

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК

2-е издание

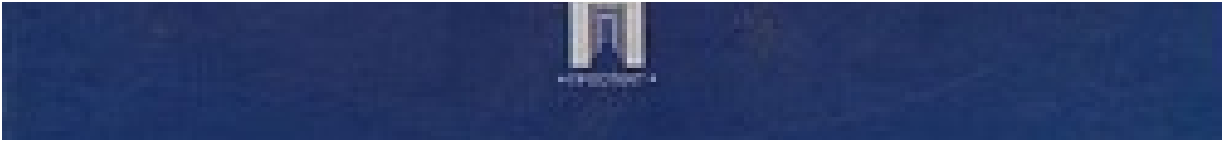


«ПЕДАГОГИКА»

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК

2-е издание



Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.com](#)

[Все книги автора](#)

[Эта же книга в других форматах](#)

Приятного чтения!

Крылов Альберт Александрович

Психология

(учебник 2-е издание)

Авторы

В.М. Аллахвердов, д-р психол. наук, проф. – 11.1-11.7, 31.2; **С.П. Безносков**, д-р психол. наук, проф. – 33.10; **В.А. Богданов**, канд. психол. наук, доц., – 2.1; **С.И. Богданова**, канд. психол. наук, доц. – 6.8; **А.И. Бреннер**, психолог – 1.3; **В.И. Вызова**, д-р психол. наук, проф. – 10.1-10.4; **Л.И. Вансовская**, канд. пед. наук, доц. – 12.3; **В.К. Васильев**, канд. психол. наук, вед. науч. сотрудник – 18.3, 18.7; **Л.А. Головей**, д-р психол. наук, проф. – 15.1-15.7; **Ю.В. Гранская**, канд. психол. наук, доц. – 14.1-14.3; **Н.В. Гришина**, д-р психол. наук, проф. – 2.4, 22.1-22.3, 23.1-23.3, 24.1-24.3, 33.11; **Н.А. Грищенко**, канд. психол. наук, доц. – 6.4-6.6; **М.А. Гулина**, д-р психол. наук, проф. – 31.3-31.5; **О.С. Дейнека**, д-р психол. наук, проф. – 39.1-39.6; **К.Д. Зароченцев**, канд. психол. наук – 5.1-5.5; **Е.П. Ильин**, д-р психол. наук, проф., засл. деятель науки РФ – 25.1-25.4; **Ю.Т. Ковалев**, канд. психол. наук, доц. – 35.5; **А.Л. Козлова**, ст. преп. – 31.3-31.5; **Л.А. Коростылева**, д-р психол. наук, доц. – 18.1; **М.И. Коваленко**, канд. психол. наук, доц. – 10.1-10.4; **А.А. Крылов**, д-р психол. наук, проф., засл. деятель науки РФ – предисл. № 1 и предисл. № 2; 1.1, 1.2, 1.4, 2.1, 2.3, 3.4, 33.1-33.3; краткое предисловие; **Л.Н. Кулешова**, канд. психол. наук, доц. – 6.4; **В.Н. Куницына**, д-р психол. наук, проф. – 8.1-8.3, 18.2; **Т.Н. Курбатова**, канд. психол. наук, доц. – 27.3; **И.М. Луцихина**, канд. психол. наук, доц. – 12.1-12.2, 12.4-12.6; **Б.Д. Лысков**, д-р мед. наук, проф. – 28.1-28.3, 29.1-29.3; **С.А. Маничев**, канд. психол. наук, доц. – 6.1-6.4; **В.Л. Марищук**, д-р психол. наук, проф., засл. деятель науки РФ – 33.4-33.8; **О.С. Михалюк**, ст. преп. – 2.5, 2.6; **Р.Ж. Мухамедрахимов**, д-р психол. наук, проф. – 16.1, 16.3; **Г.С. Никифоров**, д-р психол. наук, проф., засл. деятель науки РФ – 26.1-26.3, 32.1-32.3, 34.1-34.4, 36.1-36.5; **М.В. Осорина**, канд. психол. наук, доц. – 17.1-17.3; **О.И. Пальмов**, ст. преп. – 16.3; **Л.Г. Почебут**, канд. психол. наук, доц. – 9.1-9.3; **А.А. Реан**, д-р пед. наук, чл.-корр. РАО – 7.1-7.4, 40.1-40.4; **Е.Ф. Рыбалко**, д-р психол. наук, проф., засл. деятель науки РФ – 15.1-15.7; **В.Ю. Рыбников**, д-р психол. наук, д-р пед. наук, проф. – 33.4-33.7; **В.К. Сафонов**, канд. психол. наук, доц. – 13.1-13.4, 35.1-35.4; **А.Л. Свенцицкий**, д-р психол. наук, проф. – 19.1-19.5, 21.1-21.6; **Н.О. Свешникова**, канд. психол. наук, доц. – 18.4; **Е.В.**

Сидоренко, канд. психол. наук, доц. – 21.1-21.4; *Г.Б. Суворов*, канд. психол. наук, доц. – 33.9; *Т.Г. Сырицо*, канд. психол. наук, доц. – 14.4; *Ю.И. Филимоненко*, канд. психол. наук, вед. науч. сотрудник – 18.6, 35.6; *Н.Ю. Хрящева*, канд. психол. наук, доц. – 21.1-21.4; *А.И. Худяков*, д-р психол. наук, доц. – 5.1–5.5; *Л.А. Цветкова*, канд. психол. наук, доц. – 18.5; *В.Б. Чесноков*, канд. психол. наук, доц. – 33.9; *А.В. Шаболтас*, канд. психол. наук, доц. – 27.2; *В.И. Шостак*, д-р мед. наук, проф. – 3.1–3.3, 4.1–4.6, 11.8, 11.9, 27.1; *А.И. Юрьев*, д-р психол. наук, проф. – 37.1-37.3, 38.1-38.5; *Г.М. Яковлев*, д-р мед. наук, проф., чл.-корр. РАМН – 30.1-30.4, 31.1.

Ответственный редактор – доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ А. А. Крылов.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Психологическая наука с каждым годом привлекает к себе все большее внимание в обществе, вызывает интерес у людей разного возраста, разного социального положения и образования. Наверное, это происходит потому, что психология призвана сыграть важную роль в обеспечении гуманистического направления развития общества, в формировании гуманистического менталитета людей. Основы психологического знания необходимы каждому современному человеку в его повседневной жизни и деятельности. Особенно важно, чтобы психологический комплекс был представлен в системе знаний каждого выпускника высшей школы. Эта книга создавалась в основном для студентов высших учебных заведений непсихологического профиля. Она – не сборник готовых рецептов на все случаи жизни. Она должна служить тому, чтобы человек глубже понимал мир, мог эффективно осуществлять профессиональную деятельность, успешно взаимодействовать с другими людьми, строить правильные отношения в семье, хорошо воспитывать своих детей и т. п. Авторы стремились сделать ее полезной студентам не только для изучения основ психологии в соответствии с требованием образовательных программ, но и для понимания жизненных трудностей и возможных путей их разрешения.

Данная книга – коллективный труд ученых и преподавателей факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Все они являются учениками или учениками учеников академика Б. Г. Ананьева, выдающегося российского психолога, сыгравшего важную роль в развитии психологии, становлении санкт-петербургской (ленинградской) научной психологической школы, подготовке плеяды талантливых ученых. Во многом благодаря Б. Г. Ананьеву получили развитие новые важнейшие направления психологической науки, были организованы ряд психологических центров, важнейшим из которых является факультет психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Факультет психологии Санкт-Петербургского государственного университета был образован в 1966 г. Концепция факультета была разработана под руководством академика Б. Г. Ананьева такими известными отечественными психологами и педагогами, как В. Н. Мясищев, А. В. Ярмоленко, Н. А. Тих, Ю. А. Самарин, Б. Ф. Ломов, Е. С. Кузьмин. В ней нашли свое воплощение многие идеи, высказанные в свое время выдающимся русским ученым, академиком В. М. Бехтеревым.

Для успешной реализации концепции университетского психологического образования существенную роль сыграл опыт, накопленный кафедрами педагогики (образована в 1851 г.), общей психологии (образована в 1944 г.), социальной психологии (образована в 1962 г.). Эти лаборатории, первая из которых была создана Б. Ф. Ломовым, а вторая – Е. С. Кузьминым, заложили основы новых в нашей стране научных направлений: инженерной психологии и социальной психологии, во многом определивших дальнейшее развитие теории и практики современной отечественной психологической науки.

Со дня образования факультета его деканами были член-корреспондент АПН СССР Б.Ф.Ломов (1966–1968 гг.); действительный член АПН СССР Б.Г.Ананьев (1968–1972 гг.); член-корреспондент АПН СССР А. А. Бодалев (1972–1976 гг.); профессор А. А. Крылов является деканом с 1976 г.

В настоящее время факультет психологии имеет в своем составе 10 кафедр, обеспечивающих подготовку психологов по одиннадцати специализациям. Имеются библиотека учебной и научной литературы, три учебные лаборатории, специализированные учебные кабинеты. Кафедры располагают аспирантурой и докторантурой. На базе факультета работают четыре Диссертационных совета, а также Головной совет Министерства общего и профессионального образования России по психологическим наукам. Факультет является базой психологической подготовки и переподготовки при наличии высшего образования иного профиля.

Исследовательскую работу преподавателей, научных сотрудников, аспирантов и студентов обеспечивают, помимо учебно-научных лабораторий, научно-исследовательская часть факультета, отдельные научно-исследовательские лаборатории (политической психологии и

специальной психологии) и контрактные и хозрасчетные подразделения.

Обучение студентов осуществляется на трех отделениях: дневном, вечернем и заочном. На дневное отделение ежегодно принимается 100 человек, на вечернее отделение, как и на заочное, ежегодный прием составляет 75 человек. В связи с введением многоуровневой системы подготовки специалистов в высшей школе на факультете психологии обучение осуществляется по образовательным программам «дипломированный специалист» (срок обучения 5 лет) и «бакалавр» (срок обучения 4 года), «магистр» (срок обучения 2 года). На вечернем и заочном отделениях обучение ведется по тем же образовательным программам, но в более длительные (на один год) сроки.

Ежегодно на обучение принимаются 100–150 человек, которые имеют непсихологическое высшее образование. Для них сроки обучения сокращены (3 года – по программе дипломированного специалиста и 2,5 года – по программе бакалавра).

Прием в аспирантуру (очную и заочную) составляет 25–30 человек, в докторантуру 1–2 человека ежегодно.

В штате факультета 100 преподавателей. Из них 20 человек имеют ученую степень доктора наук, 65 – кандидата наук. Многие профессора являются членами российских и зарубежных академий по различным отраслям наук.

Ведущей кафедрой факультета является **кафедра общей психологии**. С ней была непосредственно связана деятельность Б. Г. Ананьева. Научный потенциал данной кафедры сыграл важную роль в развитии факультета и особенно в образовании его новых кафедр. Заведующий кафедрой общей психологии – ученик Б. Г. Ананьева заслуженный деятель науки РФ доктор психологических наук, профессор А. А. Крылов.

Кафедра общей психологии обеспечивает базовую подготовку студентов всех специализаций по общей и экспериментальной психологии. Подготовка осуществляется двумя циклами. Первый цикл – основы психологии с отработкой методов лабораторного эксперимента и овладением приемами статистической обработки данных. Второй – современные проблемы психологии и овладение арсеналом основных средств практического психолога. Кафедра общей психологии осуществляет также работу и по трем специализациям: 1)

общая психология; 2) дифференциальная психология, психология развития; 3) спортивная психология.

Специализация «общая психология» (руководитель – доктор психологических наук, профессор В. М. Аллахвердов) обеспечивает подготовку студентов из расчета их будущей работы прежде всего как преподавателей высшей школы по общей и экспериментальной психологии и исследователей по проблемам личности и психических процессов.

Специализация «психология развития, дифференциальная психология» (руководитель – доктор психологических наук, профессор Е. Ф. Рыбалко) готовит главным образом практических психологов для работы в школьных и дошкольных учреждениях, а также исследователей по проблемам развития и по проблемам индивидуальности.

Специализация «спортивная психология» (руководитель – кандидат психологических наук, доцент В. К. Сафонов) обеспечивает подготовку специалистов как для работы в спортивных командах (коллективах), так и для индивидуальной работы со спортсменами.

