Затем в этот интервал времени предъявить не один объект, а различное их количество, чтобы выяснить, сколько из них могут быть охвачены вниманием за время, достаточное для одномоментного схватывания.

Впервые идея этого прибора была предложена В. Вундтом – на механической основе. Впоследствии, с возникновением электронно-вычислительной техники был создан тахистоскоп, действующий на электронной основе.

Было также установлено, что если предъявляемые элементы формировать в группы, то вниманием будут фиксироваться 7 групп. Следовательно, если, например, предъявлять отдельные буквы, то будет зафиксировано 7 букв, если из букв составить слоги, то внимание воспримет 7 слогов. То же с цифрами и числами, то же с простыми и составными картинками. Кроме того, был выявлен факт, что разрозненные объекты, например произвольные сочетания букв, фиксируются в меньшем объеме, а осмысленные сочетания (в данном случае слова) – в большем.

Ограниченность объема внимания обуславливает тот факт, что часть воспринимаемых объектов входит в зону внимания, а остальные остаются фоном. Это свойство внимания и называется избирательностью. В случае непроизвольного внимания на избирательность влияют характеристики раздражителей, уже рассмотренные выше. При включении произвольного внимания из фона выбираются объекты с осознанно заданными параметрами. Избирательность внимания имеет количественную и качественную характеристики. Первая обуславливает скорость осуществления выбора объекта из фона, вторая – точность, т. е. степень соответствия заданным параметрам.

Под устойчивостью понимают способность человека сосредотачиваться на объекте внимания, не отклоняясь от направленности психической активности. Устойчивость характеризуется временными параметрами, т. е. длительностью сохранения сосредоточенности на объекте внимания на одинаковом качественном уровне. Фактором, существенно влияющим на устойчивость внимания, является интерес к объекту. Кроме того, для создания устойчивого внимания необходимы яркость впечатлений от объекта или разнообразие действий, производимых с ним. При отсутствии данных условий устойчивость заметно понижается.

Концентрация внимания – это та же устойчивость, но при наличии помех. Например, длительность сосредоточения на чтении текста зависит от устойчивости внимания, а длительность того же сосредоточения на фоне громко работающего музыкального радиоканала – от степени концентрации.

Распределение внимания – это свойство, которое характеризуется способностью человека сосредотачиваться на нескольких объектах одновременно. Пример – воспитатель детского сада, который должен удерживать в поле внимания всех детей своей группы. Кстати, именно поэтому считается, что группа в детском саду или лагере летнего отдыха должна состоять не более чем из 8–9 детей, иначе воспитатель или вожатый не смогут эффективно контролировать поведение каждого.

Переключение – свойство, обуславливающее перемещение внимания с одного объекта на другой. Легкость или трудность переключения зависят как от характеристик объектов внимания, так и от индивидуальных особенностей человека. В частности, от подвижности нервной системы (параметры скорости перехода от возбуждения к торможению и обратно) и от личностных особенностей – степени заинтересованности в объектах, уровня мотивации, активности и т. п. Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека.

Отвлекаемость внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при воздействии на человека посторонних раздражителей в то время, когда он занят какой-либо деятельностью. Отвлекаемость бывает внешней и внутренней. Внешняя возникает при воздействии внешних раздражителей. При этом произвольное внимание сменяется непроизвольным. Внутренняя отвлекаемость бывает вызвана либо сильными эмоциями, переживаниями, не связанными с текущей деятельностью, либо отсутствием интереса к данной деятельности.

Все перечисленные свойства внимания представляют собой функциональное единство. Их разделение является только приемом экспериментальной психологии, которая изучает свойства внимания, в лабораторных условиях изолируя каждое по мере возможности.

Важная роль внимания в процессах отражения и познания сделала это понятие особенно спорным. О его сущности дискутировали представители различных психологических школ и течений на протяжении многих десятилетий. Представления о внимании менялись подобно раскачивающемуся маятнику – из одной крайней точки в другую.

Ассоцианизм – течение в английской эмпирической психологии – вообще не включал внимание в систему психологии. Ведь внимание – это избирательное отношение личности к объекту. А представители этого течения отрицали и личность, и объект восприятия – в их интерпретации сознание сводилось лишь к представлениям и их ассоциации.

Но в конце XIX и начале XX вв. понятие внимания начинает занимать все более значительное место в психологии. Оно служит для выражения активности сознания. Поэтому данное понятие используется для преодоления ассоцианистского подхода, сводящего сознание к механическим связям ощущений и представлений. Однако при этом внимание преимущественно рассматривается как внешняя по отношению ко всему содержанию сознания сила, которая воздействует извне, создавая данный сознанию материал. Это идеалистическое понимание внимания. Оно вновь вызывает реакцию «обратной отмашки»: ряд психологов (Фуко, Делевр и др.) вновь отрицают правомерность этого понятия. Наиболее радикальные попытки, совершенно устранившие внимание из психологии, сделали представители бихевиоризма и гештальтпсихологии. Первая, механистическая, попытка удалить внимание из поля зрения психологии была начата двигательной теорией внимания Т. Рибо, а затем развита у бихевиористов и рефлексологов. Они свели процесс внимания к рефлекторным установкам. Вторая попытка, принадлежащая представителям гештальтпсихологии, сводила явление внимания к структуре сенсорного поля.

Сторонники волюнтаризма в психологии (В. Вундт, У. Джемс) усматривали сущность внимания исключительно в волевом процессе. Но при таком взгляде нельзя объяснить существование непроизвольного внимания. Ряд психологов высказывал противоположное мнение, сводя функцию внимания к фиксации образов исключительно посредством эмоций. Такое толкование отрицало наличие произвольного внимания – ведь оно может включаться и вопреки эмоциям.

Учение И. П. Павлова о центрах оптимальной возбудимости и учение А. А. Ухтомского о доминанте (очаге возбуждения в коре головного мозга, приводящего к торможению в соседних участках) положили начало новому взгляду на процесс внимания. Они дали физиологическое обоснование явлений внимания.

Когнитивная психология, сформировавшаяся в конце 1950 – начале 1960-х гг. дала следующее определение понятию внимания – это концентрация умственного усилия на сенсорных или мысленных событиях. В исследованиях внимания когнитивной психологией наметилось пять направлений: избирательность и пропускная способность внимания, процесс возбуждения коры головного мозга, управление вниманием, когнитивные нейроисследования, внимание в контексте сознания в целом.

Первое направление установило, что мы можем обращать внимание лишь на некоторые, но не на все сигналы из внешнего мира.

Второе направление привело к выводу, что мы имеем некоторый контроль над стимулами, на которые мы обращаем внимание.

Результатом исследований по третьему направлению стал вывод, что многие процессы деятельности становятся настолько привычными, что требуют совсем небольшого количества сознательного внимания и протекают автоматически (например, вождение автомобиля).

Исследования в области нейрокогнитологии показали, что наш мозг и ЦНС являются анатомической основой внимания, так же как всех когнитивных процессов.

Наконец, пятое направление позволило представителям когнитивной психологии сделать вывод, что внимание привносит события в наше сознание.

В основе отечественной психологии внимания лежит теория П. Я. Гальперина, в которой осуществляется деятельностный подход к этому психическому процессу. Основными положениями этой теории являются следующие.

Внимание представляет собой психическое действие, направленное на содержание сознания человека в данный момент времени – образа, мысли или объекта окружающего мира. Оно является одной из составляющих ориентировочно-исследовательской деятельности.

Функцией внимания является контроль над текущим содержанием сознания. В каждом действии человека существуют ориентировочная, исполнительская и контролирующая части. Последняя представлена именно вниманием. Таким образом, внимание как действие не создает отдельного, обособленного от других психических процессов продукта.

Как отдельный, самостоятельный акт внимание выделяется, когда «новое действие контроля превращается в умственное и сокращенное» (Гальперин П. Я. «К проблеме внимания»).

Контроль осуществляется посредством образца, меры, критерия, которые дают возможность оценивать результат действия и уточнять его.

Произвольное внимание является планомерным контролем, т. е. осуществляемым по заранее созданному плану или образцу.

Для формирования нового приема произвольного внимания человек должен поставить перед собой задачу – наряду с осуществлением основной деятельности в данный отрезок времени производить также оценку ее хода и результатов.

Все конкретные акты как произвольного, так и произвольного внимания являются результатом формирования новых умственных действий.

Развитие внимания в процессе онтогенеза исследовал Л. С. Выготский. Он пришел к выводу, что данный процесс у ребенка происходит параллельно с развитием его организованного поведения. По мнению Л. С. Выготского, ключ к развитию внимания находится не внутри личности ребенка, а вне ее. Внимание у детей формируется в процессе обучения и воспитания. При этом существенным является его интеллектуализация, которая совершается в процессе умственного развития ребенка. Внимание, которое вначале опиралось только на чувственное содержание, начинает переключаться на мыслительные связи. В результате расширяется объем внимания.

Изучение развитие внимания у детей легло в основу некоторых педагогических представлений. Слабость произвольного внимания в детском возрасте привела ряд педагогов, начиная с немецкого педагога и психолога-интеллектуалиста И. Гербарта, к представлениям о том, что педагогический процесс необходимо строить полностью на основе произвольного внимания. Педагог должен овладевать вниманием учащихся. Для этого необходимо стремиться к тому, чтобы подавать учебный материал ярко и эмоционально насыщенно.

Подобные взгляды, безусловно, имеют смысл. Но при таком подходе к педагогическому процессу у детей не будет развиваться произвольное внимание, без которого не обойтись в трудовой деятельности. Поэтому в педагогическом процессе необходимо уметь использовать произвольное внимание и содействовать развитию внимания произвольного.

Существует ряд специальных упражнений, применяемых для развития различных свойств внимания. Ниже приведены некоторые из них.

«Пишущая машинка» – это классическое упражнение как детских театральных студий, так и аудиторий театральных институтов. Оно развивает навыки сосредоточения. Каждому члену группы даются 1–3 буквы из алфавита, преподаватель называет слово или фразу. Участники

упражнения должны «выстучать» его на своей пишущей машинке, обозначая свои буквы хлопками. Необходимо не пропустить свои буквы и вовремя сделать хлопок.

«Свидетели» – упражнение на расширение объема внимания. Двум или несколькими соревнующимся предъявляют на короткое время либо набор предметов, разложенных на столе, либо какую-то картинку, изобилующую деталями. После этого участники упражнения – «свидетели» должны назвать «следователю» как можно больше увиденных предметов или перечислить наибольшее число деталей картинки.

«Корректурная проба» – упражнение, применяемое как для исследования, так и для развития устойчивости и концентрации внимания. Участнику упражнения выдается бланк корректурной пробы, содержащий набор букв русского алфавита, расположенных в случайном порядке – 40 строк по 30 букв. Ему объясняется начальное задание – вычеркивать в бланке какие-либо буквы, например «д» и «о». Первую букву зачеркивать горизонтальной чертой, вторую – крест-накрест. Чем меньше допущено ошибок, тем больше устойчивость внимания. Затем дается новый бланк и предлагается вычеркивать другие три буквы и уже другим способом (например, косой чертой, вертикальной и обведением в кружок). С каждым разом количество букв и способов вычеркивания увеличиваются, доходя до 5–7.

Упражнение на концентрацию внимания проводят тем же способом, только участнику предлагают одновременно с корректурой считать вслух, петь песню, слушать, как ведущий произносит в иной, чем на бланке, последовательности буквы алфавита, и т. п.

Лекция № 5. Эмоциональная сфера психики

В процессе познания действительности человек тем или иным образом обозначает свое отношение к познаваемым объектам: предметам, окружающим людям, идеям, явлениям, событиям, к своей собственной личности. Это отношение проявляется в форме эмоций.

Эмоции – особая сфера психических явлений, которая в форме непосредственных переживаний отражает субъективную оценку внешней и внутренней ситуации, результатов своей практической деятельности с точки зрения их значимости, благоприятности или неблагоприятности для жизнедеятельности данного субъекта.

Эмоции обладают рядом функций.

1. *Сигнальная*. Ее сущность состоит в том, чтобы подавать эмоциональный сигнал как реакцию на то или иное воздействие внешней среды или внутреннее состояние организма. Ощущение дискомфорта или удовольствия вызывает у человека определенные эмоции. Эти эмоции служат сигналом к действиям по устранению дискомфорта или сигналом к фиксации источника удовольствия. Например, находясь в малознакомой компании, человек испытывает неловкость. Это служит сигналом предпринять какие-либо действия: найти знакомого, либо проявить инициативу в знакомстве с членами компании, либо просто уйти. Пример положительного сигнала – человек получает эстетическое наслаждение от рассматривания картины на выставке. Эмоции, возникшие при этом, служат сигналом зафиксировать в сознании название картины, ее автора, название выставочного зала, чтобы при желании посетить его еще раз и снова испытать те же эмоции.

Эмоции имеют внешние проявления, выражающиеся в мимике, движениях. Человек может без слов выразить свое отношение к объекту. «Как тебе это нравится?», – в ответ – одобрительный кивок либо кислая мина. С другой стороны, по внешним проявлениям можно судить об эмоциях человека. Улыбка – проявление радости, доброжелательности, нахмуренный вид – человек сосредоточен или опечален и т. п. Точно так же по позе, по жестам можно распознать психоэмоциональное состояние человека. Психологами выявлен целый «язык» тела, позволяющий судить как о сиюминутных эмоциях, так и об особенностях эмоциональной сферы личности в целом (например, степень тревожности, уверенности, открытости, правдивости и т. п.). Только очень хорошо натренированные люди могут полностью

контролировать мимику и движения, чтобы не выдавать своих истинных чувств (например, разведчики).

2. *Регулятивная.* Эмоции могут регулировать функционирование как отдельных психических процессов, так и деятельность человека в целом. Положительный эмоциональный фон повышает качество деятельности. Тоскливое настроение может довести до того, что все «из рук валится». Страх в зависимости от особенностей личности может либо парализовать человека, либо, напротив, мобилизовать все его ресурсы на преодоление опасности.

3. *Познавательная.* Эмоции могут как стимулировать, так и подавлять процесс познания. Если человеку интересно, любопытно что-либо, он будет охотнее включаться в процесс познания, чем если объект ему неприятен, вызывает отвращение или просто скуку.

Традиционно выделяют такие виды эмоциональных процессов, как собственно эмоции, аффекты, стрессы, настроения и чувства. Те или иные виды эмоциональных процессов включены во все психические процессы, во все виды активности человека, начиная от ощущений и заканчивая осознанной деятельностью.

Аффект характеризуется наибольшей мощностью эмоциональной реакции и ее относительной кратковременностью. Этот процесс полностью захватывает психику человека, при этом реакция на основной раздражитель словно бы поглощает реакции на все смежные раздражители. В состоянии аффекта человек может не реагировать на боль, не испытывать страха или стыда и т. п. Таким образом, данный процесс предопределяет действия человека в ситуации, вызвавшей такую реакцию. Аффект, как правило, не поддается контролю сознания, объем которого резко сужается, – он сам движет поведением человека.

Причиной аффекта служит эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате аффектогенной ситуации. Если эта напряженность не имеет своевременной разрядки «по частям» и продолжает накапливаться, то со временем она приведет к возникновению аффекта – острой и бурной разрядке всего накопившегося напряжения сразу.

Нередки случаи, когда в состоянии аффекта совершаются преступления. Это связано с тем, что аффектогенные ситуации бывают спровоцированы, преимущественно, отрицательными эмоциями. Например, у некоего А постоянно копится раздражение и озлобленность на некоего В. Это связано с тем, что В ведет себя по отношению к А неприемлемым для А образом. Но В занимает более выгодную позицию (высокое положение либо, напротив, беспомощность, дающая В чувство вседозволенности), поэтому А не может выплеснуть свои эмоции. Тогда рано или поздно может настать момент, когда А впадет в состояние аффекта и совершит по отношению к В преступное действие (вплоть до убийства). В данном случае мы не рассматриваем объективную правоту или неправоту А и В (ведь это могут быть как заключенный и садист-надзиратель, так и истеричная мать и непослушный ребенок или сиделка и самодур-пациент), а прослеживаем только механизм возникновения аффекта.

Итак, отличительные черты аффекта:

1) большая интенсивность эмоциональной реакции, влекущая за собой ее бурное внешнее проявление;

2) выход эмоциональной сферы из-под контроля сознания;

3) ситуативность, т. е. реакция на определенную ситуацию;

4) обобщенность реакции, когда доминирующий раздражитель «затмевает» сопутствующие;

5) малая продолжительность, поскольку, будучи процессом интенсивным, аффект быстро себя «изживает». Собственно эмоции – более продолжительный вид явлений эмоциональной сферы. В отличие от ситуативного аффекта, эмоции могут быть реакцией не только на происходящее в данный момент, но и на воспоминания и на предвосхищаемые события.

Эмоции выражают оценку человеком ситуации и значимости предстоящего действия или деятельности в целом с точки зрения актуальной в данный момент потребности. Например, если поступающее раздражение воспринимается как угроза жизнедеятельности, то за ним следует эмоциональное возбуждение, являющееся сигналом для перехода от автоматического поддержания физиологического равновесия организма к активной ориентировочной деятельности, поиску условий для адаптации. Так, переживания, связанные с ощущением боли,

означают необходимость определить ее источник и совершить необходимые действия для купирования боли или предотвращения дальнейшего развития болезненного состояния (принять лекарство, вынуть занозу из пальца и т. п.). Переживание голода сигнализирует о том, что ресурсы внутреннего обеспечения исчерпаны, и их надо пополнять извне. Если же возникающее эмоциональное переживание сигнализирует об удовлетворительном, комфортном состоянии организма и психических процессов, это означает положительную оценку текущей деятельности, свидетельствует об отсутствии необходимости ее смены. Например, человек бодр, у него высокая работоспособность, его действия вызывают в нем положительные эмоции. Следовательно, еще нет необходимости прерываться на отдых и можно продолжать текущую деятельность.

Двумя основными факторами, влияющими на возникновение эмоций, являются наличие потребности и вероятность ее удовлетворения. Многообразие же эмоций обеспечивают дополнительные факторы:

- 1) степень жизненной необходимости удовлетворения потребности;
- 2) временной разрыв между возникновением потребности и возможностью ее удовлетворения;

- 3) индивидуальные и личностные особенности субъекта;

- 4) способность субъекта к целостной оценке ситуации, извлечению информации из всей совокупности обстоятельств. Чувствами называют наиболее длительные и устойчивые эмоциональные процессы. Они могут длиться годами, десятилетиями (например, чувство любви). Многие психологи рассматривают эмоции только как конкретные формы протекания чувств. Чувства имеют ярко выраженный предметный характер. Это означает, что человек не может переживать чувство само по себе, безотносительно предмета, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Объект чувства может быть как реальным, так и воображаемым, вымышленным. Например, чувства симпатии или антипатии могут возникать в отношении другого человека, литературного персонажа, героя кинофильма. В отечественной психологии существует распространенное мнение, что чувства отражают социальную природу человека и складываются как значимые личностные отношения к окружающей действительности. Таким образом, чувства можно определить как переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, в его практической и познавательной деятельности. При переживании чувства восприятие объекта и представление о нем выступает в единстве с личным отношением к данному объекту – воспринимаемому, понимаемому, известному или неизвестному. Переживание чувства является и особым эмоциональным состоянием человека, и отдельным видом среди процессов эмоциональной сферы.

Чувства классифицируют по их направленности и по влиянию на деятельность. По направленности их делят на интеллектуальные чувства – связанные с познавательной деятельностью; практические – связанные, соответственно, с практической деятельностью; эстетические – чувство прекрасного, вызываемое общением с искусством или восприятием красоты природы; моральные – вызванные переживанием отношений с другими людьми. По характеру влияния на деятельность чувства делят на стенические – активизирующие деятельность (например, радость, вдохновение) и астенические – угнетающие ее (тревога, уныние).

Чувства обладают рядом свойств. Они полярны, т. е. каждое чувство имеет свою противоположность (уважение – презрение, тревога – спокойствие, радость – страдание). Чувства могут быть и амбивалентны – когда один и тот же предмет вызывает два противоречивых, противоположных чувства (можно одновременно любить и ненавидеть, восхищаться и бояться). Чувства динамичны – они имеют свойство меняться со временем (горе и отчаяние могут переходить в печаль, уважение – в нежность, страстная любовь – в ровную привязанность). И, наконец, чувства всегда субъективны. Они зависят от индивидуальных и личностных качеств человека, от состояния здоровья (когда человек болен, он более склонен к унынию, чем к радости), от мировоззрения (например, эстетическое отношение к природе как к источнику вдохновения либо прагматическое – как к источнику обогащения), от культурно-

исторических традиций (например, у одних народов символом скорби является черный цвет, у других – белый).

Чувства тесно связаны с потребностями человека. Они ориентируют его на выделение предметов, отвечающих текущим потребностям, и стимулируют деятельность, направленную на удовлетворение этих потребностей.

Настроение является продолжительным эмоциональным состоянием, которое может служить фоном для всех остальных проявлений эмоциональной сферы. При этом интенсивность его невелика – настроение не может полностью вытеснить ни чувства, ни эмоции. Оно лишь окрашивает их в некий устойчивый эмоциональный оттенок. Например, ожидание праздника может создать повышенное настроение на несколько дней. На этом фоне неприятности не будут вызывать такой сильной досады, какая могла бы возникнуть при угнетенном настроении, а мелкие удовольствия будут доставлять значительно больше радости, чем в обычный скучный день. Или, напротив, зарядивший с утра холодный осенний дождь может создать на весь день тоскливое настроение, поэтому и интерес к работе несколько угаснет, и встреча с друзьями пройдет не так весело, как бывало в другие дни. Но случаются и исключения, когда настроение приобретает высокую интенсивность и в состоянии перебить чувства и эмоции. Например, находясь в настроении сильной раздраженности или досады после разговора с боссом, человек может незаслуженно обидеть всплеском отрицательных эмоций своих домашних, которых в действительности сильно любит.