Основные направления научно-исследовательской работы кафедры посвящены изучению личности и индивидуальности в их развитии, психической регуляции, психомоторики, психических процессов, интеллектуального потенциала, психических особенностей различных возрастных групп людей, влияния экологических факторов на психику и развитие человека. В русле спортивной психологии особое внимание уделяется проблемам резервных возможностей человека, психологической готовности к преодолению физических и психических напряжений, психологического климата в спортивных командах, психологическим методам релаксации. На кафедре изучаются также принципы системного подхода в психологии, принципы комплексного психологического исследования, методы количественных измерений.

Кафедра педагогики и педагогической психологии. Научные традиции кафедры формировались под руководством таких ученых, как Ю. А. Самарин, Н. В. Кузьмина. Заведующий кафедрой – доктор психологических наук, профессор В. А. Якунин, ученик Н. В. Кузьминой. Кафедра не является выпускающей, а обеспечивает педагогическую подготовку студентов факультета психологии. В

настоящее время основное внимание коллектива кафедры сосредоточено на проблемах формирования педагогического мастерства, роли личностных факторов в педагогической деятельности, анализу педагогических систем (особенно высшей школы). Большое внимание уделяется проблемам истории педагогики и истории психологии.

Кафедра эргономики и инженерной психологии была создана Б. Ф. Ломовым при образовании факультета. Большую роль в ее становлении сыграла ранее образованная лаборатория индустриальной психологии, исследования которой показали высокую экономическую и социальную значимость так называемого «человеческого фактора». Заведующий кафедрой – ученик Б. Ф. Ломова, один из первых сотрудников лаборатории инженерной психологии доктор психологических наук, профессор Г. В. Суходольский. *Специализация «экспериментальная и прикладная психология»* (руководитель – кандидат психологических наук, доцент С. А. Маничев) готовит психологов, способных решать проблемы учета характеристик человека как в конструкции машин, так и в организации собственно деятельности человека. Научная проблематика кафедры связана с изучением процессов и механизмов обработки информации человеком. На этой основе разрабатываются принципы оптимизации взаимодействия человека и технических устройств в сложных автоматизированных комплексах, а также методы описания и количественных оценок деятельности человека в автоматизированных системах управления.

Кафедра социальной психологии была создана на факультете одним из пионеров социальной психологии в нашей стране Е. С. Кузьминым. Для становления и развития кафедры большое значение имели научные программы и результаты исследований, проведенных ранее в лаборатории социальной психологии. Кафедру возглавляет доктор психологических наук, профессор А. Л. Свенцицкий, ученик Е. С. Кузьмина, автор многих научных трудов, в том числе по проблемам социально-психологического управления. *Специализация «социальная психология»* выпускает психологов, способных решать социально-психологические проблемы, возникающие в различных социумах (группах, коллективах, семьях и т. п.). Это – проблемы психологической совместимости и конфликтов, взаимодействия и

коммуникаций, лидерства и конформности, деловых качеств и организации совместной деятельности и многие другие проблемы.

Развитие психологической науки, расширение сферы влияния практической психологии в нашей стране за последние два десятилетия сопровождалось развитием научных и учебных психологических центров, что нашло свое отражение в росте научного потенциала, организации новых кафедр и научно-исследовательских групп на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Одновременно с дифференциацией научных направлений осуществлялась интеграция научного знания. Такая интеграция особенно важна для деятельностной сферы человека. С этой целью в 1989 г. на факультете была создана **кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности**, которую возглавил профессор Г. С. Никифоров. *Специализация «психологическое обеспечение профессиональной деятельности»* выпускает специалистов, которые могут использовать методы различных отраслей психологии в решении комплексных проблем практической психологии (профессиональный отбор, профессиональная подготовка, надежность профессиональной деятельности и др.). Научное направление кафедры связано с разработкой концепции психологического сопровождения профессиональной деятельности на разных ее этапах.

Кафедра политической психологии (первая в стране) была создана на факультете в 1989 г. А. И. Юрьевым. Заведующий кафедрой доктор психологических наук, доцент А. И. Юрьев является и руководителем специализации. *Специализация «политическая психология»* готовит психологов, способных анализировать психологические механизмы политического процесса, закономерности возникновения массовидных явлений, обеспечивать политические кампании и участие в них лидеров политических партий и движений, руководителей государственных и коммерческих структур. Научные интересы кафедры распространяются на изучение психологии власти, ее влияния на личность политического лидера и на население. Кафедра проводит исследования психологии политической стабильности в отдельных регионах и в стране в целом.

Создание в 1992 г. **кафедры социальной адаптации и психологической коррекции личности** было связано с необходимостью изучения проблем поведения и личности и использования того опыта, который накоплен не только в отечественной, но и в мировой психологической науке и практике. Заведующий кафедрой социальной адаптации и психологической коррекции личности – доктор медицинских наук, профессор Б. Д. Лысков. Основу кафедры составила *специализация «юридическая психология»*, образованная ранее на кафедре общей психологии. Кафедра готовит специалистов по двум специализациям: 1) юридическая (криминальная) психология; 2) психология социальной работы.

Специализация «юридическая (криминальная) психология» (руководитель – кандидат психологических наук, доцент Т. Н. Курбатова) выпускает специалистов, которые могут исследовать механизмы и факторы социальной адаптации и ее нарушений, выражающихся прежде всего в различных формах асоциального поведения. Выпускники этой специализации работают в основном в системе правоохранительных органов и исправительно-трудовых учреждений.

Специализация «психология социальной работы» (руководитель – кандидат психологических наук, доцент М. Л. Гулина) готовит специалистов-психологов для работы в системе социальной работы. Специалисты этого профиля должны быть хорошо подготовлены в области семейного консультирования и психотерапии, хорошо разбираться в причинах возникновения конфликтов между людьми и уметь оказать необходимую помощь в преодолении внутренних, субъективных проблем, используя психологические средства современной гуманистической психологии, бихевиоризма и психоанализа.

Научная проблематика кафедры направлена на глубокое изучение личности с использованием потенциала различных школ мировой психологии. Исследования проводятся также по проблемам личностных деформаций и девиаций поведения.

Кафедра медицинской психологии и психофизиологии была организована в 1994 г., ее возглавил доктор медицинских наук, профессор Г. М. Яковлев, член-корреспондент Академии медицинских

наук России. Кафедра ответственна за психофизиологическую подготовку студентов факультета как одну из основ базового психологического образования. Кафедра имеет *специализацию «медицинская психология»*, руководитель которой – кандидат психологических наук, доцент Р. О. Серебрякова. Ее непосредственным учителем был известный отечественный медицинский психолог В. Н. Мясищев, принимавший личное участие в становлении специализации при образовании факультета психологии. Выпускники кафедры готовятся к работе в качестве психодиагностов и психотерапевтов как в психоневрологических, так и в соматических клиниках. Научная работа кафедры связана с изучением глубоких психофизиологических механизмов различных функциональных состояний, особенно стресса, напряженности, дискомфорта и т. п. Кроме того, изучаются психологические аспекты патогенеза при различных нарушениях здоровья, разрабатываются психологические реабилитационные методы.

В 1994 г. на факультете психологии была организована еще одна кафедра – **кафедра специальной психологии**, т. е. психологии детей с нарушением слуха, зрения, речи, интеллекта, с проблемами в психическом и физическом развитии. Возглавила ее доктор биологических наук, профессор Л. М. Шипицина. Кафедра была организована для подготовки специалистов-психологов для работы прежде всего в специальных (коррекционных) школах для детей с проблемами развития. Студенты *специализации «специальная психология»* готовятся и как диагносты, способные установить степень нарушения психики и резервные возможности организма, и как специалисты по психотерапии и психокоррекции, которые могут оказать реальную помощь в лечении и социальной адаптации детей с проблемами здоровья и развития.

В 1997 г. была образована **кафедра педагогики и психологии личностного и профессионального развития** (заведующий кафедрой – член-корреспондент Академии образования РФ доктор педагогических наук, профессор А. А. Реан). Кафедра призвана осуществлять психолого-педагогическую подготовку на всех факультетах университета (кроме факультета психологии).

Научная работа осуществляется также отдельными самостоятельными научными группами, выполняющими прикладные

исследования по профилю соответствующих кафедр. Кроме того, на факультете имеются две научные лаборатории.

Лаборатория политической психологии (заведующий лабораторией – кандидат психологических наук В. К. Васильев) осуществляет основные направления исследований, формирование политического имиджа, анализ психического состояния населения и прогноз массового политического поведения, разработку и апробацию методик исследований политического лидерства, психологическое обеспечение политических кампаний.

Лаборатория специальной психологии (заведующая лабораторией – кандидат психологических наук Н. Л. Коновалова) работает непосредственно по проблематике кафедры.

На факультете психологии базируется профессиональная общественная организация – Санкт-Петербургское психологическое общество.

Более чем 30-летний опыт работы факультета психологии позволил авторам подготовить труд, в котором представлены основы современной психологии, основные теоретические проблемы, их практическая значимость. В книге приведены не только общепризнанные, но и спорные концепции, даны интересные авторские гипотезы, а также исследовательские материалы.

Свой труд авторский коллектив посвящает историческому событию 1999 г. – 275-летию Санкт-Петербургского государственного университета, первого светского высшего учебного заведения России.

Доктор психологических наук А. А. Крылов

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание учебника «Психология» (изд. «Проспект»), вышедшее в свет в 1998 г., как и надеялись авторы, получило широкое признание. Его читателями стали и студенты различных учебных заведений, и специалисты разных профессий, где требуются психологические знания для решения профессиональных задач; наконец, многие, кому учебник открыл путь к ознакомлению с психологией. Учебник не предлагает рецептов на все случаи жизни, но многие его рекомендации позволят при осмыслении какой-либо проблемы глубже понять ее и принять правильное решение в той или иной жизненной ситуации.

Авторский коллектив второго издания, как и в первого, представлен в основном преподавательским составом факультета Санкт-Петербургского государственного университета, но появились и новые фамилии: проф. В. М. Вызова, доц. В. А. Богданов, доц. А. В. Шаболтас, асп. А. И. Бреннер, преп. О. И. Пальмов. Кроме того, в состав авторского коллектива вошли такие известные ученые, сотрудничающие с факультетом, как проф. Е. П. Ильин, проф. В. Л. Марищук, доктор психологических и доктор медицинских наук, проф. В. Ю. Рыбников, проф. С. П. Безносов. За прошедший период некоторые из авторов стали докторами наук (О. С. Дейнека, Р. Ж. Мухамедрахимов).

К сожалению, ушли из жизни профессор Е. Ф. Рыбалко и доцент И. М. Луцихина.

Вместе с тем факультет психологии продолжает развиваться, стремясь включать в сферу своих интересов наиболее актуальные проблемы практической и теоретической психологии. За прошедший период были созданы кафедра психологии поведения и превенции поведенческих аномалий, кафедры психологии развития, дифференциальной психологии, специализация «психология младенчества и раннего детства».

Во второе издание мы сочли возможным включить многие, до сих пор дискуссионные, вопросы, ибо изучение человека остается главной проблемой человекознания.

Психология не стоит на месте. Появилась, например, новая специальность – клиническая психология, что говорит о дальнейшем развитии психологии как научно-методического центра человекознания. В какой-то мере об этом можно судить хотя бы по тому, что на факультете сейчас работают 12 кафедр. Выделение специальности «клинический психолог» имеет большое значение и свидетельствует о дальнейшей специализации психологии, которая необходима для решения специфических проблем в определенной области. Клинический психолог и психолог для промышленности – разные специалисты, хотя их знания, умение и навыки направлены главным образом на человека.

На сегодняшний день можно с уверенностью утверждать, что без психологии невозможен общественный прогресс научного знания и практики в интересах гуманистического развития всего общества.

В настоящий учебник включены и ряд дискуссионных проблем, которые, однако, уже не могут игнорироваться современной психологией.

Предлагаемое издание имеет некоторые черты научной монографии и позволит читателю задуматься о сложности мироздания и феномене человека.

Доктор психологических наук, профессор А. А. Крылов.

Глава 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

§ 1.1. О РАЗВИТИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ (ДОВУНДТОВСКИЙ ПЕРИОД)

О некоторых моментах развития психологического знания до В. Вундта. Становление психологического знания имеет длительную историю. Возникновение его элементов следует, по-видимому, отнести к тем далеким временам, когда человек впервые осознал, что он существенно отличается от всего другого в окружающем мире.

В формировании научной психологической идеи (для европейской психологии) наиболее яркую роль сыграли философы и философские школы Древней Греции (например, Милетская и Эфесская). Один из тезисов ученых этих школ: душа выделяется из материальных явлений, но материальное и духовное едины по своей первооснове (первоматерии). Первоматерия связывалась с одной из стихий (воздух, вода, огонь). Гераклиту (530–470 гг. до н. э.) душа как особенное огненное начало в организме обязано названием «психея». Психологическая идея всегда была в центре развития главенствующей концепции миропонимания. Идея души^[1] выступает в качестве одного из центральных моментов в философских системах Сократа, Платона, Аристотеля. Развитие философии на протяжении последующих веков сыграло важную роль в становлении психологического комплекса знаний.

До наших дней дошли разработки врача-философа древности Гиппократ, который, основываясь на смешении жидкостей организма, представил четыре типа темперамента человека: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Хотя сегодня функциональные механизмы, положенные в основу гиппократовской классификации, не могут быть приняты, определения типов остались и действительно отражают темпераментные особенности человека.

Однако вместе с развитием психологического комплекса знаний в философии, в области естествонаучного знания, прежде всего в

медицине, шло накопление сведений об организме человека, его анатомии, физиологии и биохимии. При этом все более выявлялось противоречие философского психологического знания о душе и естественнонаучного знания о человеке. В то же время ни философская психология, ни науки об организме человека оказались не в состоянии ответить на вопрос, как снять это противоречие.

Эта объективно сложившаяся кризисная ситуация в науке требовала разрешения. Требование стимулировалось потребностями практики в сферах производственной и социальной жизни. Разрешение кризисной ситуации имело важнейшим следствием выделение психологии в отдельную науку со своим арсеналом методов и средств. Начало становления психологии связано и с пересмотром позиций относительно предмета этой науки. Большую роль здесь сыграли немецкие ученые, вплоть до закрепления термина «психология» за определенной областью знания. Однако только деятельность В. Вундта сыграла решающую роль в обретении психологией статуса самостоятельной науки.

§ 1.2. ВИЛЬГЕЛЬМ ВУНДТ И РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

В. Вундт и становление психологической науки. Для обретения психологией научной самостоятельности важную роль сыграло создание в 1879 г. в Германии, в Лейпцигском университете, первой в мире лаборатории экспериментальной психологии. В личности В. Вундта как бы сконцентрировались объективные противоречия науки, породившие кризисную ситуацию в области знаний о человеке. Действительно, В. Вундт получил медицинское образование, сначала работал в области физиологии, а затем в области философии. Может быть, поиск путей разрешения противоречий своего собственного знания сыграл не последнюю роль в том, что психология была определена как наука о сознании человека, которое должно изучаться экспериментально. В качестве основного исследовательского метода был избран метод интроспекции, т. е. организованного по специальным правилам самонаблюдения. Цель исследования – получение данных о структуре сознания через выделение «чистых» его элементов. В короткое время была создана экспериментальная база, организован выпуск психологического журнала, было положено

начало периодическим форумам психологов мира – проведению международных психологических конгрессов^[2]. В вундтовском институте (в который была преобразована лаборатория) образовалась международная школа подготовки профессиональных психологов, обеспечившая возможность формирования мировой организационной структуры психологической науки. Научное направление школы



Рис. 1. Памятная медаль XXII Всемирного психологического конгресса (Лейпциг, 1980 г.) в честь 100-летия Первого психологического института им. Вильгельма Вундта

В. Вундта получило название структурализма. Оно интенсивно развивалось еще почти полвека, особенно в США (Э. Титченер).

Становление психологии активизировало научный поиск не только в направлении структурализма. Почти в тот же временной период в США развивается направление, получившее название функционализма. Начало ему было положено В. Джемсом. Основные позиции функционализма отражают движение психологической мысли не только в направлении расширения описательно-объяснительных возможностей, но и возможностей решения практических задач. Об этом можно судить хотя бы по тому, что в качестве исследовательских методов использовалась не только интроспекция, но также и наблюдение, и анализ результатов деятельности. Психология определялась как наука о деятельности сознания. Сознание представляет собой неделимое динамическое целое (поток); оно связано с телесными условиями; процессы сознания обеспечивают адаптацию человека к новому; психические операции и телесная активность обеспечивают связь с внешней средой в качестве инструмента удовлетворения потребностей; сохранение жизненного опыта и его оценка необходимы для саморегулирования поведения.

Активизация психологической мысли, особенно в связи с запросами сферы труда, имела результатом то, что в конце XIX в. в США возникло новое научное направление в психологии – бихевиоризм^[3]. Оно сыграло исключительную роль в развитии психологической науки, ее экспериментальных методов и связей с практикой. Возникновение этого направления связано с именами Э. Торндайка и Д. Уотсона. Основная концепция этого направления базировалась на том, что предметом психологии является не сознание и не деятельность сознания, а поведение. Поведение выражается в тех или иных поступках, действиях, реакциях и зависит от внешнего воздействия (стимула). Можно сопоставлять характеристики стимула и характеристики поведения. Задавая определенные характеристики стимула, можно получить планируемый эффект и, если необходимо, закрепить эту связь. Выявление внутренних, собственно функциональных психологических механизмов не требуется для установления зависимостей «стимул – реакция». Концепция бихевиоризма продолжает развиваться и в наши дни. Она получила подтверждение и признание в практике организации трудовой деятельности, обучения и психотерапии.

Движение психологической мысли, исходя из логики познания, должно было осуществляться и в направлении познания глубинных функциональных механизмов психики. Действительно, на рубеже XIX–XX вв. возникло новое научное направление, получившее название психоанализа. Оно утвердило понимание психологии как науки не только о сознании, но и о бессознательном. Венский психиатр и психолог З. Фрейд предложил концепцию, согласно которой:

1. Психическое существует как сознательное, предсознательное и бессознательное. Психическое организовано в личностную структуру – «Ид (оно) – Эго (я) – Суперэго (сверх-я)». «Ид» включает психические формы, которые никогда не были сознательными^[4], а также формы, вытесненные из сознания. Вытесненный материал способен влиять на психическую деятельность. «Ид» – резервуар психической энергии. «Эго» – психика, связанная с внешним миром. «Эго» развивается из «Ид» по мере становления личности. «Эго» управляет «Ид» в отношении приемлемости удовлетворения потребности. «Суперэго» развивается из «Эго». Осуществляет цензуру поведения и мыслей и хранение социальных норм через

функциональные механизмы совести, самонаблюдения и формирования идеалов.

2. Существует психическая энергия, которая реализуется в личностной структуре. Существуют побуждающие силы удовлетворения потребностей – энергия либидо и агрессивная энергия. Функциональные механизмы личностной структуры стремятся обеспечить динамическое энергетическое равновесие и перераспределение психической энергии на цели духовной и интеллектуальной жизни. Сон и сновидения выступают как факторы, способствующие сохранению энергетического равновесия. Факторами нарушения энергетического равновесия являются следующие: а) тревожность, вызванная неудовлетворенной потребностью; б) фиксация, означающая удовлетворение потребности способом, не соответствующим стадии психосексуального развития.

Психоаналитическая концепция стала знаменательным событием в мировой науке. Ее развитие связано с такими именами, как К. Юнг (коллективное бессознательное), А. Адлер (индивидуальная психология) и др. В наше время психоаналитическая концепция остается одной из основных в психологии личности, а психоанализ – одним из основных методов психотерапии.

История мировой психологии насыщена концепциями, также сыгравшими существенную роль в ее становлении и развитии (ассоциативная психология, глубинная психология, гештальт-психология, гуманистическая психология, экзистенциальная психология и др.). Однако структурализм, функционализм, бихевиоризм и фрейдизм создали фундамент научной самостоятельности психологии с символом вундтовской школы. В них прослеживается общая динамика познания: от структуры к функции; от внешних проявлений к внутренним причинам. Именно в этих концепциях, в вундтовской потенциально, а в других реально были осуществлены связи с практикой в сферах обучения, труда и лечения. Таким образом, были заложены основы практической психологии, сыгравшей затем решающую роль в развитии психологии как науки. Мировая психология в целом интенсивно развивалась в различных направлениях. Одним из приоритетных направлений становится познание личности и социальной сферы проявления ее активности. Вместе с тем интенсивно проводятся исследования по поиску

физиологических коррелятов психического, в том числе связанных с возрастом и полом человека. Одновременно идет процесс специализации психологического знания применительно к сферам общения и социального взаимодействия, трудовой деятельности, образования, воспитания, здоровья. Разрабатываются методы психологической диагностики и оценки, а также активные методы психологии, предполагающие психологическое воздействие с целью получения положительного для человека результата. Надо отметить, что продолжают, хотя и оказываются оттесненными как бы на второй план, исследования души, духа, духовности.

Естественно, что развитие психологии в разных странах, несмотря на общие закономерности, имело свои специфические особенности. Это относится и к отечественной психологии.

Психологическая идея духовного начала в человеке и бессмертия души в российском научном знании также развивалась, главным образом в трудах философов и богословов. Иной взгляд на психику, взгляд физиолога, был предложен И. М. Сеченовым в «Рефлексах головного мозга» (1863 г.)^[5]. В укреплении позиций рефлексологической идеи и активизации исследований в области психологии важную роль сыграла и первая в России лаборатория экспериментальной психофизиологии Казанского университета. Экспериментальная психология была одной из главных исследовательских программ этой



Рис. 2. Памятная медаль (1985 г.) в честь 100-летия отечественной экспериментальной психологии и организации В. М. Бехтеревым первой лаборатории в Казанском университете

лаборатории. Организовал лабораторию в 1885 г. В. М. Бехтерев вскоре после своего возвращения из Лейпцига, где ознакомился с

деятельностью школы В. Вундта. В лаборатории экспериментальной психофизиологии началась реализация творческих планов В. М. Бехтерева, которые затем нашли воплощение в организованном им институте по изучению проблем мозга и психической деятельности. В. М. Бехтеревым в одном из фундаментальных трудов – «Объективная психология» – была сформирована концепция психологии как науки, использующей объективные методы. Была предложена и программа развития психологической науки. В своем понимании психики и психического В. М. Бехтерев исходил из принципиальных сеченовских положений. В это же время всемирное признание получили работы И. П. Павлова по условным рефлексам. В итоге трудами И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, И. П. Павлова в отечественной психологии был утвержден приоритет рефлексологического подхода^[6]. Это имело немаловажное значение для развития всей мировой психологии.

§ 1.3. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ И МЕТАФИЗИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМЫ В ПСИХОЛОГИИ

Цель последующих рассуждений состоит в том, чтобы приблизиться к задаче освобождения научного мышления в психологии от догм и договоренностей, появившихся или имеющих вероятность появиться в результате принятия той или иной парадигмы.

Знание содержания своего сознания и знание о том, что данное содержание сознания переживается, есть, безусловно, достоверное знание, не имеющее примеси догматических наслоений. Это знание непосредственно совпадает со своим предметом, является простым созерцанием своего предмета. Пока не нарушено это непосредственное тождество между сознанием и его предметом, мы находимся на почве без условной достоверности и не можем ошибаться. Данность сознания, как первоначальный факт, который просто непосредственно наблюдается, не может вызвать возражений.

Все содержание сознания разделяется самим же сознанием на два класса. Элементы одного класса идентифицируются сознанием, как внешние по отношению к нему и независимые от него. Элементы другого класса – как внутренние элементы сознания и зависимые от него. Другими словами, одни элементы содержания сознания самим же сознанием объективируются, идентифицируются как принудительно данные сознанию, внешние по отношению к нему объекты. Другие –

субъективируются, идентифицируются сознанием как внутренние элементы, принадлежащие сознанию, порождаемые им, зависимые от него. Такое представление содержания сознания двумя классами вызывает искушение довериться этому разделению и придать объективированной части содержания сознания статус объективной реальности. Но как только мы поддадимся этому искушению, так сейчас же теряется безусловная достоверность нашего знания, открывается возможность ошибок и законное основание для всяких сомнений. Достоверность теряется как минимум по двум причинам:

1. В содержании сознания нет непосредственного признака для различения, где дана только внутренняя объективированная реальность, а где объективная реальность, пусть даже последняя и представлена в сознании.

2. Непонятно, как сознание, со своими психическими процессами, состояниями и содержанием, может достоверно постигать объект, который находится за пределами психического, откуда можно знать, притом знать достоверно, что вообще есть нечто, которое в качестве объекта противостоит сознанию.

Когда же рефлексия поддается искушению и все же принимает безусловную внутреннюю достоверность содержания сознания, объективированного сообразно алгоритмам самого же сознания, за объективную реальность, придает своему объективированному содержанию статус объективной реальности, тогда мы попадаем в ситуацию, где могут происходить ошибки суждений по поводу объективного знания.