Помимо длительности и малой интенсивности, настроение обладает еще одним свойством – неясностью, безотчетностью. Человек, как правило, редко осознает причины, вызвавшие то или иное настроение (за исключением очень уж явных причин). Хорошо, когда это повышенное настроение, здесь не обязательно доискиваться причин – просто радоваться, веселиться, быть нежными, дружелюбными. Однако можно испытывать и смутную тревогу, и беспричинную тоску, подавленность, вялость. Тогда лучше постараться проанализировать свое настроение и попытаться выяснить, что послужило толчком к его началу. Возможно, причина тоски кроется всего лишь в ненастной погоде, причина вялости и подавленности – в недостатке прогулок на свежем воздухе, причина тревоги – в случайно услышанной где-то фразе, всколыхнувшей неосознаваемый комплекс личных ассоциаций. Если человек сможет самостоятельно или с чьей-то помощью установить первопричину дурного настроения, то ему не составит труда от этого настроения избавиться.

Стресс является еще одним видом проявления эмоциональной сферы. Стрессом называют особую форму переживания чувств, вызванную напряженной, подавляющей, экстремальной ситуацией (словом, такой, которая резко нарушает общий эмоциональный фон, меняет настроение). Стресс может быть вызван как чисто эмоциональными причинами, такими как известие о несчастье, незаслуженная обида, страх, так и другими факторами, именуемыми в психологии «стрессоры». Эмоциональный стресс всегда сопутствует реакции человека и на другие, неэмоциональные, стрессоры. Такими стрессорами могут послужить физиологические причины: голод, переохлаждение, боль, переутомление. Ими могут быть и сложные ситуации, заключающиеся, например, в необходимости принятия срочного ответственного решения или предотвращения угрозы жизни или здоровью, в необходимости резкой смены стратегии поведения и т. п. Стрессорами могут быть не только сильные реально действующие эмоциональные или физиологические раздражители, но и представляемые, воображаемые, напоминающие о горе, угрозе, страхе, боли. Для организма, находящегося в состоянии стресса, характерен комплекс реакций адаптации к экстремальным условиям: тревога, сопротивление, истощение.

Тревога возникает в результате срабатывания сигнальной функции эмоций. Сопротивление обеспечивается перераспределением и мобилизацией физических и психических резервов человека. Однако в результате этого резервы существенно снижаются, что и приводит к реакции истощения, наступающей после воздействия стресса. Если стрессы часты и длительны, то это может привести не только к нарушению психического здоровья – возникновению депрессии, неврозов, но и весьма негативно сказаться на здоровье физическом. Под

воздействием частых стрессов могут развиваться или обостряться сердечно-сосудистые, желудочные заболевания. Кроме того, снижается иммунитет организма, поэтому увеличивается подверженность вирусным инфекциям и даже простой простуде. Однако избежать стрессовых ситуаций в нашей жизни невозможно, поэтому необходимо развивать в себе способность к саморегуляции – это поможет снизить уровень негативных последствий стресса.

В психологии выделяют ряд *основных эмоциональных состояний*. Из них складываются многочисленные оттенки эмоциональных переживаний, подобно тому, как цветовые оттенки складываются из основных цветов спектра.

1. *Радость*. Это эмоциональное состояние, имеющее яркую положительную окраску. Оно связано с возможностью вполне удовлетворить актуальную текущую потребность в условиях, когда вероятность этого до данного момента была невелика или, по крайней мере, неопределенна. Радость относится к стеническим эмоциям.

2. *Страдание*. Отрицательное эмоциональное состояние, являющееся антиподом радости. Страдание возникает при невозможности удовлетворения актуальной потребности или при получении информации об этом, при условии, что до настоящего момента удовлетворение этой потребности представлялось достаточно вероятным. Форму страдания часто принимает эмоциональный стресс. Страдание является астенической эмоцией.

3. *Гнев*. Отрицательное эмоциональное состояние. Чаще всего протекает в виде аффекта. Вызывается, как правило, возникновением непредвиденного серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. В отличие от страдания гнев имеет стенический характер – он позволяет мобилизовать все силы на преодоление препятствия.

4. *Страх*. Отрицательное эмоциональное состояние. Оно возникает при реальной, предполагаемой или воображаемой угрозе жизни, здоровью, благополучию субъекта. В отличие от эмоции страдания, вызываемой реальным отсутствием возможности удовлетворения потребности, переживание страха связано лишь с вероятностным прогнозом возможного ущерба. Носит астенический характер.

5. *Интерес*. Положительное эмоциональное состояние, способствующее познавательной деятельности: развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес мотивирует обучение. Это стеническая эмоция.

6. *Удивление*. Эта эмоция нейтральна по знаку. Она является реакцией на внезапно возникшую ситуацию или объект в случае отсутствия информации о характере данного объекта или ситуации. При удивлении все прочие эмоции временно приостанавливаются, все внимание человека переходит на объект удивления. В зависимости от полученной информации может переходить в страх, интерес, радость, гнев.

7. *Отвращение*. Отрицательное эмоциональное состояние. Возникает в случае контакта с объектами, вызывающими резко негативное отношение субъекта на любом из уровней – физическом, нравственном, эстетическом, духовном. Объектом могут стать другой человек, предмет, явление, событие и т. д. Отвращение к другому человеку в сочетании с гневом может послужить причиной агрессивного поведения в отношении него.

8. *Презрение*. Отрицательное эмоциональное состояние. Возникает в межличностных отношениях, т. е. объектом презрения могут быть только другой человек или группа людей. Данное эмоциональное состояние является следствием неприемлемых для субъекта взглядов, установок, форм поведения объекта, расцениваемых субъектом как недостойные, низменные, не соответствующие его представлениям о нравственных нормах и эстетических критериях.

9. *Стыд*. Отрицательное эмоциональное состояние. Возникает при осознании субъектом собственного несоответствия ситуации, ожиданиям окружающих, а также несоответствия своих помыслов, поступков, форм поведения своим же нравственным и эстетическим нормам.

Несмотря на то что в «спектре» основных эмоциональных состояний большинство из них отрицательные, не следует думать, что в жизни человека преобладают негативные эмоции. В действительности положительных эмоций ничуть не меньше. Просто градация основных отрицательных эмоциональных состояний более четкая. Это связано с тем, что большая

специфичность отрицательных эмоций способствует формированию более гибкой системы адаптации человека к окружающему миру.

Развитие представлений об эмоциях шло по нескольким основным направлениям.

По представлению Ч. Дарвина, эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяли значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Первичные эмоции были способом поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждения о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Предметом изучения Ч. Дарвина стали эмоционально выразительные движения у млекопитающих. На основании своих исследований Дарвин создал биологическую концепцию эмоций. Суть концепции сводится к тому, что эмоционально выразительные движения являются рудиментом инстинктивных действий, построенных на принципе целесообразности.

Следующий шаг в развитии биологической теории эмоций сделал П. К. Анохин. Согласно его исследованиям, положительные эмоции возникают в случае совпадения результата поведенческого акта с ожидаемым результатом. В противном случае, если совершение действия не приводит к желаемому результату, возникают отрицательные эмоции. Таким образом, эмоция выступает в качестве инструмента, регулирующего жизненный процесс и способствующего сохранению отдельной особи и всего вида в целом. Если некий способ поведения неоднократно приводит к удовлетворению потребности, то при помощи эмоций он закрепляется как успешный. Если же он не способствует достижению желаемого результата, то эмоции приводят к его торможению и стимулируют к поискам другого способа.

У. Джеймс и независимо от него Г. Ланге сформулировали моторную (или периферическую) теорию эмоций. Согласно этой теории, эмоция является вторичной по отношению к поведенческому акту. Она лишь ответ организма на изменения в мышцах, сосудах и внутренних органах, происходящих в момент действия. Парадоксальный афоризм У. Джеймса выражает основную идею теории: «Мы печальны, оттого что плачем, нам страшно, оттого что мы дрожим, нам радостно, оттого что мы смеемся». Иными словами, сигнал, вызванный эмоциогенным раздражителем, включает определенную модель поведения, обратная же связь приводит к возникновению эмоции. Теория Джеймса-Ланге сыграла положительную роль в развитии представлений о природе эмоций, указав на связь трех звеньев цепочки: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Однако сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций, не объясняет связи эмоций с потребностями.

В этом направлении вел исследования П. В. Симонов. Им была сформулирована информационная теория эмоций. Согласно этой теории эмоция является отражением соотношения величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. П. В. Симонов вывел формулу этой зависимости: $\mathcal{E} = -\Pi (\text{Ин} - \text{Ис})$, где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество, Π – потребность, Ин – информация, необходимая для удовлетворения потребности, Ис – информация существующая. Если $\Pi = 0$, то и $\mathcal{E} = 0$, т. е. при отсутствии потребности нет и эмоции. Если $\text{Ин} > \text{Ис}$, то эмоция отрицательна, в противоположном случае – положительна. Данная концепция относится к числу когнитивных теорий о природе эмоций.

Еще одна когнитивная теория принадлежит Л. Фестингеру. Это теория когнитивного диссонанса. Ее сущность можно передать следующим образом. Диссонанс есть отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает двумя противоречивыми сведениями об одном объекте. Положительные эмоции субъект испытывает, когда реальные результаты деятельности согласуются с ожидаемыми. Диссонанс субъективно переживается как состояние дискомфорта, от которого человек стремится избавиться. Для этого имеются два способа: изменить свои ожидания так, чтобы они соответствовали реальности, или постараться получить новые сведения, которые бы согласовались с прежними ожиданиями.

Лекция № 6. Психические состояния

Начало научной разработки понятия психического состояния в отечественной психологии было положено статьей Н. Д. Левитова, написанной в 1955 г. Ему же принадлежит и первый научный труд по этому вопросу – монография «О психических состояниях человека», изданная в 1964 г.

Согласно определению Левитова, *психическое состояние* – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности.

Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

Если рассматривать психические явления в плоскости таких характеристик, как «ситуативность – долговременность» и «изменчивость – постоянство», можно сказать, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

На основании современных исследований можно утверждать, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обуславливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека. Исходя из этого можно дать и такое определение состояний: психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.

На основе приведенных выше определений можно выделить *свойства* психических состояний.

Целостность. Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.

Подвижность. Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.

Относительная устойчивость. Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).

Полярность. Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.

В основу классификации психических состояний могут быть положены различные критерии. Наиболее распространены следующие классификационные признаки.

1. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

К *гностическим* психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.

Эмоциональные психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.

Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

2. Схожа с предыдущей, но имеет некоторые отличия классификация состояний на основе системного подхода. Согласно этой классификации психические состояния разделяются на волевые (разрешение – напряжение), аффективные (удовольствие – неудовольствие) и состояния сознания (сон – активация). Волевые состояния делятся на практические и мотивационные; а аффективные – на гуманитарные и эмоциональные.

3. Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам – разделение состояний на состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности.

4. По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.

5. По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.

6. По степени осознанности – состояния более осознанные и менее осознанные.

7. В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют личностные и ситуативные состояния.

8. По степени глубины состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:

1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);

2) эмоционально-оценочная;

3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Наиболее важной и осмысленной является мотивационно-побудительная группа состояний. В их функции входят осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. К таким состояниям можно отнести интерес, ответственность, сосредоточенность и др. Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее завершении – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности. Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом. Пробуждение активности связано с возникновением потребности, требующей удовлетворения, угасание активности – с удовлетворением потребности либо с утомлением.

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).

Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или

профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

К *типично отрицательным* психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

Понятие стресса было подробно рассмотрено в лекции об эмоциональной сфере психики. Но если там акцент делался на эмоциональный стресс, то в данном контексте под стрессом понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом. Например, состояние матери, узнавшей, что ее сын, считавшийся погибшим на войне, в действительности жив, – это положительный стресс. Психолог Г. Селье, исследователь стрессовых состояний, предлагал положительные стрессы называть евстрессами, а отрицательные – дистрессами. Однако в современной психологической литературе термин «стресс» без уточнения его модальности употребляется для обозначения отрицательного стресса.

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий» (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению. Например, в знойный летний день человек, вернувшись домой, хочет принять прохладный освежающий душ. Но его ждет неприятный сюрприз – вода отключена на ближайшие сутки. Состояние, возникающее у человека, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью. Но очень сильная потребность осталась неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др.

Психическая напряженность – еще одно типично отрицательно состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.

1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение (например, юноша любит девушку, но слишком мало знаком с нею, чтобы спрогнозировать ее реакцию на его попытки ухаживания или объяснения, поэтому при встрече с ней он будет испытывать состояние напряженности).

2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторно-двигательные действия – ситуация выполнения боевого задания).

3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя

ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности).

Персеверация и ригидность – два сходных отрицательных психических состояния. Сущность обоих состояний – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации. Отличия заключаются в том, что персеверация – пассивное состояние, близкое к привычке, податливое, стереотипное, а ригидность – более активное состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. Ригидность в большей степени характеризует личностную позицию, чем персеверация, она показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям.

Третья группа – *специфические психические состояния*. К ним относятся состояния сна – бодрствования, измененные состояния сознания и др.

Бодрствование – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения. Сон – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

Суггестивные состояния относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).

Гетеросуггестия – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Воздействие телевизионной рекламы на людей является внушением, исходящим от одной общности и воздействующим на другую общность людей. Состояние пониженной осознанности достигается самой структурой рекламных роликов, а также «вклиниванием» рекламы в такие моменты телефильмов или передач, когда у зрителей обострен интерес и снижена критичность восприятия. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации (в основном связана с именем Луизы Хей – наиболее известного популяризатора этой методики), оригинальной методикой настроев, разработанной Г. Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.

К измененным состояниям сознания относятся также транс и медитация.

Эйфория и дисфория – еще два специфических состояния. Они являются антиподами друг друга.

Эйфория – не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы.

Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории. Дисфория, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Дисфория наиболее характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий.

Подводя итог, можно сказать, что по своей структуре психические состояния являются сложными образованиями, различающимися по знаку (положительные – отрицательные),

предметной направленности, длительности, интенсивности, устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной и волевой сферах психики.

Диагностика психических состояний проводится на двух уровнях: психофизиологическом и собственно психологическом. Психофизиологические исследования выявляют структуру, схему протекания, интенсивность состояний и некоторые другие факторы, позволяющие раскрыть их природу. Исследование динамики содержания психических состояний, т. е. то, что дает впоследствии возможность управлять состояниями и корректировать их, осуществляется психологическими методами. Одним из наиболее распространенных психодиагностических методов являются опросники. Среди наиболее популярных, например, опросник САН, направленный на диагностику самочувствия, активности и настроения. Он построен по принципу шкалы Ликерта и содержит 30 пар высказываний, касающихся психических состояний (по 10 на каждую шкалу). Часто используется также методика, разработанная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным. С ее помощью проводят диагностику тревожности личностной и тревожности реактивной. Последняя выступает в качестве психического состояния. Можно указать также «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина.

Из проективных методик для диагностики психических состояний часто используют цветовой тест Люшера: предпочтение синего цвета означает мотив аффилиации (доброжелательность – враждебность), предпочтение зеленого – мотив самоутверждения (доминирование – подчинение), предпочтение красного – поиск ощущений (возбуждение – скука), желтого – мотив конструктивного самовыражения (реактивность – заторможенность).

Среди других методов диагностики психических состояний можно выделить методику экспертного визуального определения эмоционального состояния по мимике лица, автоматизированную диагностику эмоциональной реактивности на основании предпочтения цвета или формы в структуре психического образа, диагностику эмоциональной напряженности по особенностям речи и др.

Лекция № 7. Мотивационная сфера психики

Одной из проблем, активно исследуемых современной психологией, является проблема мотивации человеческого поведения и деятельности. Сущность проблемы заключается в том, чтобы изучить побудительные силы, благодаря которым включается психическая активность человека и направляет его деятельность на какой-либо объект; силы, которые движут человеком при выборе той или иной модели поведения, того или иного способа действия. Эти явления относятся к мотивационной сфере психики.

Чтобы подойти к понятию мотивации, надо начать с потребностей – фундамента мотивационной сферы – и мотивов – более сложных психических образований, на основе которых и формируется мотивация.

Потребности – субъективные явления, возникающие, когда индивид испытывает нужду в каком-либо объекте, необходимом для его жизнедеятельности и развития. Они выступают источником активности человека и побуждают его к деятельности в отношении объекта нужды.

Представления о потребностях как самостоятельном психическом явлении сформировались в первой половине XX в. Одной из первых работ, посвященных данному вопросу, была монография Л. Брентано, вышедшая в 1921 г. Брентано предлагал рассматривать потребность как любое негативное чувство, которое индивид старается устранить.

В психологии было множество различных классификаций потребностей. На настоящий момент наиболее актуальной является иерархическая схема, предложенная А. Маслоу – представителем гуманистической психологии. Маслоу высказал мнение, что все потребности являются врожденными и делятся на витальные и духовные. Согласно выстроенной им иерархии, в основании пирамиды человеческих потребностей лежат потребности

физиологические, а венчают ее потребности, связанные с самореализацией человека – наивысшим уровнем психологического проявления. В целом пирамида выглядит следующим образом:

- 1) физиологические потребности (пища, вода, воздух);
- 2) безопасность и защищенность (как физиологическая, так и психологическая);
- 3) потребность в любви и принадлежности (т. е. причастности к какой-либо социальной группе);
- 4) потребность в уважении (одобрении, признании компетентности и т. п.);
- 5) когнитивные и эстетические потребности (жажда красоты, знаний, справедливости);
- 6) потребность в самоактуализации (максимальной реализации своих способностей, возможностей, взгляд на себя не только как на человека разумного, но и как на человека творческого).

В основе данной иерархии лежит представление о том, что доминирующие потребности, расположенные внизу пирамиды, должны быть в достаточной мере удовлетворены прежде, чем человек сможет осознать наличие у себя потребностей более высокого порядка и быть мотивированным ими в своих действиях. Конечно, это противоречит всем известной истине о том, что «художник должен быть голодным». Но данная истина скорее является метафорой или утрированным представлением. Поскольку, пока человек испытывает нужду в пище и воде – настоящую нужду, а не проблему выбора между куском хлеба и изысканным блюдом, глотком воды и глотком дорогого вина, он не сможет думать ни о чем, кроме жажды и голода. Он не станет творить великое или заботиться о карьерном росте. Его деятельность будет направлена на удовлетворение витальных потребностей, поскольку во всех нас природой заложен инстинкт самосохранения. Однако данное положение касается только крайних, полярных видов потребностей. Маслоу говорит о том, что потребности смежных уровней часто могут возникать одновременно. Они никогда не удовлетворяются по принципу «все или ничего». Человек одновременно может быть мотивирован на двух или более уровнях потребностей. Маслоу приводит статистические данные о том, что средний человек удовлетворяет свои потребности приблизительно на таком уровне:

- 1) физиологические – на 85 %;
- 2) безопасность и защищенность – на 70 %;
- 3) любовь и принадлежность – на 50 %;
- 4) истина, красота, добро – 30 %;
- 5) уважение – 40 %;
- 6) самоактуализация – 10 %.

Концепция Маслоу не была однозначно воспринята. В отечественной и в мировой психологии формировались различные взгляды на сущность потребностей. Среди наиболее конкурентоспособных можно отметить следующие концепции: потребность, рассматриваемая как нужда (Д. Н. Узнадзе), потребность как предмет удовлетворения нужды (В. Г. Лежнев), потребность как отсутствие блага (В. С. Магун), потребность как необходимость (Б. Ф. Ломов, Д. А. Леонтьев), потребность как состояние напряжения (В. Н. Мясищев, П. А. Рудик), потребность как системная реакция (Й. Шванцер) и пр.

Далее перейдем к рассмотрению следующего звена в цепочке мотивационной сферы. Это *мотив* – побуждение к совершению действий, порожденное системой потребностей человека. Мотивы обладают большей или меньшей степенью осознанности. Интересной их особенностью является то, что в процессе деятельности мотивы, являясь образованиями динамическими, могут изменяться. Эти изменения возможны на любой стадии деятельности, поэтому поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по трансформированной мотивации. Например, милиционер, возвращающийся с дежурства и услышавший из подворотни крик о помощи, бросается туда из чувства профессионального долга. Увидев, что хулиган выхватил мобильный телефон у очень симпатичной девушки и пытается убежать, наш герой начинает погоню за правонарушителем уже из других побуждений. Возможно, если бы девушка была менее красива, такое рвение не было бы проявлено и дело ограничилось бы сочувственным предложением обратиться к своему участковому для составления протокола.

Как относительно потребностей, так и относительно мотивов существуют различные точки зрения. Мотивы рассматривают во многих аспектах:

1) как побуждение, потребность: поскольку потребность является источником активности человека, то некоторые исследователи отождествляют ее с мотивами (П. В. Симонов, Д. В. Колосов);

2) мотив как предмет удовлетворения потребностей – такой взгляд опирается на предпосылку, что предметы становятся объектами желаний и целями действий субъекта, когда последний включает его в практическое осознание своего отношения к потребностям (С. Л. Рубинштейн);

3) мотив есть намерение – данная точка зрения основывается на том, что намерение является побудительной силой, волевым актом, следовательно, можно предположить, что оно тесным образом связано с мотивацией и мотивом. (Б. В. Зейгарник, К. Левин);

4) мотив является личностным свойством (Х. Мюррей, Д. Аткинсон, К. К. Платонов);

5) мотив является психическим состоянием, заставляющим человека действовать или бездействовать (Р. А. Пилюян, Д. Гилфорд, Е. Р. Хилгард);

6) мотив выступает как удовлетворенность – положительное эмоциональное состояние, являющееся одним из факторов, положительно влияющих на протекание деятельности (В. Г. Асеев, А. Г. Ковалев, П. М. Якобсон).

Термином «мотивация» в современной психологии обозначают как минимум два психических явления:

1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющих степень этой активности (т. е. мотивация как система факторов, детерминирующих поведение);

2) процесс образования, формирования мотивов, внутреннего управления поведением человека, поддерживающий поведенческую активность на определенном уровне.

Мотивация обуславливает целенаправленный характер действия. В. Г. Леонтьев предложил рассматривать два вида мотивации:

1) первичная мотивация проявляется в форме инстинкта, влечения, потребности;

2) вторичная мотивация проявляется в форме мотива. Мотивы, в свою очередь, делятся на внутренние и внешние.

Внутренние мотивы формируются на основе потребностей человека, его эмоций, интересов, внешние – под воздействием ситуации, факторов внешней среды.

Мотивацию, как правило, составляет не какой-либо один мотив, а определенным образом структурированная их совокупность, включающая и внешние, и внутренние составляющие.

В современной психологии существует немалое количество *концепций* мотивации. Все их можно условно свести к пяти основным направлениям.