Аналогичные рассуждения справедливы и по отношению к такому безусловному факту внутренней реальности, как «я», в случае, когда мы объективированному «я» придаем статус объективной индивидуальности. Рассуждения остаются справедливыми по отношению к «я», несмотря на то, что между «я» и остальными содержаниями сознания, с которыми оно соотносится, есть принципиальное различие. Оно заключается в том, что последние идентифицируются сознанием как многообразные, а сопровождающее их всех «я» — как одно и то же. Но несмотря на то, что всевозможные содержания сознания соотносятся с одним и тем же «я», из этого никак не следует, чтобы это «я» было не просто элементом содержания сознания, а чем-то большим. Разумеется, когда мы мыслим, мы не

можем сомневаться в себе как мыслящем или в «я» как внутреннем условии мышления. Но ничто не мешает нам усомниться в достоверности «я» как реальной, объективной индивидуальности. И здесь нет логического противоречия, ибо сомневающийся и предмет сомнения нетождественны между собой. Первый есть только постоянное содержание сознания, а второй – реальная, объективная индивидуальность. Начальным толчком, поводом к сомнению в достоверной реальности дорогого нам «я» как объективной индивидуальности, к подозрению, что оно есть не более чем обычный результат объективации, служит его неразрывная связь с остальным объективированным содержанием сознания. Объективная реальность «я» не может иметь большую достоверность, чем «они», так как «я» по самому содержанию неотделимо от «них». С устранением всех этих фактов как сомнительных с точки зрения методического сомнения Декарта в «я» как объективной реальности не остается ничего несомненного, а следуя методическому сомнению, дающему, как полагают, незыблемость основанию любой науки, сомнение в реальности объективированных фактов должно допускаться неограниченно. Сомневаться нельзя только в наличной действительности сознания, в факте как таковом, в том, что дано. Осознаваемо присутствие ощущений, мыслей, чувств, желаний, следовательно, они существуют как таковые, как создаваемые, или как содержания сознания создающего, но не более. Никто не может сомневаться в том, что «я» сознается, когда оно им сознается. Но возникает вопрос: что же такое есть «я»? Исчерпывается ли оно этим своим являемым внутренним бытием, относительно которого нет сомнения?

Психология как естественная наука не может ответить на этот вопрос, так как естественнонаучная парадигма принципиально игнорирует вопрос, какова действительно реальность, независимая от нас, дана ли она нам хоть в какой-то мере или нет. За объективную реальность, просто по согласию большинства, догматически, признается объективированное содержание сознания. Задача естественной науки сводится исключительно к тому, чтобы насколько возможно точно и просто описывать картину мира объективированного, транссубъективного, сравнительно одинаково представленного в содержании сознаний всех людей. Отсюда получаем

апорию: в рамках естественнонаучной парадигмы невозможно сделать вывод о реальности субъекта и объекта психологии, что делает психологию с естественнонаучной парадигмой только виртуальной, конвенциональной наукой, хотя, разумеется, несмотря на все вышесказанное, имеющей ценные приложения. Но в человеке все-таки есть стремление именно к подлинному, достоверному знанию, которое отлично от лишь правдоподобного, хотя, может быть, и полезного. Жить и действовать мы, разумеется, вынуждены независимо от того, достоверно или лишь правдоподобно наше знание, приходится пользоваться тем инструментом, который имеется под рукой. Но как свойственно природе человека желание жить, опираясь на достоверные положения, необходимые и аподиктические, имеющие принудительный онтологический, а не социологический, конвенциональный характер. А существуют ли абсолютно достоверные, аподиктические положения? Стоит ли пытаться выбраться из привычной, хотя и не очень-то обнадеживающей, естественной парадигмы? Возможно ли это? По крайней мере, путь в область аподиктического, абсолютно достоверного знания, Декарту проложить удалось. В результате проведения им процедуры методического сомнения выяснилось, что область несомненного все-таки существует. Но несомненным является только внутренняя реальность, только она и только в этом качестве существует аподиктически. Отсюда следует, что способом достижения аподиктического знания является рефлексия, только рефлексивным путем мы можем добыть абсолютно достоверное знание. Разумеется, отнюдь не все положения, полученные рефлексивно, абсолютно достоверны, однако их достаточно много для того, чтобы заложить прочную аподиктическую базу в основу остального, менее достоверного, знания.

Рефлексия показывает, что всякий акт сознания, направленный на какой-нибудь объект, интенционален. При этом сознанию неважно, существует ли данный объект независимо от него. Сознанию важно, что как элемент содержания сознания объект существует, и притом аподиктически. Чтобы подчеркнуть, что речь идет именно о таких объектах, их принято называть интенциональными объектами, или феноменами, а сознание — трансцендентальным «я». Область трансцендентального «я» оказывается беспредельно широкой. В нее входят, разумеется, в качестве феноменов, природное пространство и

природное время, и сама природа, и обитающие в ней люди, весь мир человека. Все это в качестве феноменов трансцендентального «я» существует уже не проблематически, а несомненно, и аподиктически.

Рефлексия показывает, что переживание мироздания как трансцендентального «я» и переживание мироздания как объективной реальности определяется двумя различными установками сознания, или предетерминациями: феноменологической, или трансцендентальной, и естественной, или трансцендентной. Именно естественная установка представляет сознанию объект существующим независимо от него. Объект как бы отъединяется от соотнесенного с ним субъекта. При этом начинают говорить о независимых материальных объектах, об объективном мире, в который они входят, о том, что объекты существуют сами по себе, даже если их никто не видит, не слышит и о них не думает. Естественная установка свойственна человеку от рождения и наличествует у нас до тех пор, пока мы не осуществим процедуру методического сомнения. После осуществления процедуры методического сомнения мы приобретаем феноменологическую, или трансцендентальную, установку. Известны два варианта процедуры методического сомнения: декартовский и его модификация – гуссерлевский, получивший наименование феноменологической, или трансцендентальной, редукции. Процедура методического сомнения, или феноменологической редукции, заключается в том, что восстанавливается разорванная естественной установкой сознания неразрывность в сознании пары понятий «субъект» – «объект», но при этом объект попадает в полную зависимость от субъекта, становится составной его частью. Доведенная до конца процедура сомнения обеспечивает приобретение феноменологической установки сознания. Приняв феноменологическую установку, мы имеем дело только с интенциональными объектами. При этом «я» в собственном смысле слова, или «субъективная часть» трансцендентального «я», – это то, откуда исходит направленность сознания на объект плюс сама эта направленность. Оставшаяся часть трансцендентального «я» – это «объективная часть». Поэтому можно говорить о субъективном и объективном полюсах актов сознания. Субъект в некотором отношении может быть объектом, иметь «объектную часть», поскольку суть самонаблюдения, рефлексии в том и состоит, что субъект превращает

себя в объект изучения, которое сам же и производит; происходит то, что называется объективацией. Объективация происходит при любой установке сознания, предетерминации, но разные предетерминации дают разный статус объективированным объектам.

После проведения процедуры методического сомнения или осуществления феноменологической редукции выясняется, что несомненно аподиктически существует лишь одно мое трансцендентальное «я». Неужели все, за исключением моего трансцендентального «я», существует только проблематически? Неужели нет ничего аподиктически существующего за пределами моего трансцендентального субъекта? Гуссерль для преодоления трансцендентального солипсизма рассуждает следующим образом. Среди феноменов, составляющих мир объектов моего трансцендентального «я», я замечаю наличие множества психофизических структур, аналогичных моей психофизической структуре, в свою очередь являющейся одним из феноменов моего трансцендентального «я». Так как моя психофизическая структура представляет собой своеобразную «проекцию» моего трансцендентального субъекта на мир феноменов, то я при помощи аналогизирующей апперцепции усматриваю, что за другими психофизическими структурами тоже стоят другие трансцендентальные субъекты, существующие независимо от моего. Трансцендентальные субъекты не могут непосредственно сообщаться друг с другом, каждый из них имеет свой замкнутый мир феноменов. Я могу воспринимать только феномены собственного мира, но не могу непосредственно воспринимать феномены, составляющие миры других трансцендентальных субъектов. Чужие феномены не могут быть моими феноменами. В этом смысле каждый трансцендентальный субъект представляет собой монаду без окон. Однако опосредованно они общаются, одним из главных средств общения монад друг с другом является язык.

Трансцендентальные субъекты имеют общий для всех них мир интенциональных объектов, интересубъективный мир. Наполняющие его объекты не являются независимыми от трансцендентальных субъектов. Они образуются в результате общения трансцендентальных субъектов и представляют собой феномены, о которых трансцендентальные субъекты могут говорить друг с другом,

благодаря которым и относительно которых они могут предпринимать совместные практические действия.

Следует заметить относительно методического сомнения, что оно удовлетворяет одному из основных требований, предъявляемых к методу как основоположниками учения о методе Бэконом и Декартом, так и их последователями: результаты, полученные с помощью методического сомнения, поддаются универсальной проверке. Любой трансцендентальный субъект может лично осуществить умственный эксперимент, состоящий в том, чтобы подвергнуть сомнению все, в чем только можно усомниться. По завершении эксперимента он сам сможет убедиться в том, что является сомнительным, а что сомнению не подлежит.

Всякий трансцендентальный субъект представляет собой уникальную личность, но имеется и общая для всех трансцендентальных субъектов сторона их существования. Имеются определенные свойства и качества, структуры и механизмы организации, свойственные всем без исключения трансцендентальным субъектам. Всеобщие моменты строения трансцендентального «я» требуют дальнейшего изучения, так как в области трансцендентального «я» остается много неисследованного.

Общим моментом для всех трансцендентальных субъектов является то, что они индивидуальны, каждый из них – монада в лейбницевском смысле слова, т. е. воспринимает мир по-своему, в собственной, не совпадающей ни с чьей другой перспективе. Мир трансцендентального «я» имеет «центр», субъективный полюс. На «периферии» располагаются интенциональные объекты, образующие объектный полюс трансцендентального «я». Если считать, что субъектный полюс – это «я» по преимуществу, то интенциональные объекты окружают «центр» «концентрическими окружностями». Концентрическое строение имеет и сообщество монад. Центральная монада – это трансцендентальное «я», рассматривающее сообщество монад, оно находится в центре сообщества. На периферии находятся другие монады – другие трансцендентальные «я». Есть изначальный, примордиальный слой феноменов, это феномены, доступные нам непосредственно. На этом уровне другие трансцендентальные субъекты даны нам только как примордиальные феномены. Интерсубъективный уровень, на котором нам уже известно

посредством аналогизирующей апперцепции о трансцендентном существовании других трансцендентальных субъектов, как бы надстраивается над примордиальным. Все данные о нем вырастают из данных, полученных на изначальном, примордиальном, базисном уровне феноменологического опыта. В примордиальном слое феноменов всякий интенциональный объект состоит из двух компонентов: индивидуального и универсального. Правда, бывают объекты, в которых индивидуальная сторона отсутствует, таковы чисто универсальные, или идеальные, объекты, как, например, число, треугольник, красота как таковая и т. п. Индивидуальная сторона объектов может быть дана мне двумя способами: посредством чувственного восприятия и посредством воображения. Универсальная же сторона объектов непосредственно дается мне при помощи чистого рационального усмотрения, при помощи того, что чаще всего именуется интеллектуальной интуицией. Рефлексия различает два вида интеллектуальной интуиции: категориальную и идеирующую. При помощи категориальной интуиции охватываются отношения таких понятий, как тождество и различие, часть и целое, больше и меньше, равенство и неравенство и т. п. При помощи идеирующей интуиции непосредственно получаются всевозможные виды и роды.

В содержании сознания явно присутствует требование выйти за пределы исследования только объективированного мира, присутствует искание чего-то более прочного и верного, соответствующего желанию жить сообразно истинному добру, коренному единству между добром и истиной.

Итак, есть наличная действительность сознания, и в нем же есть явное требование познания истины. Посмотрим, куда стремление к истине нас приведет.

§ 1.4. О СТАНОВЛЕНИИ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ (СОВЕТСКИЙ ПЕРИОД)

После Октябрьского переворота в первые годы советской власти отечественная психология продолжала развиваться во взаимодействии с мировой психологической наукой. Поэтому при наличии специфических черт развитие отечественной психологии характеризуется практически теми же закономерностями. Растет интерес к социально-психологическим проблемам, проблемам

личности. Возникают новые направления. В области психологии трудовой деятельности, например, возникает одно из направлений практической психологии – психотехника, в области психологии обучения – педология, в области общей психологии – реактология и т. п.

Однако в советское время произошла абсолютизация физиологической идеи. Согласно официальной установке только таким путем могло быть достигнуто истинно научное психологическое знание, только так будут, безусловно, обеспечены передовые позиции советской психологии и ее торжество над реакционной буржуазной психологией^[7]. Претворение в жизнь официальной установки потребовало активного применения административных методов. Наиболее сокрушительные удары отечественная психология испытала в связи с постановлением ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов» (1936 г.), а затем в связи с Объединенной научной сессией Академии наук СССР и Академии медицинских наук СССР, посвященной павловскому учению (1950 г.).

К концу 50-х – началу 60-х годов сложилась ситуация, когда психологии была отведена роль раздела в физиологии высшей нервной деятельности и комплекса психологических знаний в марксистско-ленинской философии. Фактически это означало отрицание психологии как самостоятельной науки. Почти все основные психологические концепции, получившие признание во всем мире, были запрещены. Серьезно пострадала система подготовки специалистов-психологов, границы сферы практической деятельности психологов сузились до предела. И все-таки вопреки общей губительной направленности административно-идеологического управления развитием психологии, благодаря подвижнической деятельности многих ученых-психологов были сохранены основы психологии как науки, обеспечившие возможность накопления потенциала, необходимого для выхода на качественно новый уровень. Более того, учеными Советского Союза сделан немалый вклад в мировую психологию. Это С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Б. Г. Ананьев, В. Н. Мясищев, А. Ц. Пуни, Д. Н. Узнадзе, П. И. Зинченко и многие другие выдающиеся ученые.

В советский период отечественными учеными было выработано определение психологии как науки о психике, закономерностях ее

проявления и развития. Определение психики опиралось на положения марксистской философии, ленинской теории отражения и рефлексорной теории. Психику следовало понимать как свойство мозга отражать объективную действительность; психическое – свойство физиологического; физиологическое материально, психическое идеально; психическое отражение – идеальная форма существования материального; идеальное существует как субъективная реальность в неразрывной связи с объективной реальностью. Такие исходные позиции по мере развития психологии и накопления ею данных экспериментальных исследований и практического опыта привели к трудностям самого определения предмета психологии^[8]. Все более прослеживается стремление выйти за рамки понимания психологии как науки о психике – свойстве мозга. Идея психологии как науки о человеке, где психическое есть суть человека и человеческого общества в интеграции с историей человечества и развитием Вселенной, явственно прозвучала в 1968 г. С выходом в свет книги Б. Г. Ананьева «Человек как предмет познания» эта идея получает все большее признание. Так, например, В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев (1995 г.) рассматривают психологию человека как психологическую антропологию и говорят о духовности как о самой глубинной сути человека.

Пусковым моментом движения отечественной психологии на качественно новый уровень стали резко возросшие потребности практики в данных о психике человека (характеристиках психики, психической деятельности, психической регуляции поведения), которые могли бы учитываться как человеческий фактор в организации деятельности сферы общества. Естественно, что наиболее остро эти потребности проявились в сфере производства, где процесс автоматизации и комплексной механизации мог успешно осуществляться лишь при всестороннем учете человеческого фактора не только на этапе эксплуатации, но и на этапе проектирования технических устройств. Иными словами, психология была востребована системой производительных сил общества применительно к одному из своих главных элементов – технике. Начало «прорыва» психологии в производство было положено в психологической школе Ленинградского университета, возглавляемой Б.Г.Ананьевым^[9] (см. рис.3). В 1959 г. Б. Ф. Ломовым^[10], одним из

талантливейших учеников Б. Г. Ананьева, была образована первая в стране лаборатория инженерной психологии (первоначально называвшейся лабораторией индустриальной психологии). Лаборатория под руководством Б. Ф. Ломова проделала огромную работу по становлению инженерной психологии как психологической дисциплины. Были проведены фундаментальные исследования по проблемам обработки информации человеком-оператором, надежности деятельности, разработаны принципы учета человеческого фактора при проектировании различных автоматизированных систем управления. Инженерно-психологические исследования активизировали экспериментальную психологию. Лаборатория стала общепризнанным центром инженерной психологии, объединяющим практически все возникшие лаборатории и научные группы этого направления по всей стране. Были установлены творческие связи с инженерными психологами США, ФРГ и других стран.

Многие психологи и инженеры прошли переподготовку в лаборатории. Ежегодно лабораторией проводились конференции, симпозиумы, семинары. Она обеспечивала публикацию инженерно-психологических материалов, объем которых вряд ли был намного меньше, чем по всем остальным направлениям психологии. В стране началась подготовка специалистов по инженерной психологии, стала формироваться инженерно-психологическая служба. В целом роль лаборатории Б. Ф. Ломова для развития отечественной психологии сравнима, наверное, только с той ролью, которую сыграла в свое время лаборатория В. Вундта.



Рис. 3. Памятный знак участника научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения Б. Г. Ананьева (факультет психологии СПбГУ, 1997 г.)

Активизация психологической мысли и деятельности, вызванная инженерной психологией, имела резонанс во всех психологических направлениях. В этом отношении наиболее восприимчивым оказалось социально-психологическое направление, которое в отечественной психологии только лишь еще намечалось. Потребности собственно производственной сферы и всей социальной сферы уже не могли оставаться неудовлетворенными. Поэтому в инженерно-психологический «прорыв» включилась социальная психология, быстро сформировавшая широкое поле практической деятельности, что было ознаменовано созданием в Ленинградском государственном университете первой в стране лаборатории социальной психологии. Осуществил это в 1962 г. Е. С. Кузьмин – также один из выдающихся учеников Б. Г. Ананьева. Е. С. Кузьмин по праву считается одним из основателей отечественной социальной психологии.

Становление инженерной и социальной психологии, расширение поля практического приложения и повышение уровня психологических исследований показали значимость психологической науки для жизни и деятельности общества. Естественно, должна была возникнуть и возникла проблема психологических кадров, без решения которой психология не могла выйти на качественно новый уровень.

Открытие в 1966 г. факультетов психологии в Московском и Ленинградском государственных университетах создавало реальные предпосылки для развития психологии как самостоятельной науки. Далее последовало включение психологии в официальный классификатор наук, создание Института психологии АН СССР, расширение системы подготовки психологических кадров, расширение психологической подготовки специалистов разных специальностей и т. п.

Следующее знаменательное событие для развития отечественной психологии – это освобождение от идеологических догм и необоснованных запретов как следствие преобразований общественно-экономического уклада. Отечественная психология получила возможность развиваться в системе мировой психологии и использовать ее потенциал для решения практических проблем психологической помощи человеку, обеспечения его деятельности и взаимодействия.

Прогресс психологии прямо зависит от потребности общества в психологическом знании и его практической полезности. Сама потребность общества обусловлена уровнем развития сфер науки и культуры, производительных сил, социальной организации.

Понятие духовности с позиции сегодняшнего знания уже не представляется ни мистическим, ни просто образным выражением. Оно включает в себя смысл жизни, совесть, высшие нравственные ценности и чувства, высшие интересы, идеи, верования. Стало быть, духовность может изучаться, равно как и другие психические явления, с помощью психологических методов. Наверное, есть основания говорить о духовности как об особой форме психического, производной от коллективного бессознательного и психического отражения действительности. Скорее всего, эта форма не имеет прямых физиологических коррелятов, кроме энергетики. С учетом изложенного *психология может, по-видимому, пониматься как наука о человеке, его духовной сущности и психическом отражении в их развитии и во всем многообразии форм проявления.*

В структуре психологической науки прослеживаются ее фундаментальная область (общая психология, дифференциальная психология, история психологии, психология развития, психология личности, психофизиология) и отраслевые дисциплины, связанные через свои практические приложения с различными областями человеческой жизни и деятельности. Это психология социальная, политическая, клиническая, криминальная, педагогическая, инженерная, возрастная и др. В психологии сформированы направления психодиагностики, психологической экспертизы, психотерапии, реабилитации, консультирования.

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

Глава 2. ЧЕЛОВЕК КАК ПРЕДМЕТ ПОЗНАНИЯ

§ 2.1. ИДЕЯ ЦЕЛОСТНОСТИ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ЧЕЛОВЕКА

Концепция системного подхода является одной из ведущих в современном научном познании. Она отражает системность мироустройства. Становление понятия системности уходит в глубину веков, однако «кристаллизация» его современного общего смысла связана с именами А. А. Богданова (всеобщая организационная теория – тектология), Я. Х. Смэтса (холизм – теория целостности и творческой эволюции во всеобщей системе природы), Л. Берталанти (общая теория систем), Н. Винера (общая теория управления – кибернетика) и других отечественных и зарубежных ученых.

Одна из областей человеческого знания, где системный подход органически обусловлен и интенсивно развивается, – это область человекознания. Здесь должен осуществляться синтез знаний, лежащих как бы в разных плоскостях, но неизменно пересекающих плоскость психологического знания. В результате компоненты психологического знания оказываются включенными в исследования самых различных гуманитарных и естественных наук, а в психологии открываются новые перспективы осмысления психического. Суть этой области и роль психологии были раскрыты Б. Г. Ананьевым в его труде «Человек как предмет познания».

Человек (*homo sapiens*) – филогенетически сложившийся вид, «человек разумный» – понимается как некая целостность, обусловленная единством биологического и социального. Биологическая составляющая – индивид есть совокупность природных, генетически обусловленных свойств, развивающихся в онтогенезе. Филоонтогенетические связи в развитии биологической составляющей реализуются в соответствии (что признается большинством психологов) с законами эволюционной теории. Социальная составляющая – личность – носитель свойств,

определяющих социальную природу человека и отражающих как конкретные общественно-экономические отношения, так и историю общества. Личность проходит свой жизненный путь, в период которого осуществляется процесс социализации. Общим для всех людей является то, что каждый отдельно взятый представитель вида *homo sapiens* проходит в определенном социуме определенного этапа развития человеческого общества свой жизненный путь в единстве процессов онтогенеза и социализации. Особенным является то, что образующаяся в развитии совокупность индивидуальных и личностных свойств у каждого отдельного человека неповторима. Эта неповторимость составляет суть индивидуальности человека. Человеческая индивидуальность реализуется в человеке как субъекте деятельности (труда, познания, общения).

Итак, человек представляет собой продукт природы, общества и человечества и включен в названные системы. Но в свойствах человека не просто отражается влияние целого. Человек становится носителем такого нового качества, как единство проявления природных, социальных и исторических свойств. Именно это качество человека обеспечивает развитие природы, общества и человечества через образование новых целостностей.

Так, например, человек выступает в качестве системообразующего фактора ноосферы. В настоящее время в науке сделаны лишь первые шаги в осмыслении этого сложного явления. Мнения ученых в понимании ноосферы, как это показано ниже, имеют и общее, и различия, и тенденцию к интеграции.

Согласно В. И. Вернадскому ноосфера – область, возникающая в биосфере ^[11] в связи с включением в нее человека и реализацией там биохимической энергии научного творчества. Это духовная творческая работа человека и овеществленные результаты его творческой деятельности, определяющие весь духовный облик человечества.

По П. Тейяр де Шардену ноосфера есть реализация особой психической (духовной) энергии, которая не является ни изменением формы, ни непосредственным превращением физической энергии. За счет этой энергии создается такой мыслящий пласт, развернутый вне биосферы над миром растений и животных, как ноосфера.

По определению В. Н. Сагатовского, ноосфера – это «...такое взаимодействие природы, общества и человеческих

индивидуальностей, в котором на основе духовной жизни человека и космоса достигается оптимальная реализация внутренних тенденций сторон их взаимодействия, их коэволюционное развитие, направленное на становление целостности космоса, и развивающаяся гармония этой целостности».

С человеком как носителем качества – единства проявлений природы, общества и человечества, связано формирование системы, в которой наиболее полно представлено взаимодействие природы и человечества. По Л. Н. Гумилеву это – этносфера^[12]. Вне определенного этноса не живет ни один человек на Земле. Каждый этнос является, по сути, живой биологической системой и проходит свой жизненный путь – этногенез – от рождения до гибели. Пусковой механизм этногенеза – пассионарный толчок, возникающий в результате космических воздействий, которые вызывают микромутации в генной системе многих людей. Образование этносферы связано с реализацией в биосфере энергии живого вещества. Биохимическая энергия живого вещества реализуется в этногенезе, преломляясь в психике человека на индивидуальном и популяционном уровне, в форме пассионарной энергии. Весь процесс этногенеза в целом определяется внутренними закономерностями, связанными с пассионарностью. В этносфере доминирующую роль играют бессознательные отношения между людьми. Колебательные процессы в этносфере вызывают принципиально одинаковые по своему характеру для всех этносов неизбежные типы поведения людей. Они влияют не только на организменные, но и на личностные характеристики отдельного человека. Это приводит к повышению политической, военной, административной, культурной, религиозной активности в социумах данной этнической системы. Кумуляция изменений в популяции определенной этнической системы приводит к изменениям в ее состоянии.