1. *Бихевиористские теории мотивации.* Бихевиористы объясняют поведение посредством схемы «стимул – реакция», считая раздражитель активным источником реакций организма, а, следовательно, и поведения человека. Поэтому как таковая проблема мотивации не рассматривается ими как объект психологии. Однако при этом отмечается, что организм не всегда одинаково реагирует на воздействующий извне стимул. Для объяснения различий в реактивности бихевиористы и ввели в свою схему некий фактор, названный ими мотивацией. Но фактор этот сведен лишь к физиологическим механизмам, поэтому содержание понятия «мотивация» в бихевиоризме не имеет практически ничего общего с рассмотренным выше.

2. *Когнитивные теории мотивации.* В этих теориях мотивация понимается как механизм выбора определенной формы поведения, обусловленный мышлением. Такой подход принадлежит еще к У. Джеймсу, который в конце XIX в. выделял несколько типов принятия решения как сознательного преднамеренного мотивационного акта. Объекты мысли, препятствующие окончательному действию или стимулирующие его, он назвал основаниями, или мотивами, данного решения.

Во второй половине XX в. появились мотивационные концепции Дж. Роттера, Г. Келли, Х. Хекхаузена, Дж. Аткинсона и других представителей когнитивного течения в психологии.

Общим в этих концепциях является то, что в отличие от механистического взгляда бихевиористов роль сознания в детерминации поведения человека признается ведущей.

Когнитивные теории мотивации повлекли за собой введение в психологию мотивации ряд новых научных понятий, таких как «социальные потребности», «жизненные цели», «когнитивные факторы», «когнитивный диссонанс», «ценности», «ожидание успеха», «боязнь неудачи», «уровень притязаний».

3. *Теория биологических побуждений.* Данная теория основывается на том, что при нарушении баланса в организме возникает стремление к восстановлению баланса – потребность, в результате возникает биологический импульс, который побуждает человека к ее удовлетворению. О мотивации в этом случае говорят как о мобилизации энергии (Ж. Нюттен). Основной предпосылкой такого подхода является представление, что естественным для организма является состояние неактивности. Следовательно, чтобы произошел его переход к активности, необходимы некие особые побудительные силы. Если же рассматривать живой организм как активный, то понятие «мотивация» с точки зрения представителей данной концепции становится лишним. Несостоятельность этих взглядов показал отечественный физиолог Н. Е. Введенский в конце XIX – начале XX вв., продемонстрировав, что состояние физиологического покоя также является активным состоянием.

4. *Психоаналитические теории мотивации.* С возникновением учения З. Фрейда о бессознательном в конце XIX в. появился новый подход к изучению детерминации поведения. В данном подходе подразумевается, что поведение человека в первую очередь подчиняется бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями. В основном психоаналитики рассматривают такие влечения, как либидо (сексуальная энергия) и агрессивность. Данные влечения требуют непосредственного удовлетворения и при этом блокированы «цензором» личности, названным «сверх-я». Под «сверх-я» понимается система социальных норм и ценностей, воспринятая личностью в процессе социализации. Таким образом, если в когнитивных концепциях поведением человека управляет сознание и сознательно же формируется мотивация, то согласно Фрейду процесс мотивации бессознателен.

Подобный подход был и у У. Макдауголла. Он выделил у человека 18 инстинктов и на этом основании сформулировал свою «термическую» концепцию. Согласно данной концепции побудителем поведения, в том числе и социального, является особая врожденная энергия, имеющая инстинктивную основу.

5. *Теории взаимосвязи мотивации и деятельности.* Одна из них – теория каузальной атрибуции, основанная Ф. Хайдером, стала почвой методологического принципа деятельной опосредованности поведения.

Под каузальной атрибуцией понимают интерпретацию субъектом межличностного взаимодействия причин и мотивов поведения других людей. На основании субъективной интерпретации мотивации действий объекта общения субъект может предполагать дальнейшую схему развития поведения, т. е., если вам известно, какие мотивы деятельности чаще всего преобладают у вашего партнера по общению, вы сможете прогнозировать его поведение в той или иной ситуации.

Основные мотивы, рассматриваемые теорией каузальной атрибуции, – это аффилиация (стремление к общению) и отвергание общения, агрессивность и мотив подавления агрессивности, альтруизм и эгоизм, мотив стремления к власти.

Эмпирические исследования мотивационной сферы человека представляют в основном изучение закономерностей ее онтогенетического развития. Психологи наблюдают, каковы тенденции в формировании тех или иных мотивов у различных возрастных групп. Кроме того, рассматривается динамика мотивообразования у разных профессиональных или учебных групп.

У новорожденных и младенцев наряду с витальными потребностями в пище, тепле и ином имеются и потребности, отражающие их психическую активность. Это потребность во впечатлениях – дети жадно ловят новые звуки, лучи света, прикосновения.

Также с младенческого возраста у детей ярко выражена потребность в активности, вызванная необходимостью деятельности для правильного развития («работа строит орган»).

Дети постоянно придумывают новые игры, занимаются деятельностью, абсолютно неинтересной взрослому человеку.

В процессе онтогенеза изменяется структура мотива. Это выражается в увеличении количества факторов, обуславливающих формирование мотивации. Содержание мотивации тоже меняется, поскольку с возрастом происходит смена доминирующих потребностей. В ходе взросления у человека пробуждаются те классы потребностей, которые описаны в иерархии А. Маслоу, причем возникают они, как правило, в той последовательности, в которой расположил их этот исследователь.

Так, в 6-летнем возрасте у ребенка начинает все более сильно проявляться потребность в познании окружающей действительности, преимущественно тех ее объектов, которые имеют социальную значимость. В возрасте 9 лет возникает потребность в признании со стороны социального окружения. К 15 годам приобретает значимость потребность развивать свои способности, формировать новые умения. После 15 лет у большинства подростков возникает и доминирует потребность реализовать себя как индивидуальность.

Что касается потребности в щедрости и справедливости, то динамика ее развития такова: в младшем школьном возрасте она только зарождается, в подростковом возрасте проявляется достаточно отчетливо, к юношескому возрасту уже полностью сформирована и активизируется.

Изменяются с возрастом и эстетические потребности. Если рассматривать данный процесс на примере формирования интереса к музыке, то можно проследить такую динамику. В младшем дошкольном возрасте у детей появляется устойчивый интерес к музыке, к концу этого периода увеличивается количество детей, которые любят как петь сами, так и слушать музыку – появляются любимые музыкальные записи, которые ребенок постоянно просит родителей включать, снова и снова. В младшем школьном возрасте у детей, обладающих соответствующими способностями, возникает стремление овладеть музыкальной грамотой и навыками исполнительского мастерства. В подростковом возрасте практически у всех формируются музыкальные предпочтения (от классики до тяжелого рока), а у подростков, обладающих навыками исполнения, возникает интерес к изучению истории и теории музыки.

Таким образом, общей закономерностью развития мотивационной сферы является следующая зависимость – чем более социально зрелой становится личность, тем шире и осознаннее становится мотивационное поле.

Лекция № 8. Мышление (часть 1)

Мышление в психологии определяют как процесс познавательной деятельности человека, представляющий собой опосредованное и обобщенное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях.

Познание человеком окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия. Однако чувственная картина мира, которую создают наши ощущения и восприятия, хоть и необходима, но недостаточна для его глубокого, всестороннего познания. В этой картине действительности практически отсутствует представление о сложнейших взаимодействиях различных объектов: предметов, событий, явлений и т. п. Нет объяснения причинно-следственных связей между ними, их переходов друг в друга. Опираясь на данные ощущений и восприятия и выходя за пределы чувственного, мышление расширяет границы нашего познания. Оно позволяет опосредованно, путем умозаключений, постигать то, что не дано непосредственно в восприятии. Мышление соотносит между собой данные ощущений и восприятия, сравнивает их, раскрывает их взаимодействие. Таким образом, при помощи мышления выявляются закономерные взаимосвязи между явлениями и объектами и отсеиваются случайные совпадения.

Но, рассматривая мышление как относительно самостоятельную познавательную функцию, не следует забывать, что любой вид мышления, даже самый развитый (абстрактное мышление),

не может быть оторван от чувственного познания мира, поскольку всякий познавательный процесс начинается с ощущений и восприятия. Именно они обуславливают адекватность мышления как отражения, обеспечивая непосредственную связь человеческого сознания с внешним миром. Это отражение непрерывно проходит проверку и подтверждает свою адекватность в процессе практической деятельности.

Виды мышления выделяют по различным признакам. Основная принятая классификация различает следующие три вида:

- 1) наглядно-действенное мышление;
- 2) наглядно-образное мышление;
- 3) словесно-логическое (или понятийное) мышление.

Именно в таком порядке виды мышления развиваются в процессе фило- и онтогенеза.

Наглядно-действенное мышление – это вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов. Решение задачи в его рамках осуществляется в ходе реального, физического преобразования ситуации, в процессе действий с предметами. Путем физического контакта с предметами происходит постижение их свойств.

В процессе филогенеза люди решали встающие перед ними задачи сначала именно в рамках практической, предметной деятельности. Только потом из нее выделилась деятельность теоретическая. Это касается и мышления. Лишь по мере развития практической деятельности теоретическая мыслительная деятельность выделяется как относительно самостоятельная. Аналогичный процесс наблюдается не только в ходе исторического развития человечества, но и в онтогенезе. Формирование мышления у ребенка происходит постепенно. Сначала оно развивается внутри практической деятельности и в большой степени определяется тем, как развивается умение обращаться с предметами.

На начальной стадии развития ребенка такое манипулирование происходит спонтанно и неосмысленно. Далее характер действий начинает приобретать осмысленность и определяется уже качествами предмета, с которым взаимодействует ребенок. На этой основе и формируется наиболее ранний генетически вид мышления – наглядно-действенное. Его первые проявления можно наблюдать уже в конце первого – начале второго года жизни ребенка. В дошкольном возрасте (до 3 лет включительно) именно этот вид мышления является преобладающим. Уже первые предметные действия ребенка позволяют ему выявить характерные особенности объекта манипуляций и взаимосвязь его с другими объектами. Ребенок познает объекты окружающего мира путем непосредственного контакта с ними. Он соотносит друг с другом те или иные предметы или части предметов, которые воспринимает в данный момент как наглядно, так и при помощи действий. Собираание пирамидок, складывание кубиков и подобные этому занятия маленького ребенка есть не что иное, как процесс постижения мира предметов в наглядно-действенной форме, процесс развития наглядно-действенного вида мышления. Дети чуть старше проделывают более сложные манипуляции, тем самым постигая в непосредственных действиях и более сложные способы сочленения деталей и предметов.

Следующий вид мышления, появляющийся в онтогенезе, – наглядно-образное мышление. Для этого вида характерна уже опора на образы предметов, на представления об их свойствах. Человек представляет себе ситуацию, представляет изменения, которые хочет получить, и те свойства объектов, которые позволят ему в ходе деятельности прийти к желаемому результату. В этом виде мышления действие с образом предметов и ситуаций предшествует реальным действиям в предметном плане. Человек, решая задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы. Образ может заключать в себе разностороннее видение предмета. Поэтому данный вид мышления дает более полное представление о свойствах предмета, чем наглядно-действенное мышление.

Начальные стадии наглядно-образного мышления формируются у детей в дошкольном возрасте – от 4 до 7 лет. Связь мышления с практическими действиями у них хотя и сохраняется, но отходит на второй план. Для познания предмета ребенку уже не обязательно непосредственно манипулировать с ним. Ему вполне достаточно иметь наглядное и отчетливое

представление об этом предмете. На этом этапе развития мышления дети еще не владеют понятиями. Поэтому два первых рассмотренных нами вида мышления относят к допонятийной стадии мышления.

Переход на понятийную стадию сопряжен с формированием следующего вида мышления – словесно-логического. Оно представляет собой наиболее поздний этап развития мышления в фило-и онтогенезе. Словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями. Понятия же формируются на основе языковых средств. Предтечей словесно-логического мышления является внутренняя речь. Дети примерно до 5 лет, даже когда играют в одиночестве, проговаривают вслух все свои действия, описывают манипуляции. Ближе к школьному возрасту у них формируется способность к внутренней речи – они уже не проговаривают вслух, а продумывают последовательность своих действий, т. е. они начинают мыслить не при помощи наглядных образов, а при помощи слов, что является основой для формирования понятий. Однако развитие словесно-логического вида мышления вовсе не означает, что предшествующие виды перестают развиваться или даже совсем исчезают. Они продолжают развиваться и совершенствоваться под влиянием словесно-логического мышления. И во взрослом возрасте присутствуют все три вида. Существуют многие сферы деятельности, в которых необходимо наглядно-действенное или наглядно-образное мышление. Например, в работе конструктора не обойтись без развитого наглядно-действенного вида мышления, а в творчестве художника или писателя – без наглядно-образного.

Помимо классификации видов мышления в плоскости «допонятийное – понятийное», их различают еще по ряду различных признаков. Так, выделяют теоретическое и практическое, интуитивное и логическое (аналитическое, дискурсивное), реалистическое и аутистическое, продуктивное и репродуктивное, произвольное и произвольное мышление.

Теоретический и практический виды мышления отличаются характером задач, которые необходимо решить и, как следствие этого, рядом динамических и структурных аспектов.

Теоретическое мышление – это установление закономерностей в тех или иных процессах, выявление причинно-следственных связей, открытие законов. Этот вид мышления присущ ученым-теоретикам, исследователям. К задачам практического мышления относятся подготовка и осуществление преобразований мира в предметном плане. Практическое мышление связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов и т. п. Из современных видов деятельности можно привести как пример работу программиста – при написании программ, обеспечивающих функционирование производства и учета продукции, присутствует немалая доля практического мышления. Вообще, в процессе напряженной трудовой деятельности практическое мышление часто протекает в условиях дефицита времени, необходимости действовать в авральном режиме. Поэтому практическое мышление ничуть не менее сложный вид, чем теоретическое.

Иногда проводят противопоставление теоретического мышления и эмпирического. В этом случае критерий иной – характер обобщений, с которыми имеет дело мышление. В первом случае это научные понятия, а во втором – житейские, ситуационные обобщения.

По степени развернутости мышление делят на аналитическое и интуитивное. Аналитическое мышление представляет собой поэтапно развернутый во времени процесс, достаточно четко представленный в сознании. Основными характеристиками интуитивного мышления являются, напротив, быстрота протекания, отсутствие явно выраженных этапов и минимальная осознанность. Таким образом, для их сравнения используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), степень осознанности протекания.

По вектору направления мышление делится на реалистическое и аутистическое мышление. Реалистическое мышление направлено вовне и регулируется логикой. Аутистическое мышление имеет противоположный вектор – оно связано с желанием человека уйти от реальности, углубиться в свой внутренний мир, мыслить в соответствии с собственной логикой. Его иногда еще называют эгоцентрическим мышлением в силу нежелания и невозможности принять чужую точку зрения.

По критерию новизны и оригинальности решаемых задач мышление делят на продуктивное (творческое) и репродуктивное (воспроизводящее). Продуктивное мышление направлено на создание нового способа решения той или иной задачи или усовершенствование уже существующего способа. Репродуктивное мышление характеризуется применением готовых знаний и умений.

По степени включенности в мышление волевых процессов его подразделяют на произвольное и произвольное. Произвольное мышление задействовано при целенаправленном решении поставленной задачи. Произвольное мышление представляет собой свободное течение мыслей, не преследующее никаких целей (например, созерцание природы).

Выделяют три логические *формы мышления*: понятие, суждение, умозаключение.

Понятие – это отражение в сознании человека отличительных особенностей предметов и явлений, их общих и специфических признаков, выраженное словом или группой слов. Понятие представляет собой высший уровень обобщения, присущий только словесно-логическому виду мышления. Понятия бывают конкретные и абстрактные. Конкретные понятия отражают предметы, явления, события окружающего мира, абстрактные отражают отвлеченные идеи. Например, «человек», «осень», «праздник» – конкретные понятия; «истина», «красота», «добро» – понятия абстрактные.

Содержание понятий раскрывается в суждениях, которые также всегда имеют словесную форму. Суждение – это установление связей между понятиями о предметах и явлениях или об их свойствах и признаках. Например, «температура кипения воды + 100 °С» – это суждение отражает связь между изменением физических свойств воды и температурой нагревания.

Суждения бывают общими, частными и единичными. В общих утверждается что-либо относительно всех объектов некоторой группы, например: «Все реки текут». Частное суждение относится лишь к некоторым из объектов группы: «Некоторые реки являются горными». Единичное суждение касается только одного объекта: «Волга – крупнейшая река в Европе».

Суждения могут образовываться двумя способами. Первый – непосредственное выражение воспринятой взаимосвязи понятий. Второй – образование суждения опосредованным путем при помощи умозаключений. Таким образом, умозаключение – это выведение нового суждения из двух (или более) уже существующих суждений (предпосылок). Наиболее простой формой умозаключения является силлогизм – вывод, сделанный на основе частного и общего суждения. Например: «Все собаки обладают сильно развитым обонянием» – общая посылка, «Доберман – одна из пород собак» – частная посылка и вывод (умозаключение) – «Доберманы обладают сильно развитым обонянием». Любой процесс доказательства, например, математической теоремы, представляет собой цепочку силлогизмов, последовательно вытекающих один из другого.

Более сложной формой умозаключений являются умозаключения дедуктивные и индуктивные. Дедуктивные – следуют от общих посылок к частному суждению и от частных к единичному. Индуктивные, напротив, из единичных или частных посылок выводят общие суждения.

На основе подобных способов рассуждения можно сопоставлять друг с другом те или иные понятия и суждения, которыми пользуется человек в ходе своей мыслительной деятельности.

Таким образом, для продуктивного протекания мыслительной деятельности необходимы логические формы мышления. Ими обуславливаются убедительность, непротиворечивость, а, следовательно, и адекватность мышления. Представление о логических формах мышления перешло в психологию из формальной логики. Эта наука также изучает процесс мышления. Но если предметом формальной логики являются прежде всего структура и результат мышления, то психология исследует мышление как психический процесс, ее интересует, как и почему возникает и развивается та или иная мысль, каким образом этот процесс зависит от индивидуальных особенностей человека, как он связан с другими психическими процессами.

Процесс мышления осуществляется при помощи ряда *мыслительных операций*: анализа и синтеза, абстракции и конкретизации, классификации, систематизации, сравнения, обобщения.

Анализ – это мысленное разложение объекта на составные части для выделения из целого различных его сторон, свойств, отношений. Путем анализа отбрасываются несущественные связи, данные восприятием.

Синтез – процесс, обратный анализу. Это объединение частей, свойств, действий, отношений в одно целое. При этом выявляются существенные связи. Анализ и синтез – две взаимосвязанные логические операции.

Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей. Синтез без анализа также невозможен, поскольку он восстанавливает целое из выделенных анализом частей. В процессе мышления у некоторых людей наблюдается тяготение к анализу, у других – к синтезу (аналитический или синтетический склад ума). Синтез, как и анализ, может быть как практическим, так и умственным. Но в основе формирования этих процессов как в фило-, так и в онтогенезе лежат практическая деятельность человека, освоение им предметов и явлений окружающего мира.

Сравнение – это установление между предметами сходства или различия, равенства или неравенства и т. п. Сравнение основано на анализе. Для того чтобы осуществить эту операцию, требуется сначала выделить один или несколько характерных признаков сравниваемых объектов. Затем по количественным или качественным характеристикам данных признаков производится сравнение. От количества выделенных признаков зависит, будет ли сравнение односторонним, частичным или полным. Сравнение (как анализ и синтез) может быть разных уровней – поверхностное и глубокое. В случае глубокого сравнения мысль человека движется от внешних признаков сходства и различия к внутренним, от видимого – к скрытому, от явления – к сущности. Сравнение лежит в основе классификации – отнесения объектов к разным признакам в разные группы.

Абстракция (или абстрагирование) – это мысленное отвлечение от второстепенных, не существенных в данной ситуации сторон, свойств или связей предмета и выделение одной какой-либо стороны, свойства. Абстрагирование возможно лишь в результате анализа. Так, например, исследуя предмет, можно рассматривать только его цвет или только его форму. Человек мысленно выделяет какой-нибудь признак предмета и рассматривает его изолированно от всех других признаков, временно отвлекаясь от них. Отделяемый признак становится самостоятельным объектом мышления. Изолированное изучение отдельных признаков объекта при одновременном отвлечении от всех остальных помогает человеку глубже понять сущность вещей и явлений. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в абстрактных понятиях.

Благодаря абстракции человек смог оторваться от единичного, конкретного и подняться на самую высокую ступень познания – научного теоретического мышления.

Конкретизация – противоположный процесс. Это движение мысли от общего к частному, от абстрактного к конкретному с целью раскрыть его содержание. К конкретизации обращаются и в том случае, когда необходимо показать проявление общего в единичном.

Систематизация – это расположение отдельных предметов, явлений, мыслей в определенном порядке по какому-либо одному признаку (например, химические элементы в периодической таблице Д. И. Менделеева).

Обобщение – это объединение многих предметов по какому-либо общему признаку. При этом единичные признаки отбрасываются. Сохраняются только существенные связи. Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию.

Простейшие обобщения заключаются в объединении объектов на основе случайно выделенных признаков. В сложном обобщении четко выделяются видовые и родовые признаки.

Мыслительная деятельность всегда направлена на получение какого-либо результата. Человек анализирует предметы, сравнивает их, абстрагирует отдельные свойства с тем, чтобы выявить общее в них, чтобы раскрыть закономерности, управляющие их развитием, чтобы овладеть ими.

Обобщение, таким образом, есть выделение в предметах и явлениях общего, которое выражается в виде понятия, закона, правила, формулы и т. п.

Лекция № 9. Мышление (часть 2)

В рамках каждого из основных психологических направлений осуществлялся свой концептуальный подход к понятию мышления и исследованию мыслительных процессов. Остановимся на этом подробнее.

1. *Мышление в психологии ассоцианизма.* В основе этого направления психологии лежит принцип ассоциаций, т. е. образования и актуализации связей между представлениями («идеями»). Закономерности ассоциаций исследовались в работах Д. Гартли, Дж. Пристли, Дж. С. Милля и др. Они выделили четыре вида ассоциаций:

1) по сходству;

2) по контрасту;

3) по близости во времени или в пространстве;

4) по отношению (причинность, присущность). Основным законом ассоциаций был сформулирован так: ассоциация тем прочнее и вернее, чем чаще она повторяется.