Таким образом, основные положения рассмотренных выше теоретических построений позволяют прийти к заключению, что человек имеет связь с биосферой не только как результат филогенеза, как звено в обменных процессах биосферы, но и как элемент, активно влияющий на развитие биосферы своим поведением и деятельностью, своим состоянием, сознанием и бессознательным. В то же время все проявления психики человека, а также социальные природные условия

оказываются актуально обусловленными собственными процессами ноосферы и этносферы. Более того, отмечает А. Л. Чижевский, все люди, как и все живые существа на Земле, постоянно связаны всеми молекулами, всеми частицами своих тел с космосом, с его лучами, потоками и полями. Излучения космоса, в том числе связанные с солнечной активностью, действуют как на микроорганизмы, усиливая патогенность, так и на самые глубокие жизненные функции человека. Это действие губительно для ослабленных людей. Наблюдается тенденция к росту убийств и самоубийств. У здорового человека эти влияния могут вызвать изменение стереотипа поведения, активизацию социальной деятельности и подавление инстинкта самосохранения.

В современной психологии как области человекознания все более активно обсуждаются проблемы духовной основы мира без противопоставления светского и религиозного подхода к духовности. Признание духовной основы мира и системности мироздания расширяют возможности познания феномена человека. Создает предпосылки к новому пониманию того, что деятельностью мозговой коры мышление не ограничивается и в ней не заканчивается (В. Ф. Войно-Ясенецкий), что коллективное бессознательное содержит психический материал, не возникающий в личном опыте (К. Юнг), что судьбой народа руководят в большей степени умершие поколения, чем живущие (Г. Лебон), что духовная сфера человека открыта не только энергии Земли и космоса, но и духовной сфере более высокого порядка (В. Д. Шадриков). Это позволяет высказать предположение о существовании психосферы как единства духовной сферы Земли и духовной сферы более высокого порядка.

Конечно, названные проблемы чрезвычайно сложны. Они прямо связаны с вечными проблемами бессмертия души и смысла жизни. Это главные проблемы теории психологии ближайшего будущего. На основе представлений Б. Г. Ананьева, с учетом гипотез других авторов на рис. 4 представлена схема общей структуры человека, развитие его свойств, внутренние и внешние взаимосвязи.



Рис. 4. Схема общей структуры человека, развитие его свойств, внутренние и внешние взаимосвязи:

H.s. – Homo sapiens (человек разумный, биологический вид); о – онтогенез; с – социализация; ж – жизненный путь; л – личность; и – индивид; Ин – индивидуальность

Стремление (осознанное или неосознанное) представить познаваемое как систему характерно и для обыденного человеческого познания. У каждого человека как результат его личного опыта формируется картина мира, иногда весьма отличная от той, что преподносит современное научное знание. Отчасти причиной этого является и фрагментарность, и обособленность научного знания. Поэтому наиболее полная системная картина мира, раскрывающая суть включения человека в структуру глобальных систем, создает более благоприятные условия для индивидуального духовного совершенствования.

§ 2.2. ПСИХИКА, ДУША И НООСФЕРА

Уже в первые годы становления психологической науки в России понимание «психеи» школой В. Вундта далеко не все человековеды сочли адекватным. В. О. Ключевский язвил: «Раньше психология была наукой о душе, а теперь – о ее отсутствии». С. Л. Франк, учитель В. Н. Мясничева, писал, что обозначение «учения о душе» было «незаконно похищено и использовано как титул для совсем иной научной области». В отличие от своих последователей Вундт считал главным в развитии индивида принцип возрастания духовных ценностей, а в

психологии народов видел **сверхиндивидуальное единство** сознаний. Но его ученики обратились к «нелепейшим методам» (по оценкам кн. С. Н. Трубецкого и О. Шпенглера) анализа сознания. Самовлюбленные «эмпирики» не приняли совет Ф. Ницше: «нет никакой надобности отвергать самую „душу“ и отказываться от одной из самых почтенных и древних гипотез, как это весьма неловко делают натуралисты».

И спустя десятилетия К. Ясперс сетовал, что разрешить путаницу учений и фактов «в психологии, лишенной **души и призраков души**» не удалось и она «превратилась лишь в подобие науки». Гуманитарии констатируют: потеряв сначала душу, а затем сознание, психология может лишиться и ума. Необходимость вернуть не только каждой личности, но и самой науке духовную компоненту картины мира сегодня стала очевидной для многих. Протестуя против поверхностного экспериментализма западной психологии XX в., Т. Лири отметил, что восточные доктрины, систематизируя многовековые скрупулезные наблюдения, открывают нам весь **спектр** человеческого **сознания**. Само слово «спектр» предполагает волновую трактовку психики; согласуется с идеей рассеянного в людях единого «духовного света» и (или) «психической энергии»; допускает соотнесение с каждым **элементом структуры** сознания (психическим процессом) той или иной принятой волны.

Уже В. Оствальд объяснял появление сознания новой формой энергии в живом веществе. Эти идеи вошли в физику и психологию практически одновременно с идеей высших измерений пространства. Картезианский тезис об отсутствии у психики протяженности был отвергнут **трансперсональной** психологией, допускающей особое пространство души, выступающее в то же время «полем тонких энергий». Если К. Г. Юнгу не удалось обратить внимание коллег на тесную связь древних психологических типов с космологическими воззрениями, то работы трансперсоналистов утверждают понимание «эго» человека **как пульсирующего поля** взаимодействий с Космосом. Отождествление души и «эго» сделало ее иллюзорной. Осознание планетарных связей психики, напротив, побуждает к возвращению понятия о душе в науку. Психика «**не ограничена пределами черепа**», ибо в ней отражен пронизывающий живую Вселенную разум (Ст. Гроф, Дж. Дж. Томпсон). В. Н. Пушкин считал, что именно во Вселенной мозг – **космическая по сути** система –

черпает для работы энергию. Отстаивая идею фрактального («матрешечного») строя психической реальности, этот автор попытался описать все психические процессы как **стоячие волны** в некоем сверхпространстве вокруг активного субъекта. Для Э. Ласло (Римский клуб) мозг выступает приемником информации **не только от органов чувств**, но и от энергий Космоса, создающих базу трансличных переживаний.

Конечно, еще Гераклит утверждал, что **творческое мышление** находится **за пределами мозга и тела** человека. Но трансперсоналисты признают, что опорой их взглядов служат идеи русских теософов, в частности Е. П. Блаватской, предположившей наличие в мозге отделов, «выполняющих **только функцию приема и передачи впечатления**» (С. Крэнстон). И В. В. Розанов был убежден, что мозг – не причина психических явлений, и надеялся: «со временем, всмотревшись глубже в **Космос**, мы откроем в нем повсюду влияние психического начала». По учению Живой этики сам Космос состоит из нескольких явленных психопропространственных основ материи, а сердце человека создает напряжение пси-энергии. В унисон с этими мыслями звучит замечание В. М. Бехтерева: «нельзя считать простым совпадением... если **пульс человечества** бьется в **унисон** с биением космического **сердца** нашей планетарной системы». Сконцентрированная в микрокосме **душа** в макрокосме раскрывается в масштабе Вселенной. Осознавая свою синхронию с Космосом, мы выходим за пределы добра и зла, за рамки личности. Потому В. И. Вернадский призвал «присматриваться к проявлениям космической жизни – искать их везде».

П. Тейяр де Шарден в книге «Очеловеченная энергия» различал космическую энергию, накопленную и гармонизированную в нашем организме, от ноосферы – одухотворенной оболочки земного шара. **Ноосфера** обретает свойства **организма**, живущего по своим законам. Впрочем, существует она вне физического пространства в нелинейном психическом измерении. Тот же ряд явлений П. А. Флоренский именовал **пневматосферой**. В условиях воинствующего атеизма это понятие выбросили за пределы советской науки. Но в 60-е годы о нем вспомнили, заговорили о «морально тяжелой» либо благоприятной ноосфере (И. А. Ефремов), а затем, сузив его смысл, подменили термином «социально-психологическая атмосфера» или, еще более

конкретно, «климат коллектива» (Е. С. Кузьмин), акцентируя своего рода эманации эмоций, сопутствующих локальным контактам людей. А. А. Крылов предполагает, что понятие психосферы соединит указанное содержание с проявлениями духовных сфер более высокого порядка (А. А. Крылов).

Еще в мысли П. А. Чаадаева о восприятии «всей совокупности сознаний как единого и единственного сознания» были заметны черты ноосферных явлений, подталкивающих мировые события. Эту линию видим и в описании соборного **«водящего разума»** у А. С. Хомякова и **И. В. Киреевского** как «средоточия умственных сил, где все отдельные деятельности духа сливаются в одно живое и **высшее единство**». Но психосфера не ограничена когнитивной составляющей. О ее волевом компоненте напоминали работы Д. Н. Узнадзе, посвященные понятию «всеединство» и биосфере Земли.

То, что Тейяр называл **«психизмом земли»**, в русской философии вслед за Платоном именовалось **«душой мира»**; первичным Единством, из которого истекают индивидуальные души. По Г. Т. Фехнеру и Вл. С. Соловьеву мировая душа действует с принудительностью законов физики как внешняя закономерность космической жизни. Софийная душа мира закрыта от человека многими покрывалами, которые **истончаются** по мере его **духовного восхождения** (С. Н. Булгаков). Те же оболочки рассматривают и как динамические ступени сознания, «раскрывающие его к жизни космической и божественной» и отвечающие в составе человека всем планам Космоса (Н. А. Бердяев). По Бердяеву, эзотерические учения, видящие в космосе иные планы бытия (которые учитывал и А. Л. Чижевский), «прорывались к истине, скрытой от науки о человеке, не знающей неба, и от науки о небе, не знающей человека».

Действительно, уже в Древнем Египте писали о существовании более **чем одного неба, наложенных друг на друга**. Платон уподобил семь небесных кругов (планетарных орбит) «семи кругам в душе». Намек Парацельса о содержащихся в **сознании людей небесах** уточнил Э. Сведенборг: «человек относительно духа своего создан по **образу и подобию небес**». Наконец, Юнг указал, что во **«внутренних небесах»** индивида **циркулируют сверхчувственные** воздействия на сознание. Ощущение этих воздействий, о которых писал еще Джеймс, заставляет признать наличие хотя бы у некоторых людей «предсущего

центра, представляющего космос» (К. Г. Юнг). «Общую душу», «самость» народа Юнг объявил синтезом всех частей **psyche**, границы между которыми обозначены **концентрическими кругами**. Фактически этим он отождествил коллективное бессознательное с представлением о **структуре мировой души**, изображаемой **моделью мира по Птолемею**. Аналогии между семью планетарными сферами трансфизического мира и «мандалами», отображавшими в религиозных доктринах идею бесплотной души, давно проведены президентом американской Ассоциации гуманистической психологии Д. Персом.

Многие исследователи отмечают формальное и содержательное **сходство** независимо разработанных концептов **ноосферы** по Тейяру и **коллективного бессознательного**. Оба понятия детализирует модель, переходы между планетарными уровнями которой требуют разной энергии. Такая модель обобщает рассуждения о невидимом порядке, объясняющем загадки естественного хода вещей (У. Джеймс); о сопряженности личности со всеединым **Сверхмировым началом** или **началами** (В. В. Зеньковский, С. Л. Франк), о **высшей реальности за пределами сознания** (А. Маслоу). Этот взгляд позволяет развести нормальное и измененные состояния сознания по-новому, отличая сублиминальные явления, обнаруживающиеся иногда у сензитивов и визионеров, от **«восприятия божественных энергий»** (П. А. Флоренский). Через **космическую синхронизацию** своего бессознательного творец в озарении достигает **вневременного пространства**, но и сам носитель таких качеств порожден **космическим импульсом** (П. Д. Успенский). В этой доктрине нетрудно заметить **исток** концепции **пассионарности** по Л. Н. Гумилеву.

Более того, эта логическая схема удачно согласуется с идеями ведущих психологов о проблеме зарождения разумной жизни. Так, Фрейд связывал **возникновение человека разумного** с энергетическим толчком планетарного масштаба, а Юнг – с воздействием архетипов – носителей **энергоимпульсов**. Вопрос о причинах и источниках этих импульсов неясен, но можно предположить в их роли сам суперорганизм целой планеты с единым, хотя и слабым, сознанием. Именно за идею **одушевленности** нашей планеты (активно используемую экологами) вспоминали русские

космисты лейпцигского профессора физики и философии Г. Т. Фехнера, да и У. Джеймс сочувственно цитировал его в книге «Плюралистическая вселенная». В то же время данная схема схожа с восточной доктриной **инволюции** человека, чья сущность спускается **из сфер духа** (пневматосферы, психосферы, ноосферы).

Взаимовлияние этих идей подтверждает хорошо прослеживаемая цепь контактов их сторонников (Г. И. Гурджиев, П. Д. Успенский) с С. Ф. Ольденбургом, другом В. И. Вернадского. Однако пока остается в тени методологическое значение для психологии такого крупного русского философа как А. Ф. Лосев. Последний не раз повторял пифагорейские формулы, указывая, что сам Космос как целое подчиняется закону **золотого сечения**, а одушевленно-разумное тело человека подчиняется **системе космических пропорций** и ритмов. Фраза Платона о том, что «если есть движения, обнаруживающие **сродство с божественным** началом внутри нас, то это мыслительные круговращения Вселенной», сегодня читается как точное определение ноосферы – космического фундамента нашей индивидуальности. И Лосев как бы подсказывает нам способ верификации данной модели. По его словам, «**чтобы душа** в личных глубинах действовала наподобие «всеединой» структуры истечений звездного неба», ее процессы подчинены «**нерушимым и вечным законам всеобщего циклизма**». В письме 1932 г. он сообщает о своих попытках обнаружить этот закон: «с затаенной надеждой я изучаю теорию **комплексного переменного...** и сама-то математика звучит, **как это небо**, как эта музыка».

Итак, психологии пора вернуться к объемному и динамичному представлению **души** – своего рода **трансперсонального пространства**. Простейшим ее отображением выступает трехгранная пирамида, чьей центральной вершиной является индивидуальность. Аспекты последней – категории «индивид, личность, субъект» – удобно рассматривать в качестве граней пирамиды, а в роли основания оказывается фактор ноосферы. Чем больше площадь основания, т. е. **чем больше** у человека ощущение общего как своего (**космическое всеединство**), тем больше «**объем**» души. Но ее «сплющивает» и малая выраженность прочих аспектов индивидуальности. Душа **пульсирует** в такт с «дыханием Вселенной», расширяя либо суживая

сознание, а также стимулируя психофизиологические состояния.
Октавное членение

этой динамики пифагорейцами и обусловило различение души и духа в религиозных учениях. Но только полная **синхронизация** индивидуального духа с «**музыкой сфер**» обеспечивает жизнь, творчество и наслаждение.

§ 2.3. ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Интеграция научного знания является необходимым условием к постижению сложных закономерностей и глубоких связей мироздания, которые открывают путь к пониманию его как единой системы. Естественно, что этот путь предполагает и перманентный переход к новым, все более высоким уровням анализа данных, которые накапливает каждая конкретная наука. Во всем многообразии наук психологическая наука имеет очень важную в рассматриваемом плане особенность, а именно: в психологии человек предстает и как субъект, и как предмет познания.

Проявление человека в познании – одно из основных выражений человеческой сущности. С познавательной деятельностью человека связано его развитие, формирование миропонимания и понимания своего «Я», создание науки как формы общественного сознания и всего социокультурного, духовного богатства человечества.

Исходя из изложенного выше есть основания предположить, что интеграционные процессы в психологии имеют свою специфику. Можно выделить три самых общих направления психологической интеграции.

Первое направление связано с самой психологией, с факторами развития психологического знания. В становлении психологии, если брать за начальную точку отсчета концепцию Вундта, это сопровождалось изменением представлений о самом предмете психологии. В качестве иллюстрации может быть приведен, например, следующий ряд: чистые элементы сознания (структурализм); сознание как адаптационный механизм, внутренние и внешние условия (функционализм); личность и психоэнергетическое равновесие (психоанализ); поведение (бихевиоризм); психическое отражение и психика как свойство физиологического субстрата – мозга (одна из концепций, наиболее распространенных вплоть до настоящего

времени) и др. Получило признание и научное направление современной психологии, в самом названии которого ясно отражена его суть – когнитивная психология.

Таким образом, можно сделать вывод, что первое направление интеграционных процессов в психологии, связанное с имманентными особенностями психологического знания, имело и имеет очень важное значение как для познания вообще, так и для познания в конкретной области.

Второе направление интеграции в психологии связано с тем, что психологические знания все шире используются в других науках. Успешность развития многих наук и их практических приложений оказывается в настоящее время непосредственно связанной с данными теоретической и прикладной психологии. Все это имеет результатом изменение социальной роли и значимости психологии. Среди российских ученых, давших убедительное обоснование этому явлению, следует прежде всего назвать имя Б. Г. Ананьева.

Б. Г. Ананьев показал, что из всех наук, так или иначе связанных с изучением человека, только психология может рассматриваться в качестве общего научно-методического центра. Тем самым психология приобретает свойства системного фактора, образующего обширную научно-практическую область (систему) человекознания. При этом психология активно ассимилирует данные других наук прежде всего с целью их психологического осмысления и дальнейшей психологизации сфер практического применения.

Сейчас уже очевидно, насколько успешной может быть интеграция психологического знания с техническими науками, юриспруденцией, политикой, клиникой и др. По-видимому, есть достаточно оснований утверждать важность значения этой линии психологической интеграции для познания реалий мира и практической деятельности человека.

Третья линия психологической интеграции может рассматриваться как единство, но лишь в определенном смысле того, что было рассмотрено выше. В этой линии интеграции можно, по нашему мнению, выделить два уровня. Первый – компилятивный. В общих чертах его суть состоит в следующем.

Некий психологический феномен используется какой-то наукой для построения своих новых теоретических концепций. Возвращаясь в

психологию, эти концепции расширяют знания о сути человеческой природы и бытия. Речь идет прежде всего о концепциях ноосферы (В. И. Вернадский, П. Тейяр де Шарден), этногенеза (Н. И. Гумилев), единства Вселенной (А. Л. Чижевский) и др.

Следующий уровень третьей линии психологической интеграции может быть назван, по нашему мнению, конструктивным, или созидающим. Результатом его является, во-первых, построение принципиально новой единой теории на основе трудно, казалось бы, согласующихся теоретических концепций разных наук. Во-вторых, адекватный метод и инструмент, которые могут обеспечить успешную практическую деятельность. Все это, безусловно, предполагает в той или иной мере учет исторического и настоящего опыта всех школ мировой психологии. Стало быть, речь идет об уровне интеграции, который соответствует новому направлению в психологии, новой психологической школе. В настоящее время этим требованиям более всего отвечает психологическая школа онтопсихологии, основанная и развиваемая итальянским ученым А. Менегетти ^[13].

Раскрывая основные положения онтопсихологии А. Менегетти, заметим, что сам термин «онтопсихология» известен давно. В концепции Б. Г. Ананьева он, например, трактуется как раздел психологии, изучающий онтогенез – развитие индивида как совокупности организменных, т. е. относящихся только к организму, свойств человека.

В теории А. Менегетти в термин «онтопсихология» вкладывается принципиально иное содержание – это развитие индивидуальности в целом, психология Бытия в человеке. При этом важно подчеркнуть, что проблема индивидуальности в онтопсихологии не секвестрируется, а выводится на передний план как наиболее важная для современной и будущей психологии.

Новое понимание онтопсихологии опирается на такие базовые понятия, как «Семантическое поле» и «Ин-се». Семантическое поле как понятие отлично от используемого в филологии. Это основная информационная связь, которую устанавливает жизнь между своими индивидуациями («Я», выступающее как действующий индивид и личность).

«Ин-се» – средоточие Бытия. В своей главной форме Онто Ин-се – регулятор индивида в специфицированной форме интенциональности

Бытия. Онто Ин-се на основе общего Бытия связано с Космосом, универсумом и жизнью. На основе индивидуального Бытия – с человеком как исторической самоявленностью. Через Ин-се достигается основной результат практической онтопсихологии.

Приводя некоторые базовые понятия и постулаты онтопсихологии, мы не имели целью дать ее более или менее достаточную характеристику. Очевидно одно – создан новый тезаурус, способный служить как интеграции собственно психологического знания, так и интеграции психологического знания со знаниями других наук.

Если мы обратимся к той работе, которую проводит А. Менегетти по линии Международной ассоциации онтопсихологии, то нельзя не отметить, что его теория находит подтверждение в практической деятельности. Все это позволяет надеяться на дальнейшее укрепление позиций онтопсихологии в интеграции наук.

§ 2.4. ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ЖИЗНИ

Целостное понимание человека – как индивида и личности, субъекта деятельности и индивидуальности – предполагает понимание того, как человек реализует себя в конкретных условиях своего существования, как складывается его жизненный путь и жизнь в целом.

Меняются времена, и вместе с ними меняется человек. История человеческого общества – это постоянный процесс развития и усиления человеческой индивидуальности. Антрополог М. Мид выделяла несколько типов культур в истории развития общества. Для ранних, традиционных культур были характерны медленные, постепенные изменения, фактически мало ощутимые на протяжении жизни одного человека и даже одного поколения. Жизнь строилась «по законам дедов» – традиции, сложившийся мир ценностей, общественные стандарты являлись основными регуляторами индивидуальной жизни человека. Собственный выбор и личные возможности построения своей судьбы были весьма ограничены, потому что «ответы на вопросы: „Кто я? Какова суть моей жизни как представителя моей культуры? Как я должен говорить, двигаться, есть, спать, любить, зарабатывать себе на жизнь, встречать смерть?“ – считаются предрешенными» (Мид).

Постепенно темпы исторических изменений нарастают, и жить «по законам дедов» уже невозможно. Время, социальная и культурная ситуации становятся столь ощутимо другими, что постепенно теряют смысл не только образцы прошлого, но и сравнение с ними. Однако еще можно жить «по законам отцов», разрыва поколений не происходит, и сохраняются механизмы передачи культуры от старших к младшим. Во многом еще сохраняется и зависимость человека от принадлежности его родителей и его самого к определенному социальному слою, который определяет основные способы бытия человека – род деятельности, образ жизни, повседневные занятия и т. д. Если человек стремился выйти за пределы «своего мира», то это фактически требовало разрыва с моделями жизни дедов и отцов и поиска новых моделей поведения.

Однако нарастающее увеличение скорости исторических изменений постепенно приводит к тому, что уже и опыт отцов перестает быть социокультурной моделью или хотя бы образцом сравнения для их детей. Характерным для нового времени становится не только разрушение традиционного общества с его жесткими правилами, установленными для разных социальных слоев, не только уменьшение силы обычая или культурной нормы, но прежде всего – кардинальная замена внешних, общественных, групповых регуляторов жизни человека его внутренним, индивидуальным выбором. Замена внешних регуляторов внутренними создает новый способ взаимоотношений человека с пространством его жизни – «освоение», «расширение» и «присвоение» этого пространства – и тем самым превращение окружающего мира в собственное жизненное пространство. Мир становится «своим». Внешняя предопределенность судьбы человека сменяется необходимостью самостоятельно принимать жизненно важные решения и отвечать за них.

Значение этих перемен легко осознается в свете изменений, происшедших в нашей стране в последнее время, которые привели к ослаблению внешних регуляторов и, соответственно, к обострению многих личных проблем каждого человека: это проблемы собственного выбора, построения собственной жизни, поиска ответов на сложнейшие вопросы.

В основе поведения человека лежат разные системы его регуляции. Часть поведенческой активности людей отчетливо детерминирована

конкретной ситуацией – либо мы связаны с этой ситуацией какими-то своими потребностями, стремлением удовлетворить свои желания, либо мы просто оказываемся перед необходимостью реагировать на какие-то аспекты этой ситуации. Соответственно, эта часть нашей жизнедеятельности в значительной мере продиктована жизненной необходимостью – для того, чтобы существовать, мы должны есть, пить, спать, иметь для этого необходимые средства и условия. Той же жизненной необходимостью определены наши действия и решения и в более сложных ситуациях: например, закончив школу, мы оказываемся перед необходимостью принятия каких-то решений относительно дальнейших поступков.