В то время психология мышления еще не сформировалась как особый раздел психологии. Всякий психический процесс представлялся ассоцианистам как произвольная смена образов. Развитие мышления рассматривалось как процесс накопления и укрепления ассоциаций. Рациональное сводилось к чувственному. Человек как субъект осознанной, направленной мыслительной деятельности не изучался. Вообще считалось, что мыслительные процессы недоступны для экспериментального исследования.

2. *Вюрцбургская школа.* Представители этого направления в психологии (О. Кюльпе, Н. Ах, К. Марбе и др.), в противоположность ассоцианистам, рассматривали мышление как внутреннее действие. Они выдвинули положение о том, что мышление имеет свое специфическое содержание, не сводимое только к наглядно-образному. Вюрцбургской школе также принадлежит утверждение о том, что мышление имеет предметную направленность.

Представители вюрцбургской школы начали первые экспериментальные исследования мыслительных процессов. Однако их эксперименты ограничивались лишь методом систематического самонаблюдения, когда квалифицированные психологи в качестве испытуемых должны были сообщать о процессах собственного мышления при выполнении заданий, требующих мыслительных действий. Это могли быть задания по толкованию сложных текстов, выявлению соотношений между объектами, установлению причинно-следственных связей и т. п.

В дальнейшем Н. Ахом была предпринята первая попытка создания объективного метода исследования мышления. Он создал методику образования искусственных понятий.

Несмотря на большой вклад вюрцбургской школы в исследования мышления и преодоление механистического подхода ассоцианизма, ее позиция была внутренне противоречива. Выдвинув принцип деятельности как основной в исследовании мышления, представители данного направления трактовали деятельность в чисто идеалистическом плане. Избавившись от крайности «чистой чувственности» ассоцианистов, они впали в крайность «чистого мышления».

3. *Гештальтпсихология.* Основным положением, вокруг которого строилась вся концепция гештальтпсихологии, являлось следующее: содержанием любого психического процесса являются не отдельные элементы, а некоторые целостные образования, конфигурации, формы – так называемые гештальты. Центральным объектом исследования данного направления психологии было восприятие. При этом основным принципом исследований было деление объекта восприятия на «фигуру» и «фон». Изучались факторы, способствующие восприятию

«фигур», или гештальтов: близость отдельных элементов друг к другу, сходство элементов, направленность к «хорошей фигуре» (замкнутой, простой, симметричной).

Впоследствии законы, открытые при изучении восприятия, были перенесены и на исследования мышления. К. Коффка, один из представителей гештальтпсихологии, активно занимавшийся исследованиями мышления, в противовес вюрцбургской школе вновь вернулся к идее чувственного созерцания, но уже с другой точки зрения. Он считал, что мышление – это преобразование структуры наглядных ситуаций.

Некая исходная ситуация, составляющая задачу для мышления, является неуравновешенным полем, наглядным по своему содержанию. В этом поле имеются места неопределенности, незаполненности содержанием. В результате этого возникает напряжение, для снятия которого необходим переход в другую наглядную ситуацию. Таким образом, в ряде последовательных переходов происходит изменение структуры наглядной ситуации.

Она перестает быть проблемной, не вызывает напряжения. Задача оказывается решенной просто в результате того, что субъект по-другому видит ситуацию. При этом данный закон распространялся на очень широкий круг явлений: от решения задач высшими животными до интерпретации фактов научного творчества, научных открытий.

4. *Бихевиоризм (психология поведения)*. Одним из наиболее видных представителей данного направления был Дж. Уотсон. Он полагал, что предметом изучения психологии может являться только поведение. Уотсон ввел понятие основной структурной единицы поведения – связи стимула и реакции. Сложное поведение, на уровне человека, представляет собой целые системы таких связей. Кроме того, как уже упоминалось в лекции о мотивации, впоследствии в цепочку «стимул – реакция» были введены дополнительные факторы, влияние которых сказывалось на степени реагирования при прочих равных условиях. Понятие мышления, согласно представлениям Уотсона, толковалось очень расширенно, как один из таких факторов. Оно включало как все виды внутренней речевой деятельности, так и любых невербальных форм выражения мысли, таких как жесты и мимика. «Таким образом, – писал Уотсон, – мышление становится общим понятием, включающим все наше безгласное поведение».

Дж. Уотсон выделял три основные формы мышления:

1) простое развертывание речевых навыков (воспроизведение стихов или цитат без изменения порядка слов);

2) решение задач не новых, но редко встречающихся, так что они требовали бы пробного словесного поведения (попытки вспомнить полузабытые стихи);

3) решение новых задач, требующие словесного решения до того, как будет предпринято какое-нибудь открыто выраженное действие.

5. *Психоаналитическая концепция*. В рамках психоанализа мышление рассматривается в первую очередь как мотивированный процесс. В лекции, посвященной мотивации, мы уже останавливались на том, что базовыми мотивами психоанализ считает сексуальность и агрессию. Эти мотивы носят бессознательный характер, и областью их проявления являются сновидения, оговорки, обмолвки, симптомы болезней (преимущественно неврозов).

Сновидения рассматриваются как разновидность произвольного образного мышления. Широко применяемый в психоанализе метод свободных ассоциаций (проговаривание подряд всего, что приходит на ум человеку) позволяет изучать некоторые особенности мыслительной деятельности, точнее, той ее части, которая обусловлена влиянием бессознательной сферы психики. Именно при свободном ассоциировании и происходят так называемые фрейдовские оговорки, ошибки, обмолвки, которые анализируются специалистом. Сновидение также может быть рассмотрено как свободная цепочка ассоциаций.

Еще одним подходом психоанализа к мышлению является теория сублимации З. Фрейда. Он утверждает, что творчество является продуктом сублимирования – удовлетворения подавленных и вытесненных в бессознательную сферу первичных потребностей. Мнение это более чем спорно – сложно представить, чтобы шедевры мировой культуры были созданы только на основе подавленной сексуальности или агрессии. Хотя такие случаи и могут наблюдаться, но обобщать все же неправомерно.

В целом концепция З. Фрейда признана биологизаторской – человек в ней полностью лишается осознанного творческого начала, эстетических потребностей, осознанного стремления к самореализации. Однако позитивные моменты в психоаналитическом подходе, безусловно, существуют. Это акцент на важности проблемы мотивов, анализ проявлений мотивов в мышлении, значимость бессознательного в мышлении.

6. *Концепция мышления Ж. Пиаже.* Пиаже рассматривает мышление как биологический процесс. Он использует понятие «интеллект», поскольку критически воспринимает трактовку мышления вюрцбургской школы. Если рассматривать его трактовку интеллекта в самом общем виде, то это совокупность биологических характеристик, являющихся фундаментальными для человеческой психики. В качестве таких характеристик выступают организация и адаптация – основные функции интеллекта.

Под организацией в интеллекте понимается его структурированность, т. е. возможность в любой интеллектуальной активности выделить нечто целое и элементы с их связями, составляющие это целое.

Адаптация же включает в себя два взаимосвязанных процесса: ассимиляцию и аккомодацию. Ассимиляция в переводе с латинского означает «уподобление, слияние, усвоение». У Пиаже этот термин подчеркивает воссоздание субъектом некоторых характеристик познаваемого объекта, т. е. до некоторой степени «уподобление» ему, «слияние» с ним в ходе познавательной активности.

Аккомодация (от лат. *accomodatio* – «приспособление, приурочивание») – это процесс приспособления самого познающего субъекта к разнообразным требованиям, выдвигаемым объективным миром.

Таким образом, процесс познания мира является двусторонним – происходит не только воспроизведение субъектом характеристик познаваемого объекта, но и изменение самого субъекта в ходе познавательной активности.

В ходе познавательной деятельности человек накапливает некоторый опыт. Данный опыт применительно к определенному периоду развития человека Пиаже называет познавательной структурой текущего периода. Он делает вывод, что не всякое содержание объективного мира может быть ассимилировано человеком, а лишь то, которое в определенной мере соответствует его познавательной структуре на данный момент.

На основе этого вывода Пиаже разрабатывает учение о стадиях развития интеллекта, которым посвящено большинство его исследований. Он выделяет IV такие стадии.

I – сенсомоторный интеллект (от 0 до 2 лет).

II – дооперациональное мышление (от 2 до 11 лет).

III – период конкретных операций (от 7–8 до 11–12 лет).

IV – период формальных операций.

7. *Когнитивная психология.* Этому направлению свойствен подход к мышлению как процессу переработки информации. Оно возникло на фоне развития вычислительной техники. Кибернетиками было введено понятие искусственного интеллекта. Стал развиваться комплексный междисциплинарный подход к проблеме интеллекта вообще. Это оказало большое влияние на психологическую науку. В результате перенесения понятий кибернетики в изучение поведения возникла новая теория поведения Д. Миллера, Ю. Галантера и К. Прибрама.

Психология же в целом стала рассматривать в качестве своего предмета процесс обработки информации в мозгу человека. Появились информационные теории восприятия, внимания, памяти, эмоций, личности.

Для когнитивной психологии характерен синтетический подход, стремящийся рассматривать все психические процессы в совокупности, избегая ограниченности изолированного рассмотрения отдельных функций. Однако преобладают все же исследования восприятия и памяти – они являются аналогами процессов вычислительной техники, нежели остальные психические функции.

Что же касается мыслительных процессов, то они рассматриваются исходя из определения познавательной активности человека как активности, связанной с приобретением, организацией и использованием знания. Но в данной формулировке отсутствует важнейшее для психологии мышления звено порождения новых знаний, поскольку термин «приобретение» может быть понят лишь как приобретение готовых знаний. Тем самым познание изолируется от мотивационно-эмоциональной сферы личности.

Помимо этого, трактовка мышления как системы обработки информации обладает еще рядом ограничений. Не проводится различий информационно-вычислительных и психологических систем, не рассматриваются процессы целеобразования и смыслообразования, соотношение осознанного и неосознанного в мыслительной деятельности, не анализируется развитие мышления.

В отечественной психологии за основу изучения психики принят *деятельностный подход*. Это касается и мышления. Мышление рассматривается в контексте деятельности субъекта. Методологическим принципом, лежащим в основе этого подхода, является принцип деятельностного опосредствования. Он отражает детерминацию мыслительных процессов в сознании индивида содержанием, целями и социальной ценностью осуществляемой деятельности. В рамках деятельностного подхода также принято рассматривать мышление в единстве его фило– онто– и социогенетических аспектов. Отечественные исследователи полагают, что возникновение человеческого мышления можно понять только в контексте изучения становления человеческой деятельности, становления человеческой психики, возникновения языка. Развитие мышления отдельного человека выступает прежде всего как часть исторического развития мышления, познания всего человечества. Для того чтобы понять то новое, что возникает на уровне человека, необходимо постоянно соотносить психику человека и животных, деятельность человека и поведение животных.

Изучение развития мышления в филогенезе позволяет вычлнить общие черты, присущие мыслительным процессам каждого индивида. Изучение социогенеза показывает влияние на развитие мышления человека конкретно-исторической ситуации, того общества, в котором он живет и развивается, его непосредственного, ближайшего окружения.

Общие характеристики мышления были рассмотрены в предыдущей лекции. Но не был еще затронут вопрос *индивидуальных особенностей* мышления.

Прежде всего индивидуальные различия в мышлении проявляются в разном соотношении и взаимодополнении трех основных видов мышления – наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического. Не в меньшей степени зависят они и от доли присутствия в индивидуальном типе мышления и таких видов, как практическое или теоретическое, реалистическое или аутистическое, интуитивное или логическое и т. п. Но существуют и другие качества познавательной деятельности, формирующие индивидуальный тип мышления. Это гибкость, быстрота, самостоятельность и творческие характеристики мышления.

Гибкость мышления заключается в способности изменять намеченный вначале путь (план) решения задач, если он не удовлетворяет тем условиям проблемы, которые постепенно выявляются в ходе ее решения и которые не удалось учесть с самого начала. Как составляющую гибкости можно рассматривать еще характеристику подвижности мышления – способности в большей или меньшей степени быстро переключаться с одной задачи на другую в случае необходимости.

Подвижность не надо путать с быстротой мышления. Под быстротой понимают способность принять верное решение в очень короткий срок.

Самостоятельность мышления проявляется прежде всего в умении самостоятельно увидеть и поставить новый вопрос, новую проблему и затем решить их своими силами.

Творческие характеристики мышления – способность находить новые пути в решении задач. Понятие творческого мышления будет более подробно освещено в следующей лекции.

Лекция № 10. Мышление (часть 3)

Выше было упомянуто, что мышление по одной из классификаций делится на репродуктивное и продуктивное (или творческое). Существует ряд качеств, которые характеризуют творческое мышление:

1) свобода от стереотипов, т. е. нетривиальность мышления, выражающаяся в поиске новых подходов к решению творческих задач, а не использовании привычных шаблонов;

2) критичность мышления – способность объективно оценивать продукт своей мыслительной деятельности;

3) глубина мышления – степень проникновения субъекта в сущность познаваемых явлений;

4) широта (или эрудированность) – возможность привлечения для решения поставленной задачи знаний из различных областей;

5) независимость мышления, определяемая способностью самостоятельно и оригинально сформулировать задачу и решать ее, не поддаваясь постороннему влиянию, умением отстаивать свою позицию;

6) открытость – доступность мышления к новой информации, не пренебрегая ее источниками по каким-либо субъективным причинам;

7) эмпатичность мышления – умение отождествить себя с другим человеком, чтобы проникнуть в ход его мыслей (качество, необходимое при различных видах мыслительного соперничества – от интеллектуальных игр до раскрытия преступлений);

8) антиципация – способность прогнозировать развитие ситуации, предвосхищать результаты своей деятельности.

В творческом мышлении принято выделять четыре стадии: стадию подготовки, созревания, вдохновения и проверки верности решения. Эти стадии могут частично перекрываться, их выделение носит условный характер, однако помогает лучше понять, как протекает процесс творческого мышления.

На стадии подготовки происходят формулировка задачи, сбор информации, примерное обозначение путей решения. Стадия созревания предполагает период отсутствия осознанного внимания к задаче. Информация словно бы переваривается на бессознательном уровне, полученные данные упорядочиваются, систематизируются. Этот процесс подобен тому, как накопленная мозгом за день информация упорядочивается во время сна – что-то отсеивается как несущественное, что-то включается в систему знаний и т. п. Данная стадия может занимать различное количество времени – от нескольких часов до нескольких недель. Стадия вдохновения чаще всего выступает как внезапное озарение, которое может наступить в самый неожиданный момент – во время прогулки, разговора, выполнения каких-либо повседневных дел. Примерами могут служить знаменитая «Эврика!» Архимеда, случай с Исааком Ньютоном и яблоком или открытие периодической системы элементов Д. И. Менделеева, приснившейся знаменитому ученому во сне. Стадия созревания, таким образом, является периодом неосознанного погружения в материал, в то время как мозг отдыхает от обдумывания проблемы. Стадия же вдохновения (или озарения) – момент всплеска мыслительной активности, максимальной сконцентрированности на предмете, после того как достаточно отдохнувший мозг «загружается» переработанной на бессознательном уровне информацией. Ну и, наконец, стадия проверки истинности решения – полностью осознанный период мыслительной деятельности, когда возникшее во время озарения решение проверяется на адекватность путем испытания практическими действиями.

Перечисленные стадии касаются как решения научных, технических задач, так и создания художественных произведений, когда поэт, художник, музыкант, будучи погруженным в материал и затем оставивший на какое-то время обдумывание произведения, неожиданно находит самые точные образы для передачи своего замысла.

С творческим мышлением непосредственно связан еще один важный психический процесс – *воображение*. В этом процессе отражение действительности происходит в особой форме

создания объективно или субъективно нового (в виде образов, представлений, идей), основанного на образах восприятий, памяти, а также знаний, приобретенных в процессе речевого общения. Воображение – это деятельность по анализу и синтезу сенсорного опыта, которая либо обуславливается влиянием сознательно поставленной цели (в процессе творчества), либо происходит спонтанно, под воздействием чувств, переживаний, которые владеют человеком в данный момент. Воображение присуще только человеку. Животные могут оперировать образами, присутствовавшими ранее в их непосредственном опыте. Но создавать новые образы ни одно живое существо, кроме человека, не в состоянии. Только для человека характерно, что он может мысленно представить себе нечто, чего не воспринимал или не совершал в прошлом. Только у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он не сталкивался в своем прошлом опыте.

Воображение является необходимым условием любой деятельности человека – от игровой до трудовой. Это связано с тем, что, прежде чем осуществить тот или иной род деятельности, человек должен, как минимум, представить, что именно он будет делать и как он это будет делать. В более сложной, творческой ситуации человек должен еще и представить, каков будет конечный продукт его деятельности. Только создав образ результата, он может наметить адекватные пути разрешения задачи.

Среди прочих психических процессов воображение занимает место между восприятием и памятью, с одной стороны, и мышлением – с другой. Но, несмотря на тесную взаимосвязь, оно является отдельной, совершенно особой психической функцией. Можно сказать, что это самый идеальный (или самый «психический») из психических процессов, поскольку он замкнут внутри психики человека и сам по себе не имеет соприкосновения с реальностью, а только через другие процессы – на входе это восприятие, а на выходе – мышление.

Однако, несмотря на эту замкнутость, воображение оказывает огромное влияние на развитие человеческого общества. Именно эта функция дает человеку возможность осуществлять творческую деятельность, а также предвидеть последствия своей повседневной деятельности, строить планы на будущее. Таким образом, вся человеческая культура, как материальная, так и духовная, не могла бы существовать, если бы люди не обладали функцией воображения.

Образы воображения в отличие от образов восприятия могут быть нереалистичными, фантазийными. Восприятие и память являются основой для воображения. Оно же, в свою очередь, служит основой наглядно-образного мышления. Это позволяет человеку решать задачи в условиях невозможности или нецелесообразности предметных действий.

Воображение, как и мышление, может быть репродуктивным (воссоздающим) и творческим. Репродуктивное воображение участвует в повседневной деятельности человека, творческое – включается при решении творческих задач и является основой продуктивного мышления.

Выделяют несколько видов воображения. Прежде всего это две большие группы, каждая из которых подразделяется на несколько подгрупп: активное и пассивное воображение. Под активным воображением понимают действие данной психической функции в условиях осознанно поставленной цели. К данной подгруппе относят следующие формы: творческое, артистическое, критическое, воссоздающее и антиципирующее.

Воссоздающее воображение является наиболее простой формой. Оно заключается в репродукции прежних образов восприятия или их комбинировании, сочетании различных элементов. Творческое воображение подразумевает создание новых образов, которые не присутствовали в прошлом опыте субъекта и, кроме того, представляют ценность не только для него, но и для людей, воспринимающих эти образы. Критическое воображение является частным случаем воссоздающего – оно отвечает за способность оценивать свои действия и действия окружающих. Артистическое воображение – частный случай творческого. Антиципирующее воображение (антиципация – предвосхищение результатов деятельности) – форма, очень важная для успешного построения человеком своей жизни.

Пассивное воображение делится на две формы. Это произвольное и произвольное воображение. Произвольное воображение включается по воле самого субъекта, и он начинает

фантазировать, мечтать, непроизвольное возникает в виде сновидений в процессе естественного сна или внушенных представлений в процессе сна гипнотического.

Синтез, реализуемый в процессах воображения, осуществляется в различных формах:

1) агглютинация – сочленение различных качеств, несоединимых в повседневной жизни частей;

2) гиперболизация – преувеличение или преуменьшение образа, а также изменение его отдельных частей;

3) типизация – выделение существенного, повторяющегося в однородных образах;

4) заострение – подчеркивание каких-либо отдельных признаков.

Далее надо рассмотреть еще одно психическое проявление. При изучении творческого мышления психологами была выделена относительно обособленная психическая функция – *интеллект*. Он тесно взаимосвязан со всеми познавательными функциями человека, однако для того, чтобы успешнее исследовать процесс решения задач, интеллект рассматривается как отдельная функция. Интеллект основывается на памяти, внимании, скорости протекания психических процессов, способности к упражняемости, развитию понимания языка, степени утомляемости при совершении мыслительных операций, способности к логическому мышлению, находчивости и пр.

Концепций интеллекта существует множество, между представителями различных направлений в психологии всегда велись горячие споры о том, что же именно называть интеллектом. В результате выделились три наиболее распространенных подхода к этому понятию.

1. Биологический подход рассматривает интеллект как способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации.

2. Педагогический подход говорит об интеллекте как о способности к обучаемости.

3. Структурный подход рассматривает интеллект как способность адаптации средств к цели, т. е. интеллект с точки зрения структурного подхода является совокупностью тех или иных способностей.

Впрочем, многие психологи вследствие неоднозначности и неясности понятия используют такое своеобразное определение: «Интеллект – это то, что измеряется тестами на интеллект».

Так, например, американский психолог Л. Терстоун с помощью статистических методов исследовал различные стороны общего интеллекта, которые он назвал первичными умственными потенциями. Он выделил семь таких потенций:

1) счетную способность – умение считать, производить арифметические операции;

2) вербальную (словесную) способность – речевую гибкость и одаренность, т. е. умение быстро подбирать слова, максимально точно выражающие мысль;

3) вербальное восприятие – легкость в понимании устной и письменной речи;

4) пространственную ориентацию – возможность без затруднений представить, как будет выглядеть в пространстве в различных ракурсах тот или иной предмет;

5) память;

6) способность к рассуждению;

7) быстроту восприятия сходств или различий между предметами и изображениями.

Модель интеллекта Дж. Гилфорда включает 120 различных интеллектуальных процессов – частных способностей. Они образуются как всевозможные сочетания операций мыслительной деятельности. В своей классификации интеллектуальных способностей Гилфорд исходил из того, для каких умственных операций они нужны, к каким результатам приводят эти операции и каково их содержание (оно может быть образным, символическим, семантическим, поведенческим).

Согласно представлениям Гилфорда умственные операции, включенные в интеллектуальное действие, могут быть классифицированы по следующим признакам:

1) по характеру: оценивание, синтез, анализ, запоминание, познание;

2) по продукту: единица, класс, отношение, система, трансформация, рассуждение;

3) по содержанию: действие с материальными объектами, символами, семантические операции, поведение.

Первая методика интеллектуального тестирования была создана в 1880 г. Дж. Кэттелом. Она еще не была специфической и измеряла как интеллектуальные, так и сенсомоторные функции (например, скорость реакции). В 1903 г. появился тест А. Бине. В нем оценивалось развитие таких психологических функций, как понимание, воображение, память, сила воли и способность к вниманию, наблюдению и анализу. Параллельно с этим широкое распространение получила идея стадийного различия – так называемый умственный возраст. Объединив два этих метода, В. Штерн в 1911 г. предложил методику исследования коэффициента интеллекта (IQ) как отношения умственного возраста к хронологическому. Но позднее было установлено, что такой подход правомерен только для детей до 12 лет. Начиная с подросткового возраста на первый план выходят индивидуальные различия – этот факт получил подтверждение многими исследователями интеллекта. Поэтому более широкое распространение получила методика Айзенка. Согласно исследованиям Айзенка между сложностью задачи и временем, затраченным на ее решение, существует логарифмическая зависимость. Общий уровень интеллектуальных способностей определяется с помощью комплекса тестов с использованием словесного, цифрового и графического материала. Задания делятся на 2 типа:

1) закрытые задания, где необходимо выбрать верное решение из нескольких вариантов;

2) открытые задания, где необходимо найти ответ (при этом ответов может быть более одного, поэтому максимально открытая задача состоит в том, чтобы найти наибольшее количество ответов за фиксированный промежуток времени).

Самое высокое из возможных значений IQ – 200 баллов, нижняя граница приближается к 0. Средний IQ составляет 100 баллов плюс-минус 16. К группе людей со средним уровнем интеллекта, по данным исследований, относится 68 % людей. К двум другим группам относится по 16 %. Это люди со сниженным интеллектом (IQ ниже 84 баллов) или с повышенным (IQ выше 116).

Нарушения интеллекта имеют следующую градацию.

Дебильность называют легкую степень слабоумия (IQ менее 75 баллов). Ее трудно отличить от психики на нижней границе нормы.

Имбецильность называют среднюю степень слабоумия (IQ от 20 до 50 баллов). Эти люди способны к обучению, но адаптированы только к привычной обстановке жизни, а в случае ее изменения нуждаются в посторонней помощи. Словарный запас, как правило, не превышает 300 слов.

Идиотия – наиболее тяжелая форма слабоумия (IQ менее 20 баллов). Она характеризуется тем, что у таких людей не развиваются ни мышление, ни речь, заторможена моторика, существуют только эмоциональные реакции.

Теперь о том, что касается повышенного интеллекта. Многие исследователи говорят о неоднозначной связи творческого мышления с развитым интеллектом. Безусловно, для развития высокого уровня творческих способностей необходим такой уровень интеллекта, который был бы несколько выше среднего. Без определенной базы знаний, хорошей обучаемости, т. е. без интеллектуальной основы, высокая креативность (способность к творческому мышлению) развиваться не может. Но исследования показывают, что после того, как человек достигнет некоторого уровня высокоразвитого интеллекта (показатели индивидуальны), последующее его повышение не способствует возрастанию творческих способностей. Напротив, при очень высоком уровне интеллекта (более 170 баллов) проявляется парадоксальная тенденция снижения творческих способностей. Большая эрудированность и повышенная скорость реакции при решении интеллектуальных задач затормаживают творческие процессы – в большинстве случаев такие люди ищут готовые ответы в памяти, а не применяют воображение и не ищут новых путей решения. Безусловно, и в этом есть своя целесообразность – таким людям не приходится всякий раз заново самим изобретать велосипед. Они могут быстро обобщать накопленный опыт. Но мала вероятность, что они изобретут нечто

принципиально новое – для спонтанного творчества иногда важно абстрагироваться от того, что уже известно.

Лекция № 11. Речь и речевая деятельность

Поскольку человек является существом общественным, то развитие его сознания невозможно без взаимодействия и общения с другими людьми.

Сознание человека формируется в процессе межличностного общения и совместной деятельности людей. Само слово «общение» по своей этимологии подразумевает наличие некой общей системы передачи информации от человека к человеку. В процессе филогенеза сформировалась такая система – человеческая *речь*. Именно благодаря речи содержание сознания одного человека становится доступным для других людей.

Психология рассматривает речь прежде всего как одну из высших психических функций человека, во всем диапазоне ее взаимосвязей с другими психическими функциями – мышлением, эмоциями, памятью и т. д. В контексте деятельностного подхода отечественная психология рассматривает речь как речевую деятельность. Она выступает в виде целостного акта деятельности, если имеет собственную мотивацию, которая не может быть реализована никакими другими видами деятельности или в виде отдельных речевых действий, сопровождающих любую другую деятельность человека. Пример для сравнения – речь человека, говорящего по телефону ради собственно общения и речь диспетчера поездов в процессе координации движения множества составов.

Структура речевой деятельности совпадает со структурой любой другой деятельности. Она включает мотивацию, планирование, реализацию и контроль. В отличие от предметной деятельности здесь эти фазы могут быть очень сжаты во времени. Иногда в ситуациях эмоционального возбуждения фаза планирования речевой деятельности практически отсутствует. Это о таких случаях говорят: «Сначала сказал, а потом подумал».

Речь непосредственно связана с *языком*, который является инструментом ее опосредования. Он представляет собой систему знаков, передающих информацию как в устной, так и в письменной форме. Язык является средством общения и абстрактного мышления. Для устной речи язык – это прежде всего слова и способы их формообразования. Для письменной – правила соединения слов в словосочетания и предложения, соединение предложений в сложные предложения, типы словосочетаний и предложений, а также пунктуация и орфография – системы, образующие правописание.

Слово как знак, обуславливающий человеческое общение и мышление, обладает таким объективным свойством, как значение, т. е. отношение к обозначаемому в реальной действительности объекту независимо от того, каким образом он представлен в сознании субъекта. Помимо объективного значения, слово имеет личностный смысл. Он обусловлен тем, какое место занимают в жизнедеятельности и сознании человека данный предмет или явление, а также отношением человека к этому объекту. Таким образом, слова являются сплавом чувственного и смыслового (семантического) содержания.

Изучением процесса функционирования индивидуальной системы значений занимается специальная отрасль психологии – психосемантика.

Исходя из вышесказанного, можно подвести итог – язык обладает тремя основными функциями. Во-первых, он является средством общения, во-вторых, средством накопления, передачи и усвоения общественно-исторического опыта, в-третьих, язык – это орудие интеллектуальной деятельности и в целом функционирования основных психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения.

Выполняя первую функцию, язык дает возможность субъекту общения оказывать прямое или косвенное воздействие на поведение и деятельность собеседника. Прямое воздействие осуществляется в том случае, когда собеседнику непосредственно указывается, что он должен

сделать, косвенное – когда ему сообщается необходимая для его деятельности информация. Вторая функция обусловлена тем, что язык служит средством кодирования информации об изученных свойствах предметов и явлений. Посредством языка информация об окружающем мире и самом человеке, полученная предшествующими поколениями, становится достоянием последующих поколений. Третья функция обусловлена тем, что именно посредством языка человек осуществляет любую осознанную психическую деятельность.

Речь и язык представляют собой взаимопроникающие системы. Они одновременно и едины, и различны. Они являются двумя аспектами единого процесса. Речь – это прежде всего деятельность общения – передачи объективной или субъективной информации. Таким образом, речь – это язык в действии. Языки, не используемые в разговорной речи, называют мертвыми (например, латынь).

Надо отметить интересную особенность анатомо-физиологической основы языка и речи. Речь имеет центральные и периферические аппараты. Периферические аппараты – гортань, язык (в анатомическом смысле), голосовые связки. У человека они развиты настолько, чтобы не только произносить слова, но и придавать им различную интонацию, различное выражение и т. п. Так, например, студентам театральных вузов хорошо известно, что одну и ту же фразу, вроде «Ваш чай, сударыня» можно произнести с десятком различных интонаций, которые придадут этим словам совершенно разные оттенки смысла.

Ну а центральные органы, или «центры речи» – это еще более загадочная вещь. У народностей, которые строят свою речь на основе латиницы, кириллицы и подобных систем письменности, за речь отвечают отделы левого, «рационального», полушария головного мозга. А у народностей, письменность которых представляет собой иероглифы, языком «заведует» правое, «образное», полушарие. Это явление замечательное и до сих пор психологами полностью не изученное.

Далее рассмотрим *функции речи*. Традиционно выделяют три функции.

1. *Сигнификативная (или номинативная)*. Это функция «называния», сущность ее заключается в том, чтобы давать названия, обозначать объекты как окружающей действительности, так и внутренних процессов, присущих человеку. Таким образом, взаимопонимание в процессе человеческого общения основывается на единстве обозначения предметов и явлений как говорящим, так и воспринимающим речь. Этим общение людей отличается от общения животных, не имеющих системы обозначений, равно как и абстрактного мышления. Их общение происходит на уровне звуковых или иных сигналов, воздействующих непосредственным образом на рефлекс.

Надо отметить также еще одну особенность сигнификативной функции. Именно она обуславливает тот факт, что люди понимают друг друга, несмотря на многообразие языков, ведь сущность сигнификации (обозначения) одинакова для всех людей.

2. *Функция обобщения*. Она заключается в выделении существенных признаков предметов и объединении их в группы, поскольку слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков. Данная функция непосредственным образом связана с мышлением.

3. *Коммуникативная функция* обеспечивает передачу знаний, отношений, чувств и соответственно делится на информационную, волеизъявляющую и экспрессивную. Эта функция выступает в первую очередь как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми, или письменную речь (книги, письма и т. п.). Это отличает ее от двух первых функций, которые имеют отношение к внутренним психическим процессам.

Информационный аспект коммуникативной функции тесно связан с двумя первыми функциями – он проявляется в обмене информацией между субъектами общения.

Выразительный аспект речи помогает передать чувства и отношения говорящего как к передаваемому сообщению, так и к самому собеседнику или аудитории.

Волеизъявительный аспект коммуникативной функции представляет собой способность при помощи речевой деятельности воздействовать на собеседника или аудиторию, в результате чего последние воспринимают мнение, отношение говорящего, до определенной степени

подчиняются его воле. Именно о людях, наделенных сильной волеизъявительной способностью, обычно говорят, что они наделены харизмой.

Далее рассмотрим *виды речи* и их отличительные особенности. Существуют различные виды речи: речь жестов и звуковая речь, письменная и устная, внешняя и внутренняя. Основное деление – это речь внутренняя и внешняя. Внешняя речь подразделяется на письменную и устную. Устная же речь в свою очередь включает в себя речь монологическую и диалогическую.

Остановимся на каждом из видов более подробно.

Внутренняя речь не направлена на непосредственное общение человека с другими людьми. Это беззвучная речь, протекающая скорее как мыслительный процесс. Есть две ее разновидности: собственно внутренняя речь и внутреннее проговаривание. Проговаривание – вполне развернутая речь. Это просто мысленное повторение каких-либо текстов (например, текста предстоящего доклада, выступления, заученного наизусть стихотворения и иного в условиях, когда неудобно такое повторение вслух).

Собственно внутренняя речь свернута. Она более похожа на конспект, содержащий основные, несущие смысл члены предложения (иногда это только одно сказуемое или подлежащее). Внутренняя речь является основой планирования как практической, так и теоретической деятельности. Поэтому, несмотря на ее фрагментарность, отрывочность, в ней исключены неточности при восприятии ситуации. Онтогенетически внутренняя речь является интериоризацией внешней речи и служит основой развития словесно-логического мышления.

Внешняя речь бывает устной и письменной. Устная речь в первую очередь звуковая. Но нельзя исключить и значение жестов. Они могут и сопровождать звуковую речь, и выступать в качестве самостоятельных знаков. В данном случае не имеется в виду сурдо-речь как отдельный самостоятельный язык и полноценная система коммуникации. Мы говорим о жестикуляции в повседневном смысле. Отдельные жесты могут быть эквивалентом слов и иногда даже передавать достаточно сложные смыслы в условиях, когда звуковая речь не может быть применена. Общение при помощи жестов и мимики относится к невербальному типу общения, в отличие от вербального (словесного). Язык жестов разнообразен. В разных странах один и тот же жест может иметь разный смысл, как, например, известные всем кивание или покачивание головой у россиян и у болгар – у нас кивок означает согласие, а в Болгарии – отрицание, и наоборот – наш отрицательный взмах головой у них означает «да». В любом своем проявлении устная речь – это, как правило, речь-беседа, непосредственное контактирование с собеседником или аудиторией.

Письменная речь имеет другую функцию. Она чаще рассчитана на передачу более отвлеченного содержания, не связанного с конкретной ситуацией и конкретным собеседником (за исключением, может быть, личных писем, которые адресованы определенному человеку, но и здесь происходит отсроченность во времени и, следовательно, смена ситуации). Хотя нельзя не отметить, что время вносит свои коррективы – отмирает эпистолярный жанр, зато мощно развивается сетевое общение.

Как уже упоминалось, устная речь имеет две формы. Более распространена диалогическая форма. Диалог по определению – это непосредственное общение двух или нескольких человек, обмен содержательными репликами и информацией познавательного или эмоционального характера между его участниками. Диалогическая речь отличается тем, что это речь, поддерживаемая собеседниками, она может включать в себя вопросы, ответы, может реагировать на изменение ситуации. Например, вы в компании однокурсников рассказываете о недавней поездке на море. Собеседники молча внимают вам, словно вы читаете им доклад: они спрашивают о ваших впечатлениях, высказывают свои мнения. За этой беседой вы доходите до библиотеки – речь меняется по ситуации: более сдержанный тон, речь становится тише, а затем и вовсе меняется тема – разговор уже идет о том, какие учебники вам необходимо законспектировать.

Монологическая речь – совсем другое проявление устной речи. Здесь происходит относительно долгое последовательное изложение некоей системы мыслей, знаний одним

лицом. Чтение лекции перед многочисленной аудиторией (когда отсутствует непосредственный контакт между лектором и слушателями) является характерным примером. Или монолог актера, который не прерываем ни репликами партнеров, ни, разумеется, вопросами зрителей. Монологическая речь тоже подразумевает общение, но это общение носит уже совсем другой характер. Например, для монолога неприемлемо неправильное построение фраз. Кроме того, возникают особые требования к темпу речи, громкости ее звучания, вынятности. Содержательный аспект монолога должен сочетаться с его выразительностью, что достигается и языковыми средствами, и мимикой, и жестами, и интонациями голоса.

Возвращаясь к характеристикам письменной речи, надо отметить, что она имеет своей основой монологическую речь, так как в ней отсутствует непосредственная обратная связь с собеседником. Но в отличие от монологической устной речи письменная речь очень ограничена в средствах выразительности, поэтому основными в ней являются содержательная сторона и грамотность изложения.

Помимо перечисленных видов речи, некоторые психологи выделяют еще речь активную и пассивную. Они могут существовать и в устной, и в письменной форме. Активная речь представляет собой процесс передачи информации. Сама активность заключается в необходимости речепорождения. Пассивная же речь является процессом восприятия информации, заложенной в чьей-либо активной речи. Это могут быть выслушивание, адекватное понимание, а в случае восприятия письменной речи – прочтение, повторение про себя.

Развитие речи в онтогенезе имеет две основные стадии. Первая – это стадия научения, когда ребенок овладевает речью в процессе общения. Ведь познание своего родного языка на начальной стадии не является результатом специальной учебной деятельности. Взрослые, конечно, определенным образом организуют процесс научения – объясняют ребенку смысл слов, правильное их произношение, правильное сочетание. Так происходит усвоение устной речи. Вторая стадия – обучение письменной речи. Здесь уже подключается учебная деятельность. Ребенок овладевает синтаксическими нормами языка, орфографическими правилами, пунктуацией. Но все это происходит на основе его практического владения устной речью. Таким образом, на второй стадии речевого развития учебная работа над речью дорабатывает то, что зародилось независимо от нее и ранее нее.

Надо отметить, что для подлинного овладения словом необходимо, чтобы оно было не просто запомнено, а вошло в жизнь ребенка, было активно употребляемо им в процессе деятельности. Поэтому до первой стадии существует еще подготовительная, пассивная стадия развития речи. Малыш слушает речь взрослых, начинает сопоставлять слова с предметами и людьми и параллельно с этим овладевает своим голосовым аппаратом. Те слова, которые он уже понимает на этом подготовительном этапе, не могут считаться еще по-настоящему усвоенными. Действительное развитие речи начинается с того момента, как ребенок использует накопленный на пассивном этапе словарный запас для обозначения предметов, которыми он манипулирует, для обращения к близким людям и т. п.

Существуют разные взгляды на формирование процесса понимания речи. Так, например, представители ассоциативной психологии считают, что понимание значения слов основывается на ассоциативных связях. Рефлексологи же говорили об условно-рефлекторном характере такого понимания. И те и другие до определенной степени правы – в том случае, если рассматривать ранние, начальные моменты понимания ребенком слов, моменты, относящиеся к подготовительной стадии. Но следует учитывать, что описанные механизмы понимания слов еще не являются овладением речью в полном смысле. Настоящая речь возникает лишь тогда, когда связь между словом и его значением перестает быть ассоциативной или условно-рефлекторной, а становится смысловой.

Лекция № 12. Воля и волевые процессы

Любая психическая активность человека может носить как произвольный, непреднамеренный характер, так и целенаправленный, произвольный. Непреднамеренная активность не требует усилий и спланированности. Произвольные действия имеют импульсивный характер, лишены четкого осознания. Это может быть, например, поведение человека в состоянии аффекта, транса, других измененных состояниях сознания.

В тех же ситуациях, когда необходимо проявить активность для достижения какой-либо осознанно поставленной цели, подключаются волевые процессы. Таким образом, можно сказать, что воля – это способность человека сознательно и активно управлять своей деятельностью, преодолевая препятствия для выполнения поставленной цели и создавая дополнительную мотивацию к действию, когда уже имеющаяся мотивация не является достаточной. Величина усилий, которые прикладывает человек к преодолению возникшего препятствия, характеризует степень развития его волевой сферы.

Итак, отличие *произвольных действий*, т. е. действий, совершаемых без участия волевой сферы человека, состоит в том, что они являются результатом возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.), имеют импульсивный характер, лишены четкого плана.

Произвольные действия, напротив, предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Для произвольных процессов в целом характерны следующие черты:

- 1) произвольная реакция всегда является ощущаемой или осознаваемой;
- 2) произвольная реакция возникает в ответ на появление жизненно важной потребности и является средством ее удовлетворения.
- 3) произвольная реакция, как правило, не является вынужденной и может быть заменена по собственному выбору человека на другую с таким же жизненным значением;
- 4) в ситуации, когда произвольная реакция все-таки является вынужденной, она может осознанно регулироваться по ходу своего осуществления.

Выделяя *волевые процессы* в особый пласт психических явлений, психологи при этом не противопоставляют их познавательным и эмоциональным процессам, поскольку один и тот же процесс может быть одновременно и познавательным, и до определенной степени эмоциональным, и волевым (например, произвольное внимание).

Исходными побуждениями человека к действию являются потребности, следовательно, зачатки воли заключены уже в них. В отличие от потребности мотив является психическим побудителем к осуществлению деятельности, будучи уже не только стимулом, а личностной переработкой стимула (нужды, потребности). Если преобладают однозначные мотивы, они усиливают возможность достижения цели. Возникновение же мотивов, противоречащих достижению намеченной цели, тормозит активность человека (в некоторых ситуациях это является проявлением безволия).

Таким образом, воля обладает двумя противоположно направленными, но взаимосвязанными функциями: побудительной и тормозящей.

Побудительная функция обеспечивается активностью человека, которая порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия.

Тормозная функция воли не всегда препятствует получению положительного результата деятельности. Выступая в единстве с побудительной функцией, она характеризуется сдерживанием нежелательных проявлений активности. Например, у человека одновременно возникает побуждение к двум видам деятельности, но если он возьмется за оба дела одновременно, то это будет в ущерб как одному, так и другому. Происходит борьба мотивов. Тот мотив, который человек оценивает как более значимый в настоящий момент, порождает побудительную функцию воли, а менее значимый становится объектом тормозящей функции.

Кроме того, тормозящая функция проявляется и в случаях, когда побуждения человека не соответствуют его представлениям о должной модели поведения. Например, если человек очень голоден, у него может возникнуть побуждение украсть буханку хлеба в булочной. Но для большинства людей такое поведение внутренне неприемлемо, и оно будет заторможено волевым усилием.

Волевые проявления человека в большой степени обусловлены тем, кому он склонен приписывать ответственность за результаты собственных действий. Если человек имеет склонность в своих неудачах винить внешние факторы – обстоятельства, других людей, ему значительно сложнее осуществлять волевые усилия, чем тому, кто всю ответственность за результаты своей деятельности принимает на себя. Рассмотрим близкий для студентов пример – подготовку к экзамену. Не вовремя пришедшие друзья, шум в соседней комнате, дождливая погода, от которой клонит в сон, интересный фильм по телевизору, который никак нельзя пропустить, – всем знакомы подобные отвлекающие факторы. Но человек с развитой волевой сферой психики и несущий ответственность за результаты деятельности будет волевыми усилиями противостоять всем факторам, которые могут оказать негативное влияние на эти результаты.

Есть ряд личностных качеств, которые рассматриваются в психологии как волевые качества:

- 1) решимость – это полная уверенность в исполнимости решения;
- 2) самообладание – проявление тормозящей функции воли, заключающееся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели;
- 3) смелость – проявление силы воли для преодоления опасных для благополучия и жизни человека препятствий;
- 4) настойчивость – способность совершать многократные волевые действия в течение длительного времени для достижения определенной цели (не следует ее путать с упрямством – неадекватной настойчивостью без достаточных объективных оснований);
- 5) исполнительность – качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений;
- 6) терпение и выносливость – также волевые качества, необходимые для целенаправленного достижения результатов;
- 7) дисциплинированность – свидетельство волевых качеств личности, поскольку дисциплина приучает человека преодолевать внешние и внутренние трудности.

Каждое из волевых качеств имеет свой антипод – качество, свидетельствующее о неразвитости волевой сферы, такие как нерешительность, безынициативность, податливость и т. п.

Сильная воля, проявляющаяся в самообладании, смелости, настойчивости, выносливости и терпении, называется мужеством.

Далее рассмотрим понятие волевого действия.

Волевое действие – это внутренняя побудительная сила, сформированная не только типологическими и биологическими задатками, но и определяемая каждодневным воспитанием, самоконтролем, самоубеждением. Поэтому психологи считают, что воля воспитуема.

Однако следует отметить, что формированию волевых качеств личности может воспрепятствовать неправильное воспитание ребенка. Существуют две крайности в воспитании, которые весьма неблагоприятны для развития волевой сферы:

- 1) ребенок был избалован, все его желания и капризы беспрекословно выполнялись, поэтому тормозящая функция воли у него не сформировалась;
- 2) ребенок, напротив, был подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, его инициативность подавлялась, и поэтому, повзрослев, он стал неспособным к принятию самостоятельного решения.

Родители, желающие видеть своего ребенка успешным, должны вовремя позаботиться о развитии его воли. Для этого необходимо избегать вышеуказанных крайностей и, кроме того,

всегда объяснять ребенку, даже маленькому, чем вызваны требования, решения, запреты, которые предъявляют к нему взрослые, в чем заключается их целесообразность.

Отличительными чертами волевого действия можно назвать осознанность и самостоятельность в принятии решения. Оно характеризуется следующими признаками. Во-первых, это есть действие, необходимое по внешним или внутренним причинам, т. е. для него всегда существует объективное основание. Во-вторых, волевое действие имеет исходный или проявляющийся при его осуществлении дефицит побуждения или торможения. В-третьих, в процессе волевого действия устраняется этот дефицит, что приводит к возможности достижения намеченной цели.

Структура волевого действия выглядит как последовательное осуществление следующих этапов:

- 1) постановка целевой задачи и появление стремления к ее достижению;
- 2) осознание путей к достижению цели;
- 3) возникновение мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов, итогом которой является выбор решения;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 6) осуществление принятого решения.

Волевое действие может иметь как простые, так и более сложные формы.

Волевое действие, простое по форме, является побуждением, которое переходит непосредственно в действие по достижению цели. В данном случае действию практически не предшествует сколько-нибудь сложный и длительный сознательный процесс. Сама цель при этом не выходит за пределы непосредственной ситуации, ее осуществление достигается путем совершения привычных для субъекта действий, которые производятся почти автоматически, как только возникает стимул.

Для сложного волевого действия в его наиболее выраженной специфической форме характерно прежде всего то, что между стимулом и действием вклинивается опосредующий данное действие сложный сознательный процесс. Действию предшествуют расчет его последствий и осознание его мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его осуществления.

Таким образом, волевое действие становится сложным процессом, включающим целую цепь различных этапов и последовательность различных стадий или фаз, тогда как в простом волевом действии все эти моменты и фазы вовсе не обязательно должны быть представлены в развернутом виде.

Сложное волевое действие можно разделить на 9 стадий, осуществляемых поэтапно:

- 1) возникновение побуждения;
- 2) предварительная постановка цели и возникновение стремления достичь ее;
- 3) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 4) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 5) стадия обсуждения и борьба мотивов;
- 6) принятие одной из возможностей в качестве решения;
- 7) принятие решения;
- 8) осуществление принятого решения;

9) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели. Надо отметить, что сложное волевое действие не во всех случаях вызывает борьбу мотивов. Это происходит лишь тогда, когда цель субъективна и возникает спонтанно. Если же она обусловлена внешними факторами и ее достижение необходимо для субъекта, ему необходимо только распознать ее, сформировав определенный образ будущего результата действия. Возникновение борьбы мотивов связано с наличием у субъекта нескольких равнозначных целей одновременно (например, домохозяйке одновременно хочется и приготовить что-то особое на ужин, и посмотреть любимый сериал).

В ходе принятия решения субъект понимает, что дальнейший ход событий зависит от него. Представление о последствиях своего поступка порождает специфическое для сознательного волевого акта чувство ответственности.

Сам процесс принятия решения может протекать в различных формах.

1. Иногда решение не дифференцируется в сознании как особый этап. Волевое действие протекает без особого, сознательно выделенного в нем специального решения. Это происходит в тех ситуациях, когда побуждению, возникшему у субъекта в данный момент, не противоречат никакие другие внутренние аспекты психической деятельности (например, недостаточная активность психики), а само осуществление цели, соответствующей этому побуждению, не встречает никаких внешних препятствий.

В таком случае субъекту достаточно представить себе цель и осознать ее необходимость, чтобы последовало действие. (Например, человек хочет перекусить, он поднимается с уютного дивана перед телевизором и направляется к холодильнику – как ни банально, но в этом есть проявление волевого усилия.)

2. В некоторых случаях решение приходит как бы само по себе, поскольку является полным разрешением того конфликта, который вызвал борьбу мотивов, т. е. решение принимается не потому, что субъект считает его оптимальным, а потому, что в данных обстоятельствах никакое другое решение уже невозможно. (Например, в случае пожара человек выпрыгивает с третьего этажа не потому, что ему нравится подобное решение, а потому, что у него нет другого шанса спасти свою жизнь.)

3. И, наконец, иногда случается так, что до самого конца и даже при самом принятии решения каждый из противоборствующих мотивов сохраняет еще свою силу, ни одна возможность сама по себе не отпала, и решение в пользу одного мотива принимается не потому, что действенная сила остальных исчерпана, не потому, что другие побуждения утратили свою привлекательность, а потому, что осознана необходимость или целесообразность принести противоборствующие мотивы в жертву. (Например, позади бессонная ночь, очень хочется спать, но надо идти на лекцию к 8:00, иначе возникнут проблемы с получением зачета.)

Теперь несколько слов о плане принятия решения. Он может быть схематичен или более развернут и осознан – это зависит как от личностных волевых качеств человека, так и от ситуации, требующей принятия решения.

Некоторые люди, исполняя решение, стараются предусмотреть все возможные факторы воздействия на результат, четко и детально спланировать каждый шаг, последовательно и точно придерживаться намеченного плана. Другие же ограничиваются самой общей схемой, в которой обозначены только основные этапы и узловые точки деятельности. Если рассматривать зависимость планирования от ситуации, то можно отметить, что обычно более детально разрабатывается план ближайших действий, более схематично или даже неопределенно намечаются действия, отсроченные во времени.

Что же касается взаимосвязи планирования действий и волевых качеств личности, то закономерности здесь следующие. Склонность к подробному следованию плану, довлеющему над волей, лишает ее гибкости. План жестко обуславливает волю, она в свою очередь жестко обуславливает поведение человека. В результате отсутствие гибкости воли приводит к отсутствию гибкости поведения, а это не дает возможности своевременно и адекватно реагировать на изменение обстоятельств.

Если же волевая сфера субъекта не только сильна, но и обладает достаточной гибкостью, то он для достижения конечного результата сможет откорректировать изначальный план действий и внести в него все те изменения, которые в силу вновь обнаружившихся обстоятельств окажутся необходимыми для оптимального достижения цели.

В завершение разговора о волевой сфере несколько слов о нарушениях воли. Выделяют три вида подобных нарушений.

1. *Абулия* – отсутствие побуждений к деятельности, невозможность принимать решения и исполнять их при полном осознании необходимости этого. Возникает абулия на почве мозговой

патологии. Для человека, страдающего абулией, характерно так называемое полевое поведение. Он совершает действия не целенаправленно, а лишь случайно попадая в поле стимула. Например, бесцельно перемещаясь по комнате, человек «натыкается» взглядом на какой-либо предмет и берет его – не потому, что данный предмет зачем-то ему нужен, а просто потому, что попался под руку.

2. *Апраксия* – сложное нарушение целенаправленности действий. Оно вызывается поражением тканей в лобных долях головного мозга. Проявляется апраксия в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе и делают невозможным осуществление волевого акта.

3. *Гипербулия* – это, напротив, чрезмерная волевая активность больного человека. Она может наблюдаться при маниакальной стадии маниакально-депрессивного психоза, несколько менее выражена при гипертимии, может также иногда возникать при некоторых соматических заболеваниях.

Не следует путать нарушения воли, вызванные тяжелыми расстройствами психики и встречающиеся сравнительно редко, с обычным слабоволием – результатом описанных выше условий воспитания. В последнем случае возможны коррекция слабоволия, воспитание воли на фоне изменения социальной ситуации развития личности и при способности человека к саморефлексии, критичному мышлению.

Подводя итог сказанному, надо отметить, что воля играет важнейшую роль в преодолении жизненных трудностей, разрешении крупных и мелких проблем, в достижении жизненного успеха. Одним из основных отличий человека от представителей животного мира является, помимо абстрактного мышления и интеллекта, наличие волевой сферы, без которой любые способности оставались бы бесполезными и неактуализированными.

Лекция № 13. Сознание

Принципиальным отличием человека как вида от остальных животных является его способность абстрактно мыслить, планировать свою деятельность, размышлять о своем прошлом и оценивать его, строить планы на будущее, разрабатывая и реализуя программу выполнения этих планов. Все эти перечисленные качества человека связаны со сферой его сознания.

Представления о сознании формировались на основе самых различных подходов, с точки зрения как материалистической, так и идеалистической философии. Ни та, ни другая позиции не дали окончательного ответа и не пришли к единому определению, что такое сознание. Поэтому в психологии тема сознания является одной из наиболее сложных. Очень многие крупные психологи как зарубежных, так и отечественных школ обращались к данной теме.

Сложность в исследовании сознания заключается в том, что его можно изучать только по данным самонаблюдения, следовательно, невозможно создание объективных методов его исследования. Кроме того, все психические явления предстают перед человеком лишь в той степени, в которой они осознаются. Многие из них могут не достигать порога осознанности. Поэтому данные самонаблюдения могут быть искаженными и неточными. И, наконец, третий фактор, затрудняющий изучение сознания, заключается в невозможности вычленить в нем отдельные временные интервалы, отдельные единицы исследования, поскольку сознание, когда оно работает (т. е. человек не спит, не находится в обмороке и т. п.), является непрерывным потоком и представляет собой параллельное протекание множества психических процессов.

В результате многолетнего изучения проблемы сознания психологи различных течений составили собственные представления о нем. Но независимо от того, каких позиций придерживались исследователи, с понятием сознания они неизменно связывали наличие у человека рефлексивной способности, т. е. возможности сознания познавать другие психические явления и самого себя. Именно наличие у человека такой способности обуславливает

существование и развитие психологии как науки, поскольку без возможности рефлексии весь пласт психических явлений был бы недоступен познанию и изучению. Проще говоря, без рефлексии человек, как любое другое животное, даже не знал бы о том, что у него есть психика.

В отечественной психологии принято определять сознание как высшую форму обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, присущую только человеку как общественно-историческому субъекту. Оно способствует формированию у человека внутренней модели внешнего мира, что является необходимым условием для познавательной деятельности человека и его деятельности по преобразованию окружающей действительности.

Сознание не дается человеку автоматически при его рождении, оно развивается в ходе его взаимодействия с другими людьми, в ходе усвоения социального опыта.

Таким образом, правомерно утверждать, что оно рождается в бытии, отражает бытие и творит бытие.

Кроме того, необходимо отметить, что индивидуальное сознание может формироваться и развиваться только в неразрывной связи с общественным сознанием. Человек не может полноценно существовать вне жизни общества и вне системы социальных отношений. Поэтому он овладевает сознанием как идеальной формой отражения лишь в процессе включения в реальную жизнь и деятельность. Не овладев данной формой, человек не может развиваться как личность. При этом процесс интериоризации (т. е. перехода внешней деятельности во внутреннюю) не является переходом ее в заранее существующий план сознания. Этот внутренний план не дан человеку априори. Процесс интериоризации создает этот план.

Из вышесказанного следует, что в филогенетическом процессе развития сознания важнейшую роль играет человеческая деятельность.

Понятие «деятельность» в строгом смысле применимо лишь относительно человека, по отношению к животному оно условно и подразумевает «жизнедеятельность». Человеческая трудовая деятельность и сознание в филогенезе взаимно влияют друг на друга. Совместная деятельность людей представляла собой труд по созданию конкретных продуктов производства – сначала элементарных, затем все более сложных. Этот процесс требовал сознательного предвосхищения результатов деятельности. Необходимое для труда, оно в труде и формировалось. Начинается взаимное развитие сознания и деятельности с момента, когда человек создает первое орудие труда. Именно здесь проявляется характерная для трудовой деятельности человека целенаправленность действия, основывающегося на предвосхищении результата и совершающегося в соответствии с целью. Это является наиболее существенным проявлением сознательности человека, которая коренным образом отличает его деятельность от несознательного, инстинктивного по своей сути поведения животных.

Важное отличие человека от животного заключается в его способности не просто создавать, но и сохранять орудия, тогда как животное может применить орудие только в конкретной наглядно-действенной ситуации. Об этом свидетельствуют многочисленные эксперименты с обезьянами. Обезьяна может применить длинную палку, чтобы дотянуться до интересующего ее предмета (скажем, банана) или сбить его с потока клетки. Но, используя палку, обезьяна тут же перестает воспринимать ее как орудие, может выбросить или сломать ее, а в другой раз в подобной ситуации опять будет действовать методом проб и ошибок. У человека в сознании фиксируется необходимость сохранить орудие труда. Затем, в случае его утери, он создаст подобное ему. Потом он совершенствует орудие применительно к цели действия, обменивается приобретенными навыками с другими людьми и т. д. Это описание схематично, однако оно дает представление, каким образом в ходе предметной трудовой деятельности у человека формируются память, мотивационная сфера, как наряду с наглядно-действенным мышлением начинает формироваться наглядно-образное и абстрактное мышление, т. е. важнейшие психические процессы из сферы сознания.

Еще одним важным фактором в развитии сознания является формирование и развитие языка. Именно благодаря языку произошло коренное изменение отражательных способностей человека. Становится возможным отражение реальности в человеческом мозгу не только в виде

образов, но и в словесной форме. Это позволяет планировать свои действия, ведь, оперируя только образами, это крайне затруднительно. Благодаря языку человек получает возможность обмена опытом и знаниями с другими людьми. Новые поколения могут в концентрированном виде получать опыт предыдущих. Человек приобретает возможность получить знания о таких явлениях, с которыми он лично никогда не встретился.

Обобщая вышеописанное взаимодействие сознания человека, его деятельности и языка, можно выделить стадии развития сознания.

1. Начальная стадия, когда сознание существует лишь в форме психического образа, открывающего субъекту окружающий его мир.

2. На следующем этапе развития объектом сознания становится также деятельность. Человек начинает осознанно относиться к действиям других людей и к своим собственным действиям. Это тесно связано с процессом формирования языка, который дает обозначения предметам и действиям.

3. Осознание предметных действий приводит к интериоризации внешних действий и операций, переходу их в план сознания в словесно-логической форме. Вместо разрозненных образов у человека формируется целостная внутренняя модель реальности, в которой можно мысленно действовать и планировать деятельность.

В структуре сознания отечественные психологи вслед за А. В. Петровским рассматривают четыре основные характеристики.

1. Сознание является совокупностью знаний об окружающем мире. Кроме того, оно позволяет делать эти знания совместными для всех людей. Само слово «сознание» подразумевает это: сознание – совместное, совокупное знание, т. е. индивидуальное сознание не может развиваться обособленно от общественного сознания и языка, являющегося основой абстрактного мышления – высшей формы сознания. Таким образом, в структуру сознания входят все познавательные процессы – ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, с помощью которых человек непрерывно пополняет свои знания о мире и о самом себе. Нарушение любого из познавательных процессов автоматически становится нарушением сознания в целом.

2. В сознании зафиксировано четкое различие между субъектом и объектом, между «я» и «не я». Человек – единственное существо, которое способно выделить себя из остального мира и противопоставить себя ему. На начальной стадии своего развития человеческое сознание направлено вовне. Человек, наделенный от рождения органами чувств на основе данных, доставляемых анализаторами, осознает мир как нечто отдельное от него, и более не отождествляет себя со своим племенем, с явлениями природы и т. п.

Помимо этого, только человек способен обращать свою психическую деятельность на самого себя. Это означает, что в структуру сознания входят самосознание и самопознание – способность производить сознательную оценку своего поведения, своих индивидуальных качеств, своей роли и места в общественных отношениях. Выделение себя как субъекта и развитие самосознания происходило в филогенезе и происходит в процессе онтогенеза каждого человека.

3. Сознание обеспечивает осуществление целеполагающей деятельности человека. По окончании трудового процесса достигается реальный результат, который в идеальной форме уже был сформирован в сознании, прежде чем трудовой процесс был начат. Человек заранее представлял конечную цель и продукт своей деятельности, формируя тем самым мотивацию. Он планировал действия в соответствии с этим представлением, подчинял ему свои волевые усилия, корректировал деятельность уже на стадии ее осуществления, чтобы конечный результат максимально соответствовал изначальному представлению о нем. Нарушение в осуществлении целеполагающей деятельности, ее координации и направленности является одним из видов нарушений сознания.

4. В структуру сознания входит и эмоциональная сфера человека. Она отвечает за формирование эмоциональных оценок в межличностных отношениях и самооценки, эмоциональных реакций на явления окружающего мира, на внутренние явления. Если

эмоциональные оценки и реакции человека адекватны, это способствует регулированию его психических процессов и поведения, коррекции взаимоотношений с другими людьми. При некоторых душевных заболеваниях нарушение сознания выражается расстройством именно в сфере чувств и отношений.

Кроме перечисленных характеристик, в структуре сознания ряд исследователей (В. П. Зинченко и его последователи) выделяют два слоя – бытийный и рефлексивный. Бытийный – это «сознание для бытия», а рефлексивный – «сознание для сознания».

К бытийному слою относятся:

- 1) сенсорные образы;
- 2) биодинамические характеристики движений;
- 3) опыт действий и навыков.

Посредством бытийного сознания решаются комплексные задачи поведения и деятельности человека. Это связано с тем, что в каждой конкретной ситуации поведения для максимальной эффективности поведенческой реакции должна происходить актуализация необходимого именно в данный момент сенсорного образа и нужной двигательной программы. Например, переходя дорогу, человек замечает вывернувшую из-за угла машину. У него происходит распознавание данного предмета путем сопоставления с имеющимся в сознании образом, в соответствии с сенсорным опытом он оценивает скорость движения машины, расстояние до нее и в зависимости от этой оценки актуализирует оптимальную программу движения – ускоряет шаг либо останавливается и пропускает машину. Казалось бы, такая элементарная задача. Но она является комплексной и сложной, поскольку содержит столько составляющих ее операций бытийного сознания, и решение ее происходит за крайне малый промежуток времени.

С бытийным сознанием соотносятся и мир предметной и производственной деятельности, и мир представлений, воображений, и культурных символов и знаков. Мир же идей, понятий, житейских и научных знаний относится к сознанию рефлексивному.

Рефлексивное сознание включает в себя значения и смыслы. Можно считать, что бытийный слой сознания является основой рефлексивного, содержит в себе его истоки, поскольку значения и смыслы зарождаются в бытийном слое.

Значение – это объективное содержание общественного сознания, усваиваемое человеком. Значения выражаются словами и могут содержать абстрактные образы (в отличие от сенсорных образов бытийного сознания), житейские и научные понятия, операционное и предметные значения, образы предметных действий. Ведь слова, язык не являются только средством общения. Это носители абстрактной (словесно-логической) формы мышления. Именно эта форма отвечает за создание значений и смыслов.

Смысл – это субъективная интерпретация человеком объективных значений. Смыслы связаны с процессом понимания людьми друг друга и процессом усвоения новой информации. Непонимание может быть вызвано существенными различиями в интерпретации значений, т. е. когда одно и то же значение для разных людей имеет разные смыслы. В качестве примера можно привести непонимание между представителями поколения родителей и детей, и тем более дедов и внуков в связи с существенным изменением смыслов у каждого нового поколения – взять хотя бы молодежный жаргон или специфический язык «компьютерного» поколения. Наибольшая идентичность смыслов существует на уровне научных понятий, но и здесь возможны разночтения не только в разных областях научных знаний, но и между представителями различных позиций в одной науке (в этом можно убедиться и на примере психологии). Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означивание смыслов) являются средством повышения конструктивности диалога и уровня взаимопонимания.

К функциям сознания относятся следующие.

1. Функция отражения.
2. Функция целеполагания.
3. Творческая функция (творчество есть путь и средство самопознания и развития сознания человека через восприятие им своих собственных творений).

4. Функция оценки и регуляции поведения и деятельности.
5. Функция построения отношения к миру, другим людям, себе.
6. Духовная функция – обуславливающая становление индивидуальности и развитие духовности.

7. Рефлексивная функция, являющаяся основной, характеризующей сознание функцией.

Объектами рефлексии выступают отражение мира, мышление о мире или мировоззрение, способы саморегуляции, самосознание, сами процессы рефлексии.

Говоря о механизмах сознания, не следует иметь в виду исключительно мозговую деятельность конкретного индивида. Мозг является биологической основой психики и сознания. Но сознание – продукт взаимодействия многих систем. Это и сам индивид, и социальные группы, в которых он формируется как личность, и общество в конкретной исторической ситуации, и весь путь культурно-исторического развития человечества. Важным свойством этих систем является возможность создания новообразований в сознании, которые не могут быть сведены к тем или иным компонентам исходной системы. Сознание выступает как важный функциональный орган взаимодействия этих систем. Свойствами сознания как функционального органа являются:

- 1) реактивность (способность к реагированию);
- 2) чувствительность (способность чувствовать и сочувствовать);
- 3) диалогизм (способность к восприятию себе подобных, а также самосознание как возможность вести внутренний диалог с собой);
- 4) полифоничность (множественность протекания психических процессов одновременно);
- 5) спонтанность развития (сознание каждого человека уникально, его развитие в онтогенезе не может жестко обуславливаться ни индивидуальными качествами, ни воздействием социальной среды – вмешивается нечто, не поддающееся контролю и классификациям, и именно это составляет загадку человека, над которой бьются психологи и философы, богословы и антропологи).

Лекция № 14. Бессознательное

Понятие психики значительно шире понятия сознания. Существует целый ряд явлений, не представленных на сознательном уровне. Это те психические явления, процессы, свойства и состояния, которые оказывают не меньшее воздействие на поведение, но сознательно человеком не фиксируются. Они относятся к сфере неосознаваемого (или бессознательного). Таким образом, бессознательное в самых общих чертах можно определить как совокупность психических явлений, процессов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. Есть данные анализаторов, которые осознаются. Они служат сигналами, которые человек использует для сознательного управления поведенческими реакциями. Но существуют и сигналы, которые не попадают в сферу сознания. Они являются регуляторами поведения и протекания психических процессов на бессознательном уровне.

Бессознательное начало в той или иной мере представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. Существуют бессознательные ощущения: зрительные, слуховые, мышечные. Они вызывают неосознаваемые реакции на неощущаемые раздражители (например, реакция на ультра-и инфразвуки).

Образы восприятия также могут быть неосознаваемы. Такие образы появляются, например, в узнавании чего-либо ранее виденного или слышанного, когда человек не может вспомнить, что он уже воспринимал данный объект и при каких обстоятельствах это происходило. Или всем известный 25-й кадр – его восприятие происходит на бессознательном уровне, а сознанием не фиксируется.

Бессознательные движения – это те, которые в прошлом были сознательными, но в связи с частым повторением стали автоматическими и поэтому неосознаваемыми (например, человек,

который длительное время носил очки и имел привычку их поправлять, сменив очки на контактные линзы, еще долго будет машинально тянуться к переносице, пока автоматизм за ненужностью не исчезнет).

В область бессознательного входят также психические явления, возникающие во сне; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели; некоторые явления, вызванные болезненным состоянием: бред, галлюцинации.

Существует бессознательная память. В ней представлены генетическая память и некоторая часть долговременной. Она неосознаваемо влияет на процессы мышления, воображения, внимания, мотивации, отношения к людям. Например, вы беспричинно испытываете негативные эмоции по отношению к человеку, с которым даже мало знакомы. А истинная причина может скрываться в том, что он чем-то напоминает вам ранее знакомого очень неприятного человека, воспоминание о котором сохранилось лишь в бессознательной памяти.

Бессознательным может быть мышление. Это особенно ярко проявляется при решении творческих задач или при так называемых мозговых штурмах. Бессознательной речью является наша внутренняя речь, которая в состоянии бодрствования не прерывается, но осознается нами очень редко.

Подводя итог, можно сказать, что в зону ясного осознания человека попадают объекты или ситуации, препятствующие выполнению цели, затрудняющие выбор стратегии поведения или требующие нового способа решения. Но, как только решение принято и затруднение устранено, управление поведением передается в сферу бессознательного, а сознание становится свободным для разрешения следующих проблемных ситуаций. Например, обычно процесс ходьбы не контролируется сознанием. Но если человек запнулся о камень или увидел перед собой лужу, т. е. возникли сигналы, привлечшие осознанное внимание, то сознание включается, чтобы проконтролировать процесс ходьбы, после чего она вновь продолжает осуществляться автоматически. Таким образом, в каждый момент времени лишь очень малая часть всех процессов регулируется осознанно. Однако сознание может оказывать влияние и на неосознаваемые процессы. *Бессознательное же объединяет все те механизмы, которые обуславливают регуляцию поведения, не нуждающегося в непосредственном участии сознания.*

Итак, из приведенных выше описаний проявлений феномена бессознательного следует, что никак нельзя отождествлять психику с сознанием. Присутствие в ней обширной сферы бессознательного – неоспоримый факт. Но ученые разных областей человекознания не сразу пришли к пониманию этого.

Философию бессознательного создал немецкий философ XIX в. Э. Гартман. До него в философии господствовала точка зрения Р. Декарта о том, что сознание является единственной формой духовной жизни. В 1910 г. в Бостоне состоялось I Международное совещание, посвященное проблемам бессознательного. Уже к этому времени ученые поняли, что бессознательное является фактором, который необходимо принимать во внимание при анализе самых различных психологических и психиатрических проблем: поведения, клинических случаев, природы эмоций, творчества, взаимоотношений между людьми. Но тогда бессознательное только лишь указывалось учеными в качестве объясняющего фактора многих психических явлений, но подходов к его осмыслению, раскрытию его особенностей и закономерностей действия они предложить не могли. Ситуация коренным образом изменилась только после появления трудов З. Фрейда. Именно ему удалось начать новую эру в изучении бессознательного.

В современном научном понимании проблемы бессознательного можно выделить два основных направления: теорию психоанализа, основоположником которой стал З. Фрейд, и теорию психологической установки Д. Н. Узнадзе. Эти подходы различаются взглядами на взаимодействие бессознательного с сознанием и психикой в целом. Психоаналитическая теория противопоставляет сознательное бессознательному и рассматривает их как взаимоисключающие элементы психической деятельности. Психология установки, напротив, имеет в своей основе идею целостной психики, опираясь на представление о единстве

человеческой личности. Рассмотрим подробнее оба этих направления, чтобы составить более полное представление о данной проблеме.

3. Фрейд сравнивал сферу бессознательного с большой передней, в которой находятся все психические явления. К ней примыкает узкий коридор. На пороге между передней и коридором стоит на посту страж, который не только пристально рассматривает каждое душевное движение, но и решает вопрос, пропустить или нет его в коридор. Причем, даже если оно пропускалось, то это еще не означало, что оно непременно станет сознательным. Это произойдет лишь в том случае, если данное психическое явление привлечет к себе внимание сознания, расположенного в дальнем конце коридора. Таким образом, согласно этой метафоре передняя – обитель бессознательного, коридор – вместилище подсознания и только маленькая келья в конце коридора принадлежит сознанию, которое, находясь на задворках бессознательного, выступает в роли наблюдателя. Позднее Фрейд несколько изменил представление о структуре психики. Он выделил три уровня: «ид» («оно»), «эго» («я») и «супер-эго» («сверх-я»). Бессознательное «ид» предстает у Фрейда в качестве того глубинного слоя психики, в недрах которого зарождаются все психические явления. Сознательное «эго» выступает в качестве посредника между «ид» и внешним миром, «супер-эго» – олицетворение совокупности социальных требований, морально-этических и культурно-исторических норм. Теперь в качестве образной схемы он приводил пример всадника на коне. «Эго» пытается подчинить себе «ид», как всадник более сильного, чем он, коня. Если всадник пойдет на поводу у неукротимого коня, то сознание фактически подчинится воле бессознательного, создавая лишь видимость своего превосходства. Столь же сложны отношения между «эго» и «супер-эго». В результате сознание может оказаться зажатым в тисках между двумя соседними уровнями.

Фрейд внес существенный вклад в исследование бессознательного в преломлении личности человека. *Понятие личностного бессознательного* подразумевает те интересы, потребности и другие личностные черты, наличия которых у себя человек не осознает, но которые ему присущи и во многом определяют его поведение, проявляясь в различных произвольных реакциях, действиях, психических явлениях.

Существуют три группы таких явлений.

1. *Явления, связанные с восприятием, воображением, памятью.* Сюда относятся сновидения, мечты, грезы. Сновидения представляют наибольший интерес среди явлений данной группы. По мнению Фрейда, содержание сновидений в большинстве случаев обусловлено неудовлетворенными желаниями и потребностями человека. Неудовлетворенность порождает напряжение, а сновидение является способом устранения напряжения путем реализации желаний в символической, сновидческой форме. Если желаемые формы поведения неприемлемы для человека на сознательном уровне, то их явное проявление даже во сне не допускается усвоенными нормами морали, так называемой цензурой. Сознание и бессознательное вступают в противоборство. И тогда бессознательное действует «в обход» цензуры, зашифровывая содержание сновидений, запутывая его, выдвигая на первый план второстепенные детали сновидения, а основное скрывая в тени. Психоанализ практикует методику толкования таких сновидений, позволяющую выводить на уровень осознания скрытые, бессознательные мотивы человека. Только таким образом можно избавиться от проблем, вызванных этими скрытыми мотивами.

2. *Группа ошибочных действий.* Сюда входят оговорки, описки, ошибки при написании слов, неправильное понимание их при слушании. Согласно представлениям Фрейда в подобных явлениях проявляются скрытые от сознания личности мотивы, мысли, переживания. Ошибочные действия, как и сновидения, возникают при столкновении бессознательных намерений человека с сознательно поставленной целью поведения, в случае, если она находится в противоречии со скрытым мотивом. Когда бессознательное одерживает победу, то возникают оговорка, описка, ошибка.

3. *Группа произвольных забываний.* Это может быть забывание имен, намерений, обещаний, событий и прочих явлений, связанных с неприятными переживаниями человека. В

данном случае срабатывает один из защитных механизмов – механизм вытеснения неприемлемых для человека воспоминаний, мыслей, переживаний в сферу бессознательного.

На защитных механизмах следует остановиться немного подробнее. Помимо упомянутого уже вытеснения, существуют механизмы замещения, идентификации, проекции, регрессии и др.

Замещение бывает двух видов: замещение объекта и замещение потребности. Замещение объекта выражается в перенесении негативных реакций с объекта, их провоцирующего, на объект, не причастный к конфликтной ситуации. Это происходит, когда «нужный» объект недоступен в силу своего социального статуса или иных причин. Так, гнев, предназначенный начальнику, часто изливается на членов семьи. Второй вид представляет собой изменение позитивного чувства, не находящего подкрепления, на противоположное при сохранении объекта (например, безответная страсть сменяется ненавистью). В обоих случаях замещение происходит неосознанно. Защитные эффекты при этом достигаются за счет разрядки напряжения.

Идентификация – неосознанное отождествление субъектом себя со значимым для него человеком. Если этот человек представляет собой угрожающий авторитет (например, строгий родитель для маленького ребенка), то беспокойство преодолевается путем присвоения субъектом некоторых черт этого значимого другого.

Проекция – механизм противоположного свойства. Здесь субъект неосознанно приписывает собственные неприемлемые для него на сознательном уровне черты другому человеку или группе людей.

Регрессия – бессознательный переход в случае сильных стрессовых ситуаций к инфантильным моделям поведения, соответствующим более ранним уровням развития субъекта. При этом притупляется чувство ответственности или вины, и субъект начинает чувствовать себя более комфортно (например, как в детстве, когда ему ни за что не надо было отвечать).

Далее рассмотрим *теорию психологической установки*. Она разработана грузинским психологом Д. Н. Узнадзе и его сотрудниками. Понятие установки играет важную роль в психологии, поскольку проявления установки пронизывают практически все сферы психической жизни человека. Понятие установки является центральным в теории Узнадзе. Оно выступает в качестве объяснительного принципа многих психических явлений. Установка рассматривается как всеобщее явление в жизни людей, играющее в ней определяющую роль.

Установка – это готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном аспекте. В отличие от навыка, который относится к периоду осуществления действия, установка относится именно к периоду, который ему предшествует. Существует множество фактов проявления установки. Человек, боящийся пройти по спортивному бревну, имеет соответствующую моторную установку и, вероятнее всего, потеряет равновесие. Хотя, если бы мелом на полу ему начертили полосу такой же ширины, он спокойно прошел бы по ней. Или если человеку предложить прочитать ряд слов, первые пять из которых будут английскими, а затем вперемешку с английскими словами будут слова, написанные русскими буквами, но такими, которые не отличаются написанием от латинских (как, например, «ХАКЕР», «ВЕСНА», «РОСА»), он наверняка будет пытаться прочитать их как английские («ксекеп» и т. д.), несмотря на явную абракадабру. Это срабатывает ментальная установка. Приведенные примеры относятся к так называемым ошибкам установки – классу явлений, наиболее ярко иллюстрирующих ее действие. Однако, как правило, установки бывают верными (на определенные физические, профессиональные, умственные и иные действия). В таких случаях человек, обладающий установкой, более других готов к совершению соответствующего действия, а следовательно, выполняет его более качественно.

Не все установки являются неосознаваемыми. Можно сознательно готовиться к встрече с чем-то устрашающим и встретить его во всеоружии. Но можно сидеть в темной комнате и под

воздействием неосознанных страхов и тревог «услышать» в безобидных шорохах листвы за окном шаги крадущегося грабителя.

Неосознанные установки представляют наибольший интерес для исследования, чтобы понять механизм воздействия неосознанных проявлений на поведение человека. Поэтому именно их изучение послужило отправной точкой для обширных исследований и экспериментов в рамках теории Д. Н. Узнадзе. Вместе с сотрудниками он подробно изучил условия возникновения иллюзий для различных типов анализаторов – моторных, тактильных, зрительных и т. п. В результате экспериментов ученые смогли убедиться, что установки в предлагаемых ситуациях были действительно неосознаваемыми.

Д. Н. Узнадзе придал огромное значение этим результатам. На их основании был сделан вывод о существовании особой, «досознательной», формы психики. По мнению сторонников теории установки, это ранняя ступень развития любого сознательного процесса.

Школа Д. Н. Узнадзе признает заслуги Фрейда в разработке проблем, связанных с бессознательным. Однако ее представители критикуют его учение за рассмотрение бессознательного лишь в частных аспектах. Они полагают, что бессознательное в понимании Фрейда более подходит для рассмотрения клинических случаев, но не объясняет поведение в целом. В теории установки преодолена узость взглядов сторонников психоаналитического подхода – бессознательное в ней рассматривается как основа внешней и внутренней активности человеческой психики.

Теории Узнадзе соответствует представление о том, что бессознательное, лежащее в основе протекания всей психической жизни и определяющее своеобразие процессов сознания, существует и действует в форме установок. После того как установка срабатывает в воздействии на поведенческую реакцию, она отступает «на задний план», а на ее месте возникает другая, соответствующая удовлетворению очередной потребности.

В современной психологии выделяют понятия бессознательного, подсознательного и надсознательного.

Бессознательное – такое содержание психики, которое ни при каких условиях не может быть осознано.

Подсознательное – это те представления, желания, эмоции, воспоминания, которые в силу каких-либо обстоятельств перешли из сознания в бессознательное. Но при наличии определенных условий (например, под воздействием стресса или в постгипнотическом состоянии) они могут опять переместиться на сознательный уровень. В сферу подсознания входят также психические явления, имеющие субъективный компонент, еще не ставший сознанием (психика младенцев, просоночное состояние взрослого, послеобморочное состояние и т. д.).

Надсознательное – также область бессознательного. Это усвоение социального опыта, норм и ценностей данного общества или группы людей, культуры, идеологии, стереотипов поведения и пр. Происходит оно не только на уровне сознания. Менталитет представителя конкретной общности людей часто срабатывает на уровне неосознаваемых установок. Понятием «менталитет» в психологии обозначают то содержание общественного сознания данного социума, которое остается в нем «за вычетом» общечеловеческих ценностей и норм. Часто этот «остаток» не успевает изменяться вслед за развитием общества и представляет собой отголоски косных традиций, ханжеской морали. Именно менталитет является основой надсознательного. Понятие надсознательного близко по смыслу понятию «супер-эго».

Лекция № 15. Личность (часть 1)

Понятие личности являлось предметом рассмотрения многих отраслей человекознания: философии, этики, права, социологии, педагогики, психологии, психиатрии и т. д. Но до настоящего времени все эти науки так и не сошлись в едином мнении и не дали единого, общепринятого определения того, что же такое личность.

В философии уже в конце античного периода появилось это понятие. Тогда оно обозначалось словом «персона» (от лат. *persona* – «маска, личина»). Этот термин возник как дополнение к понятию «индивид». Понятие индивида подразумевало природные, врожденные данные человека. Но ведь нельзя свести представление о человеке только к его биологическим свойствам. Человек – значительно более сложная система. Он, как минимум, является еще субъектом и объектом отношений с другими людьми, он обучается, он меняется в зависимости от социального окружения, ситуации развития и т. п. Все это было понятно уже древним философам, поэтому все качества, не относящиеся к природным, они называли персональными (в современном понимании – личностными).

Наиболее близким психологии являются понятия о личности в философии и социологии. В современной философии личность рассматривается прежде всего в этическом аспекте. Она трактуется философами как некий центр, являющийся единством содержания внутреннего мира человека с совокупностью его действий, направленных на другие личности.

В социологии личность рассматривается как субъект общественных отношений, как единица, составляющая основу социума. Данный подход близок социальной психологии. Общая же психология рассматривает личность значительно шире, не только как субъект и объект социальных действий. Совокупность различных аспектов, рассматриваемых общей психологией, позволяет говорить о личности как о субъекте преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему. Таким образом, если все-таки попробовать составить единое представление, то понятие личности подразумевает конкретного человека, являющегося носителем сознания, общественное существо, субъект активного отражения и преобразования мира и одновременно объект, сам преобразующийся под воздействием окружающего мира.

Психология сформировалась позднее философии, социологии и других наук, составивших какое-либо мнение о понятии личности. Поэтому она до определенной степени приняла представления о личности, сложившиеся в этих науках. Однако, обладая собственной спецификой подхода к предмету, психология дает и собственное определение.

В наиболее широком смысле психология представляет личность человека как целостность, взаимопроникающую совокупность биогенных, психогенных и социогенных факторов. В дальнейшем психология еще более дифференцировала значение этих факторов в развитии человека, и были выделены понятия «индивид», собственно «личность» (и как частный аспект личности – субъект деятельности), «индивидуальность» (более подробно эти понятия будут рассмотрены в следующей лекции).

Личность имеет динамическую функциональную структуру. В эту структуру входит очень большое количество элементов, называемых чертами личности. Для удобства исследования личности психологи выделили ряд подструктур. Это условное деление, поскольку в действительности все эти подструктуры являются взаимопроникающими и взаимообуславливающими. Однако их все же можно считать относительно самостоятельными образованиями. Традиционно выделяют четыре подструктуры.

Первая подструктура более всего близка к понятию индивида. Она включает в себя темперамент, возрастные и половые различия, т. е. различия преимущественно биологического характера. Эта подструктура личности является объектом изучения в основном психофизиологии (области междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии) и дифференциальной психологии. Черты личности, входящие в эту подструктуру, значительно больше зависят от физиологических и даже морфологических

особенностей мозга, чем от социальных влияний на человека. Поэтому данную подструктуру можно назвать биологически обусловленной. Биологическая основа личности представляет собой нервную систему, эндокринную систему, метаболические процессы, анатомические особенности, процессы созревания и развития организма.

Что касается общей психологии, то в ее поле зрения из данной подструктуры попадает прежде всего темперамент. Это совокупность особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны его поведения, общения, деятельности. От темперамента зависят реакции человека на окружающий мир – на других людей, обстоятельства жизни, конкретную ситуацию и т.п. Темперамент, будучи свойством врожденным, является основой формирования такой индивидуальной черты, как характер.

Еще с древних времен существовали попытки выделить типы темперамента по различным признакам: преобладание в человеке той или иной стихии, той или иной жидкости (гуморальная теория), зависимость от физического строения тела (теория Кречмера). В современной психологии преобладает подход, основанный на теории И. П. Павлова о влиянии нервной системы на динамические особенности поведения человека. Согласно этому учению ЦНС характеризуется тремя свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, темперамент в современном понимании – это такие свойства человека, которые обладают следующими признаками:

- 1) обуславливают особенности динамики протекания отдельных психических процессов;
- 2) регулируют динамику психической деятельности в целом;
- 3) определяются общим типом нервной системы;
- 4) носят относительно устойчивый и постоянный характер. В настоящее время принято выделять четыре основных типа темперамента:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник;
- 2) сильный, уравновешенный, малоподвижный – флегматик;
- 3) сильный, неуравновешенный – холерик;
- 4) слабый, неуравновешенный – меланхолик.

Сангвиники – люди энергичные, оживленные, общительные, эмоционально лабильные, легко адаптирующиеся в новой ситуации, легко переключающиеся с одного вида деятельности на другой.

Флегматики невозмутимы, неторопливы, упорны в работе, прилежны к делу. Их трудно вывести из себя. Они с трудом переключаются на другую деятельность. В то же время к смене ситуации относятся спокойно, адаптируются легко.

Холерики – неуравновешенные, импульсивные, склонны к резким скачкам настроения по малейшему поводу, бывают вспыльчивы, агрессивны, плохо владеют своими эмоциями. В то же время могут быть очень инициативны, решительны. Как правило, бывают максималистами.

Меланхолики – люди чувствительные, легко ранимые, склонные к пониженному эмоциональному фону, подавленному настроению, глубоким переживаниям. Часто бывают робки, мнительны, неуверенны в себе. Сложно приспосабливаются к новым обстоятельствам.

Такова характеристика четырех типов темперамента. Однако деление это весьма условно. В чистом виде данные типы темперамента встречаются редко. Тесты, определяющие тип темперамента, обычно показывают процентное соотношение всех четырех типов, что позволяет выявить преобладание какого-либо из них. Если у человека отсутствует явно преобладающий тип (более 50 %), то это означает, что его нервная система имеет способность адаптироваться к текущей ситуации развития, и его темперамент, соответственно, может меняться в зависимости от обстоятельств.

Ни в коем случае не следует считать, что темпераменты бывают «хорошие» или «плохие». Каждому темпераменту присущ набор определенных характерных черт, одни из которых более удачны, другие – менее. Если человек задается целью успешно сформироваться как личность, он должен знать свои сильные и слабые стороны. Ему надо не бороться со своим

темпераментом, а стремиться развивать удачные черты и сглаживать те качества темперамента, которые мешают ему оптимально адаптироваться к жизни, общению, деятельности.

Итак, некоторые плюсы и минусы перечисленных темпераментов. Сангвиникам свойственны оптимистичность, склонность видеть в основном привлекательные стороны жизни, легкая приспособляемость к изменениям внешних условий, подвижность, коммуникабельность, активность, высокая работоспособность. К их минусам можно отнести то, что эти люди не очень глубоки в восприятии и анализе человеческого поведения, а кроме того, быстро становятся скучными и вялыми при отсутствии внешних впечатлений. Сангвиники легко сходятся с новыми людьми, поэтому имеют обширный круг знакомств, но при этом, как правило, не отличаются постоянством в общении и привязанностях.

Основными плюсами флегматических натур являются спокойствие, медлительность, уравновешенность, терпение, выдержка, склонность к постоянным привязанностям. Слабые же их стороны – это консервативность, инертность (иногда откровенная лень), невысокая эмоциональность.

Для холериков характерны такие положительные черты, как большая жизненная энергия, высокая эмоциональность, порывистость. Есть и свойства, которые им надо стараться сдерживать: это повышенная возбудимость, недостаток самообладания, склонность быстро увлекаться каким-то делом и так же быстро охладевать к нему.

Меланхоликам присущи высокая способность к эмпатии (сочувствию, сопереживанию, тонкому пониманию эмоций другого человека, как радостных, так и печальных), богатый внутренний мир и тонкая интуиция. Но их жизнь могут осложнять такие качества, как робость, тревожность, неуверенность в себе, пассивность, недоверие к людям.

Вторая подструктура представляет собой совокупность особенностей отдельных психических процессов или психических функций как форм отражения. Обычно ее и называют подструктурой форм отражения. Это система биосоциальная – социальное в ней уже присутствует, но биологических факторов больше. К ней относятся индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств.

Третья подструктура личности может быть коротко названа подструктурой опыта. Ее составляет жизненный и профессиональный опыт личности, т. е. общая культура человека и его профессиональная подготовленность. Данная подструктура является уже социально-биологической системой, т. е. социального в ней больше, чем биологического. В нее входят навыки и умения, знания, привычки.

Навыками называют автоматизированные составляющие сознательной деятельности. Они дают возможность действовать автоматически, но при этом целенаправленно и под контролем сознания. Навыки приобретаются путем длительных упражнений. Они могут быть двигательными, сенсорными, умственными и волевыми. По степени усвоения навыки делятся на сформировавшиеся или нет, простые и сложные, продолжительные и непродолжительные, разрозненные и комплексные, стандартные и гибкие. Навыки могут как приобретаться, так и утрачиваться – в том случае, если они длительное время не применялись. Например, если гитарист несколько лет не брал в руки гитару, то его пальцы «разучатся» сами находить нужные лады и брать аккорды. Это называется деавтоматизацией навыка.

Знания – система понятий, усвоенных человеком в ходе личного опыта. Они формируются на основе условных рефлексов и представляют собой систему временных связей, в образовании которой ведущее значение имеет аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга. В приобретении знаний ведущую роль играет активное функционирование процессов мышления и памяти. Знания оцениваются не только и не столько по количественным характеристикам (объему, эрудированности), сколько по качественным параметрам: широте, глубине, последовательности приобретения и прочности усвоения. К системе знаний предъявляются также требования гибкости и открытости новой информации (умению включить новые знания в уже существующую систему). Именно два этих качества позволяют развиваться

творческому мышлению, препятствуя развитию шаблонов. Прочность усвоения знаний зависит от интереса к ним, а также от объема и качества преподавания знаний.

Умения – способность человека, основываясь на имеющихся навыках и знаниях, качественно и продуктивно осуществлять профессиональную или иную деятельность в меняющихся условиях (например, для программиста это возможность заниматься своей работой на технике нового поколения, использовать обновленные версии языков программирования и т. п.). Формирование умений проходит ряд этапов, первым из которых является этап «проб и ошибок», а завершающим, наивысшим – этап высокого уровня мастерства в данном виде деятельности с уверенным, целенаправленным и творческим использованием развитых и мотивированных умений.

Привычки – действия, выполнение которых при определенных условиях становится для человека необходимостью, превращается в устойчивую потребность. К сожалению, привычки бывают не только полезными, но и неуместными, вредными и даже угрожающими здоровью и безопасности самого человека или окружающих его людей.

Четвертая подструктура представляет собой объединение таких черт личности, как направленность, отношения личности и ее моральные качества. Данная подструктура формируется в процессе воспитания. Таким образом, ее можно считать социально обусловленной. Большинство ведущих психологов выделяют в данной подструктуре главным образом направленность и считают ее ведущим компонентом структуры личности в целом, ее системообразующим качеством. Под направленностью понимают систему устойчивых мотивов, доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, самооценки, идеалов, мировоззрения, т. е. свойств, определяющих поведение личности в изменяющихся внешних обстоятельствах.

Направленность оказывает влияние не только на остальные компоненты структуры личности (например, на те черты темперамента, которые человек хотел бы изменить), но и на ряд других свойств человека. Сюда входят психические состояния – возможность преодоления негативных состояний с помощью преобладающей позитивной мотивации. Также возможно воздействие на познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Например, если у человека высокая мотивация в отношении развития процессов мышления, то это повлияет на его познавательную сферу не меньше, чем врожденные способности.

В направленности личности наиболее полно проявляется идеология общества в целом и тех общностей (семьи, школы, вуза), представителем которых является человек. Проявляется направленность в различных сферах деятельности человека, поэтому можно говорить о специфике разных видов направленности, например познавательной и профессиональной (как правило, у людей в большей степени проявляются либо гуманитарные, либо технические склонности), этической, политической и даже семейной (человек «для семьи» или «для друзей»). Направленность обладает рядом основных характеристик: интенсивностью, уровнем зрелости, действенностью, широтой, устойчивостью.

Различия между людьми существуют на каждой из четырех описанных подструктур. Это различие в темпераменте, характере, в протекании психических процессов, в способностях, умениях, убеждениях, интересах, уровне развития самосознания.

Надо также отметить, что между подструктурами личности существуют прямые и обратные связи. Так, например, целеустремленность, уровень духовного развития влияют на приобретение жизненного и профессионального опыта, и наоборот – личный опыт оказывает воздействие на развитие человека, его ценностную систему, мотивацию. Также темперамент оказывает влияние на формирование и сохранение системы знаний и умений, они же, в свою очередь, создают условия для коррекции свойств темперамента в направлении благоприятствования дальнейшего пополнения и улучшения качества этой системы. Таким образом, личность является целостной структурой, все элементы которой находятся в тесной взаимосвязи.

Лекция № 16. Личность (часть 2)

Человек представляет собой сложный сплав биологических, психологических, социальных и духовных качеств. Для того, чтобы изучение человека было адекватно его природе, психология разделяет понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность».

«Человек» в психологии – понятие, обозначающее самые элементарные качества, это существо, относящееся к биологическому виду «*Homo sapiens*» и, следовательно, имеющее способность к развитию сознания, высших психических функций, членораздельной речи. Но человек не может развиваться вне человеческого общества – у него не сформируются ни речь, ни система понятий, ни способности. Сказка о Маугли – только сказка. В действительности известны случаи, когда находили детей, выросших в лесу, без общения с людьми. Такие дети не могли овладеть разговорной речью, их память, мышление тоже не были развиты, и они были нежизнеспособны.

В связи с этим в психологии различают понятия «человек» и «индивид». *Индивид* – это также понятие о человеке в биологическом аспекте. Но это понятие подразумевает биологическую основу развития личностных и индивидуальных качеств. Ведь сознание, речь, характер, способности не передаются, как генетическая наследственность. Они формируются при жизни человека, при его взаимодействии с другими людьми. Однако врожденно человек получает ту или иную предрасположенность, тип нервной системы, задатки способностей и т. п. Вот эти биологические факторы и объединяются в понятие «индивид». Итак, индивид – это человек в совокупности своих врожденных свойств, на основе которых будет происходить его дальнейшее развитие.

Понятие «личность» было введено психологами, чтобы обозначить социальную сущность человека, формирующуюся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества. Индивид становится личностью под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия с другими людьми. Процесс становления личности называют социализацией. Она имеет ряд стадий.

1. Начальная стадия социализации называется стадией адаптации. Она длится от рождения до подросткового возраста. Характеризуется тем, что ребенок приспособляется к социальной среде, подражает старшим, но воспринимает социальный опыт еще не избирательно и не критично.

2. Вторая стадия – стадия индивидуализации. У молодого человека формируется собственное отношение к общественным нормам поведения. Социальный опыт принимается избирательно и критично. Возникает потребность проявить собственные индивидуальные черты, способности, быть отличным от других. Данная стадия длится примерно до 22–25 лет. Именно в этот период формируются основные черты личности, являющиеся устойчивыми на протяжении всей жизни.

3. Далее следует стадия интеграции. Она характеризуется желанием человека найти свое место в обществе, получить желаемый социальный статус. Интеграция – процесс, обратный индивидуализации. В данный период человек, как правило, хочет, чтобы у него «все было как у людей». Разумеется, бывают исключения. Это лишь общая тенденция.

4. Трудовая стадия социализации пересекается со стадией интеграции и охватывает весь период трудовой деятельности человека, когда он уже не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет своего воздействия на среду путем собственной деятельности. Это стадия зрелого возраста.

5. Завершающей является послетрудовая стадия социализации. Это период пожилого возраста, когда человек уже не занят активной трудовой деятельностью. На данной стадии люди достигают вершины развития мудрости и накопления опыта и поэтому вносят значительный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

Понятие «индивидуальность» характеризует человека в аспекте его отличий от других людей. Как не бывает одинаковых отпечатков пальцев, так же и не бывает двух людей, обладающих идентичными качествами. Даже близнецы, имеющие одинаковые задатки и воспитывающиеся в одной социальной среде, обладают различными индивидуальными чертами. К индивидуальным чертам относят особенности характера, способности, направленность личности, мотивацию и т. п. Это в основном то, что относится к четвертой подструктуре личности, рассмотренной в предыдущей лекции.

Из индивидуальных особенностей следует подробнее остановиться на способностях и чертах характера.

Способности, равно как и характер, являются определенным сочетанием различных личностных качеств. Но, в отличие от характера, способности проявляются в каком-либо одном виде деятельности (как правило, творческой), а характер обуславливает все поведение человека и все виды его деятельности. Существуют различные классификации способностей. Их принято делить на элементарные и сложные, а также на общие и частные.

К элементарным частным способностям можно отнести, например, музыкальный слух, моторную память (это способность развита у танцоров, гимнастов, фигуристов), способность к эмпатии. Их называют частными, поскольку они не могут быть в равной степени присущи разным людям. Элементарными же они называются, поскольку определяют успешность какого-либо одного, определенного вида деятельности.

Сложные частные способности – это способности профессионального характера. Они также обеспечивают успешность в каком-либо одном виде деятельности, но являются комплексными. Например, художник должен обладать развитым чувством цвета, перспективы, тонкой моторикой, художественным вкусом. Все вместе это можно назвать способностью к художественному творчеству.

В отличие от этого, сложные общие способности предполагают вероятность успеха не в каком-то конкретном виде деятельности, а скорее в целой сфере или направлении (например, способность к лидерству, способность к игре, способность к творчеству, к эстетической деятельности и т. п.).

Ну а общие элементарные способности – базис всех трех вышеописанных видов. Они включают в себя особенности восприятия, мышления, интеллекта, памяти, моторики.

Физиологической основой способностей являются задатки – врожденные морфологические и функциональные особенности мозга.

Согласно другой распространенной классификации выделяют следующие виды способностей.

1. Природные способности (базирующиеся на врожденных качествах индивида – задатках).

2. Специфические человеческие способности (основаны на освоении культурно-исторического опыта и направлены на адаптацию и развитие человека в социуме). Они, в свою очередь, делятся на следующие виды:

1) теоретические и практические (в зависимости от рода деятельности, в котором они применяются);

2) учебные (необходимые для процесса усвоения знаний);

3) творческие (применяемые в процессе создания предметов материальной и духовной культуры, открытий, изобретений);

4) коммуникативные (позволяющие активно взаимодействовать с окружающими людьми);

5) предметно-деятельностные (позволяющие человеку осуществлять предметную деятельность в сфере науки, техники, овладения информацией и взаимодействия с природой).

Высшую степень способностей личности к определенной деятельности называют талантом. Высшую степень творческих проявлений личности называют гениальностью. Человека, способного ко многим видам деятельности, называют одаренным.

Теперь рассмотрим еще одну важную составляющую часть личности – *характер*. В современной психологии этим понятием обозначают устойчивую совокупность личностных черт, которая обуславливает поведение и характер деятельности человека. Характер является

основой личности, ее стержнем. Черты характера образуют психический склад личности. Можно считать, что какая-либо черта присуща характеру человека, если ее можно проследить в различных видах деятельности.

В самом общем виде характер может быть определен как система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к людям, к выполняемой работе, к предметам и явлениям окружающего мира и т. д. Исходя из данного определения и черты характера можно классифицировать по перечисленным признакам, т. е. по отношению к работе (трудолюбие, инициативность или напротив, инертность, лень), по отношению к людям (доброжелательность, тактичность, чуткость или грубость, черствость), по отношению к себе (альтруизм, самокритичность, скромность или эгоизм, распушенность), по отношению к вещам (аккуратность, педантизм, безалаберность) и т. п.

Типология характеров имеет немало классификаций. Охватить все их не позволяет объем лекции. Поэтому остановимся на одной из популярных типологий. Германский психолог К. Леонгард предложил типологию, названную им *акцентуациями личности* (или характера). Акцентуация может иметь различную степень выраженности. В средней степени это норма, обладающая определенными особенностями. В высшей степени выраженности акцентуация граничит с патологией личности и называется пограничным состоянием.

Ниже приведены основные типы акцентуаций.

1. *Гипертимный тип* – в первую очередь характеризуется необычайной коммуникабельностью, активностью, выразительностью жестов и мимики. Такие люди обычно пребывают в приподнятом настроении и требуют этого от окружающих. Им сложно понять, что кто-то предпочитает пребывать в уединении. Положительными чертами гипертимиков являются инициативность, оптимизм, постоянная энергичность. Они отличаются жаждой деятельности, поисками новых решений поставленных задач, творческим подходом к работе. Эти черты помогают им в карьерном росте, в творческих достижениях. Гипертимики обычно бывают заводилами в компании, но их отношения с людьми часто бывают поверхностны. Кроме того, они не очень разборчивы в том, с кем следует общаться, а с кем нет. Поэтому часто примыкают к антисоциальным группам – только для того, чтобы находиться в центре внимания, чтобы было с кем поговорить, блеснуть темпераментом, остроумием и т. п. Порой им свойственна переоценка собственных личных достоинств. При неблагоприятной ситуации развития гипертимный характер может выказывать легкомысленность, раздражительность, нетерпимость к строгой дисциплине и вынужденному уединению.

2. *Возбудимый тип* характеризуется импульсивностью поступков. Основными являются черты характера, вырабатывающиеся в связи с недостаточной степенью самоконтроля и управляемости у данной личности. Это связано с малоразвитой волевой сферой личности. Людям с возбудимым типом характера свойственно следовать на поводу у своих эмоций, а не прислушиваться к доводам разума. При этом такие люди склонны к сильным эмоциям, часто даже к аффектам. Они нетерпимы к окружающим, малейшее противоречие вызывает сильнейшее раздражение и гнев, которые они даже не пытаются сдерживать. Развивается подобный характер, как правило, при жестком воздействии с раннего возраста агрессивной среды на холерический темперамент. Это, пожалуй, единственный тип характера, в котором сложно найти положительные черты. При особенно неблагоприятных обстоятельствах такие люди становятся уголовниками, нацистами и т. п. В более мягких формах это просто домашние тираны.

3. *Эмотивный тип*. Отличительная черта этого характера – повышенная эмоциональная чувствительность. Реакция таких людей как на печальные, так и на радостные события или впечатления очень сильна. Но это не реакция восторга или эйфории, как у экзальтированных людей, и не депрессивная реакция людей с дистимным характером. Это более тонкие эмоции – растроганность, умиление, грусть. Про них говорят: «Слезы близко к глазам» – они могут расплакаться и от красивой лирической сцены в фильме, и при виде стайки голодных воробьев зимой. Положительными чертами таких людей являются мягкосердечность, способность к искреннему сочувствию. Они сильно привязаны к друзьям и близким и очень огорчаются, если

их привязанность не ценят. Но, как правило, никого не упрекают. В работе могут весьма преуспеть, если она им интересна. Но лидерами обычно не становятся. В неблагоприятных обстоятельствах, при воздействии частых стрессов могут проявлять склонность к суициду.

4. *Педантичный тип*. На уровне пограничного состояния личности педантическому типу соответствует синдром навязчивости. Это состояние, когда человека преследуют какие-либо навязчивые идеи, мысли, действия (например, он боится числа 5, потому что слово «смерть» состоит из пяти букв). Педантичный тип характера противоположен демонстративному в том аспекте, что у этих людей очень слабо развит механизм вытеснения. Они не умеют избавляться от неприятных мыслей и переживаний. Переживания довлеют над ними и влияют на поведенческие реакции. Положительной стороной педантичного характера является то, что такие люди очень ответственны, дисциплинированы, скрупулезны в работе. Семейная жизнь у них складывается удачно, только если оба супруга обладают в той или иной степени чертами педантичного типа. Сложность же для педантов представляет принятие решения, даже самого незначительного. И это вовсе не от нерешительности, а оттого, что люди педантичные всегда пытаются найти наилучший вариант решения, будь то серьезная научная проблема или вопрос о выборе обоев в гостиную. Им чужда известная мудрость: «Лучшее враг хорошего», они в ущерб эффективности будут неоправданно долго затягивать процесс перебора вариантов. Спасение людей педантичного характера – развитое чувство юмора, это поможет посмотреть им на себя со стороны, глазами других людей. Но если оно полностью отсутствует, то педантизм может принять болезненные формы и перейти в невроз навязчивых состояний.

5. *Тревожный тип*. Этот тип характера ярко проявляется еще в детстве. Детей с повышенной тревожностью преследуют всяческие страхи, причем их страх может достигать очень сильной степени, когда ребенок не может справиться с ним сам. Если родители такого ребенка этого не понимают, высмеивают его или просто игнорируют, это способствует закреплению черт тревожного характера. Если же они с пониманием относятся к его проблемам, стараются дать рациональное объяснение тому, чего боится ребенок, то с годами черты тревожного характера могут сгладиться и во взрослом возрасте человек уже не будет нуждаться в посторонней помощи, чтобы справиться со своими страхами. Например, ребенок может панически бояться грома и молнии. Родителям нужно во время грозы пытаться отвлечь его любимыми играми, а потом спокойно объяснить (на доступном пониманию ребенка языке), что такое гроза. При благоприятном развитии во взрослом возрасте негативное чувство тревожности может трансформироваться в чувство ответственности и заботы о близких. В противном же случае окончательно сформируется тревожный тип характера. Он может проявляться по-разному: человек может быть робок и застенчив, не уметь отстаивать свое мнение, паниковать из-за любых проблем, даже надуманных, испытывать приступы немотивированной тревоги или страха, возможно развитие всякого рода фобий (социофобии, клаустрофобии, агорафобии и т. п.).

6. *Циклотимный тип*. К нему относятся люди с высокой эмоциональной подвижностью. Их настроение меняется по принципу маятника – от ярко положительного (тогда они могут вести себя как гипертимики) до крайне отрицательного (в этом случае они проявляют себя как обладатели дистимного типа характера). Их душевные подъемы и спады совсем не обязательно обусловлены внешними факторами. Очередную «отмашку маятника» могут вызвать приятные или неприятные мысли, сновидения и т. п. Однако это явление, как и все в психологии человека, не фатально. Оно может быть уравновешено другими личностными чертами. Например, достаточно развитая волевая сфера позволяет контролировать эмоциональные всплески.

7. *Демонстративный тип*. Отличительной особенностью людей такого типа характера является очень сильно развитый механизм вытеснения. Это защита для людей артистичного склада и тонкой душевной организации. Неприятные мысли и переживания они прячут глубоко в подсознание. Вместе с тем они способны придумывать собственную реальность, принимать желаемое за действительное, создавать иллюзию воспоминаний и верить, что они правдивы. Люди с демонстративным характером могут быть очень обаятельными, приятными в общении,

иногда эксцентричными. Они всегда немного актерствуют, играют на публику. Они не станут рыдать, если их никто не видит и некому их утешать. Часто люди такого типа бывают талантливыми профессиональными актерами. Но при неблагоприятном развитии личности они становятся обузой для близких, поскольку могут быть очень эгоистичными, требовать неоправданно многого, не отвечая взаимными чувствами или обязательствами.

8. *Застревающий тип*. Основной характеристикой данного типа характера является повышенная устойчивость эмоций и переживаний. Обычно после того, как эмоция человека бывает отыграна, она больше не возвращается к нему, какой бы сильной она ни была. Можно вспоминать факты, вызвавшие эту эмоцию, свои действия, реакцию окружающих людей, но это уже не эмоциональная память, это только воссоздание образа ситуации. У большинства людей эмоциональная память очень недолгая. У людей же с так называемым застревающим типом характера эмоции сохраняются в долговременной памяти наряду с фактами. Но это не основное. Главное то, что они вновь и вновь стремятся возвратиться к воспоминанию переживаний, будь они позитивными или негативными. Достаточно им вспомнить ситуацию, породившую ту или иную эмоцию, как они вновь оказываются во власти этой эмоции, независимо от того, что с ними происходит в действительности. Поэтому они часто неадекватно реагируют на внешние раздражители. Находясь во власти яркой положительной эмоции, такие люди могут игнорировать сигналы опасности, будучи захваченными сильной отрицательной эмоцией – незаслуженно обижать доброжелательно настроенных людей, мучаться подозрительностью и т. п. В своем болезненном проявлении застревающий характер может выражаться в параноидальном синдроме (мания величия, мания преследования).

9. *Дистимный тип*. Дистимная акцентуация характера (при более явном проявлении – субдепрессивная) является антиподом гипертимной. Людям с таким характером присущи замкнутость, немногословие, склонность к пессимизму. Положительными их чертами являются неконфликтность, терпимость к окружающим, серьезное и добросовестное отношение к работе, дисциплинированность, преданность по отношению к близким людям. Но их проблема заключается в постоянно пониженном эмоциональном фоне, склонности видеть все в мрачных тонах, драматизировать даже самые незначительные проблемные ситуации. При неблагоприятной ситуации развития они могут впасть в состояние депрессии, быть пассивными, инертными, терять интерес к жизни.

10. *Экзальтированный тип*. Люди с таким типом характера очень бурно реагируют на любые события жизни. Всякая их эмоция находится на грани аффекта. Их эмоции могут относиться к близким, к малознакомым людям, к животным, к растениям, к произведениям искусства, к религии и т. п. Самый незначительный повод может вызывать у них бурю восторга или отчаяния. Часто они склонны создавать себе кумиров. В религии это фанатичная, неосмысленная вера, без понимания сути, основанная только на эмоциях. В любви это ураган страстей, требующий в ответ не меньшего эмоционального накала. Это люди, живущие только чувствами и только сильными чувствами, не признающие ничего другого. Они по-своему прекрасны, но людям другого склада с ними сложно. Любимой работе они отдаются неистово. Но это должна быть работа творческая, которая могла бы питать их эмоции. Рутинная не для них. Но не только положительные эмоции так сильны. Страх, отчаяние, горе они могут переживать настолько сильно, что это грозит как нервными, так и соматическими заболеваниями.