Какая-то часть наших жизненных решений или действий, возможно, является следствием не только, а может быть и не столько собственного выбора, сколько социального влияния, источником которого может быть и непосредственное, близкое окружение человека, и более широкая социальная среда. Например, выбор высшего образования в качестве дальнейшего жизненного пути после окончания школы может быть определен не тем, что молодой человек или девушка стремятся к этому, а результатом давления родителей; человек идет в театр или посещает модную выставку не из любви к искусству, а потому что «так принято», и т. д. Сказанное не означает, что социальное влияние всегда «отклоняет» человека от собственных желаний: социальные традиции и нормы аккумулируют накопленный обществом опыт, позволяющий нам адекватно действовать в разнообразных ситуациях социального взаимодействия, и приобретение этого опыта, социальной компетентности есть часть нашей системы приспособления к этому миру. Наконец, мы просто не можем не считаться с желаниями и представлениями других людей, отношениями с которыми мы дорожим и мнение которых для нас важно. Соответственно, наше поведение в какой-то мере продиктовано социальной необходимостью согласования поведения с традициями, законами того мира, в котором мы живем, как «маленького» (семьи, коллег, круга друзей и близких), так и «большого» (общества в целом).

Чем меньше ограничений, связанных с тем, что мы условно обозначили как жизненную или социальную необходимость, чем более динамичной, быстро меняющейся становится внешняя ситуация, тем в большей мере человек оказывается перед задачей собственного

принятия решений, собственного выбора того, чем заниматься, как проводить свое время, в конечном счете, как строить свою жизнь. В ситуации собственного выбора мы оказываемся и тогда, когда испытываем неудовлетворенность своей жизненной ситуацией – мы больше не хотим «плыть по течению», и изменение сложившейся ситуации требует от нас решимости и усилий изменить привычный стиль жизни, а может быть и свою жизненную ситуацию в целом.

Новая социокультурная ситуация, в которой оказался человек, нашла свое отражение в работах психологов, которые все чаще пишут о проблеме свободы человека. При этом свобода человека понимается как возможность принятия решения и выбора (Фромм), как свобода нахождения и реализации им смысла своей жизни (Франки), как свобода осознания своих возможностей и изменения себя (Мэй).

Для отечественной психологии всегда был характерен глубокий интерес к духовному, «высшему» измерению в существовании человека. По мнению ведущих отечественных психологов, наша психология может быть названа «вершинной» в отличие от «поверхностной» и «глубинной». В качестве такой «вершины» Б. Г. Ананьев рассматривал развитие человеческой индивидуальности, а условием ее становления считал самостоятельный, «самодетерминирующий» выбор жизненного пути, решение задачи построения своей жизни. Современные отечественные психологи, поддерживая эту точку зрения, также делают акцент в понимании жизненного пути человека на его способности выстроить свою судьбу по собственному замыслу (К. А. Абульханова-Славская).

Самоопределение человека как собственный, свободный выбор предполагает способность противостоять как внешним влияниям, зачастую располагающим к принятию того или иного типа решений, так и влиянию собственных «слабостей», прежде всего силе привычек, боязни перемен. Психологи утверждают, что основные барьеры, препятствующие нашим позитивным изменениям, находятся внутри нас. Готовность изменить что-то в своей жизненной ситуации требует мужества для преодоления сложившихся стереотипов и принятия на себя ответственности за свои решения и их последствия. Если человек не готов к этому, он нередко подавляет в себе тревожащие его мысли и чувства, старается не замечать проблем, существующих в его жизненной ситуации, например того, что работа его совершенно не

устраивает, получаемое образование мало интересует, отношения с близкими людьми поверхностны и неудовлетворительны, он предпочитает «плыть по течению», а точнее, «скользить» по поверхности жизни. Уход от решения этих сущностных вопросов бытия – в чем смысл моей жизни, что является для меня наиболее значимым, как жить – порождает экзистенциальный вакуум и может вести к нарастающему чувству пустоты и бессмысленности существования.

Сегодня психологи проявляют все больший интерес к проблемам стратегий жизни, стиля жизни человека, его жизненных планов и все чаще оперируют такими понятиями, как жизненное пространство, жизненная ситуация, жизненный мир. При этом отмечаются весьма существенные различия между людьми, избирающими разные способы своего взаимодействия с этим миром, что в какой-то мере становится определяющим для их жизненного сценария в целом: различия проявляются, прежде всего, в направленности личности, оптимистическом или пессимистическом мировоззрении, в самооценке.

Современные психологи обращают особое внимание на то, что в основе самостоятельного выбора человека, его «самодетерминации» лежит смысловой уровень регуляции его поведения, поступков, решений в значимых ситуациях. Именно «личностные», «жизненные» смыслы позволяют человеку осуществлять не «реактивный», «тактический», но стратегически осмысленный выбор, определяемый наиболее значимыми ценностями его жизни, превращающий ее тем самым в индивидуально, свободно и самостоятельно выстраиваемую им судьбу.

Сегодня это тем более актуально, поскольку время социальных перемен, разрушая привычные способы жизни, изменяя ценности и приоритеты общества, приводя к исчезновению одних и появлению других форм деятельности, фактически ставит перед личностью новую жизненную задачу – задачу *жизнетворчества*, создавая тем самым возможности превращения человека из субъекта деятельности в субъекта жизни, творца своего жизненного пути и своей судьбы.

§ 2.5. ЧЕЛОВЕК И КУЛЬТУРА

В современной мировой социогуманитарной науке сложился подход к исследованию особенностей человеческой природы как целостности через продукты деятельности человека. С одной стороны, существует мир **природы** как физическая реальность, как данность, независимая от человека. С другой – человек создает свой мир, «вторую природу» – **культуру**. Однако культуры не было бы без природы, потому что человек творит на природном ландшафте, пользуется ресурсами природы.

Велико разнообразие культур, существующих на Земле. Создавая культуру как вторую среду обитания, человек во всей мощи проявляет свой многогранный творческий потенциал. Люди, живущие в разных сообществах, движимы одними и теми же потребностями, но, осваивая специфические условия природы, они создают мир, в котором во многом похожи друг на друга, но во многом индивидуальны и самобытны.

Своеобразие природных условий сказывалось и до сих пор сказывается на всех сторонах жизни людей. Однако неверно было бы напрямую связывать особенности природы какого-либо региона с особенностями характера населяющего его народа. В повседневной жизни сообщества формируются различные виды культурной практики: определенные виды деятельности, которые становятся основными в его жизненном укладе. Специфические условия существования человека, сложившиеся способы добывания пищи, возможности взаимодействия с другими народами или их отсутствие определяют особенности его повседневного существования, влияют на все стороны его жизни и на него самого.

Итак, культура – это сфера всей человеческой жизни: материальной, духовной, интеллектуальной. Это понятие включает не только внутренние (психологические, духовные) качества, но и их проявления в способах деятельности и в результатах этой деятельности. Культура – это то, что люди делают с природой, с собой, как ведут себя по отношению к окружающим, к самим себе и что они при этом думают и говорят. Культура органически соединяет в человеке его природные и социальные качества, поскольку она дело рук самого человека, который является одновременно и творцом культуры, и ее представителем, носителем – существом культурным.

Широкое понятие культуры охватывает выраженный в языке, символах и представленный в человеке мир, противостоящий природе. Культура – это уклад жизни народа, проживающего на определенной территории, она включает историю народа и данной территории, а также видение народом этой жизни. Культура общества охватывает такие формы его организации, как практикуемые данным сообществом основные способы производства и взаимодействия с природой, различные социальные институты, религиозные верования, нравы, обычаи и традиции, стили мышления, стереотипы межличностного поведения и особенности самовыражения, язык, а также средства передачи жизненного опыта через поколения.

Широкое понимание культуры не различает правильное и неправильное, хорошее и плохое упорядочение и толкование жизни общества в целом и поведения составляющих его индивидов.

Мир повседневной жизни существует, переживается и объясняется как мир организованный, однако каждый человек переживает и объясняет его по-своему. Но любое объяснение мира основано на предыдущем знакомстве с ним – на нашем личном и на передаваемом нам родителями, учителями, другими людьми.

Мир межличностен: человек живет среди других людей. Это мир культуры, так как с самого начала повседневность существует как совокупность значений, которые мы должны интерпретировать для того, чтобы обрести опору в этом мире, прийти к согласию с ним. Культура возникает и продолжает формироваться в человеческих действиях.

Любое сообщество людей, каждая группа вырабатывает свою собственную систему взглядов на мир, свою картину мира. С одной стороны, формирование этой системы подчинено общим закономерностям, с другой – оно отражает специфику реальной жизненной практики данной группы. Поскольку обыденный здравый смысл несет в себе черты коллективно разделяемого опыта, у людей складывается понимание той действительности, в которой они живут. Такое понимание свойственно всем индивидам, которые принадлежат к данному культурному кругу. Систематичность обыденности, повседневности позволяет индивиду ориентироваться в мире и строить свое поведение соответствующим образом. Правила построения человеком своего поведения, как и переживание им окружающей его

реальности, соответствуют существующим в данном сообществе или группе культурным образцам. Представления о мире и стандарты поведения, реализуемые в повседневных действиях, обуславливаются родной для их носителей культурой.

Итак, человек существует не только в природном, физическом мире, но и в символической среде, которую он создает сам. Пространство языка, искусства, религии, науки, мифологии, совместной производственной и бытовой деятельности людей – все это и составляет культуру. **Символическая среда** существует благодаря взаимопониманию членов данного культурного сообщества. Единая культура сообщества во многом определяется именно тем, что обуславливает разделяемую всеми картину мира. **Картина мира** организуется с помощью символов, и те, кто овладевает этими символами, приходят к общим или близким взглядам на мир, которые и служат основой для совместных согласованных действий.

Слова, которые мы произносим, социальные институты, в деятельности которых мы участвуем, искусственные физические объекты, которые используем, служат одновременно и орудиями, и символами. Они существуют в мире вокруг нас, они организуют наше внимание и действие в этом мире. В процессе формирования человеческой культуры деятельность предыдущих поколений накапливается в настоящем как специфически человеческая составляющая окружающей среды.

Социальный мир влияет на индивида не только через действия реально существующих людей, которые разговаривают, общаются, показывают пример, убеждают, но и через невидимые способы действий и объекты, созданные людьми в окружающем индивида мире. Существуют не только предписанные формы социального взаимодействия: обычаи, схемы, сценарии, игры, ритуалы и т. д., но и искусственные объекты, насыщающие мир человеческим интеллектом: слова, изобретения, сооружения и т. д.

Жизненный уклад, структуры повседневности, способы поведения и самовыражения в разных сообществах людей имеют свое своеобразие и раскрываются в типичных проявлениях, свойственных тому или иному народу, в национальном характере, в менталитете народа. **Менталитет** – это интегральная характеристика людей, живущих в конкретной культуре, которая позволяет описать

своеобразие видения этими людьми окружающего мира и объяснить специфику их реагирования на него. При анализе менталитета следует исходить из того, что данное понятие раскрывает именно *своеобразие* отражения внешнего мира, которое обуславливает *своеобразие* способов реагирования общности людей. Другими словами, менталитет – это характерная для конкретной культуры специфика психической жизни представляющих данную культуру людей. В известном смысле это понятие пересекается с понятием **«национальный характер»**, который представляет собой этнически окрашенные стереотипы межличностного поведения. Возникает иллюзия, что черты национального характера генетически запрограммированы. Однако процесс вхождения индивида в его родную культуру осуществляется посредством участия в межличностных ситуациях, т. е. через усвоение передающихся из поколения в поколение особенностей поведения.

Таким образом, культура представляет собой адаптивную систему, посредством которой человек приспосабливается к окружающей среде. Культура – это продукт человеческой деятельности. В то же время культура является адаптирующей системой: каждый индивид проходит процесс **культурации**, т. е. вхождения в свою родную культурную среду как целостность.

§ 2.6. ПРОЦЕСС КУЛЬТУРАЦИИ

Родившийся ребенок попадает в определенную человеческую среду со своей сформировавшейся культурой. Ему предстоит еще стать человеком в полном смысле слова: развиться не только физически, но и усвоить все то, что известно и принято в его окружении, – родную культуру. Программы поведения человека генетически не передаются. Он приобщается к культуре усилиями своего непосредственного окружения. Впитывая в себя культуру, входящий в жизнь человек обретает свое духовное содержание – нравственные представления, взгляды, стереотипы поведения и самовыражения, эстетические вкусы и др. Культура становится способом «очеловечивания» человека. В отличие от «социализации», которая включает человека в структуру социума, делая его носителем определенных социальных ролей и общественных отношений, культурация формирует человеческую индивидуальность, сочетая, с одной стороны, особенности самой культуры, а с другой – предполагая возможность выбора тех ценностей, которые данный индивид усваивает. Вначале этот выбор осуществляют семья, школа, другие социальные институты, но в процессе взросления человек принимает самостоятельные решения относительно тех или иных возможностей. В течение тысячелетий сама по себе погруженность подрастающего поколения в межличностную среду того или иного сообщества, в повседневный контекст оказывалась достаточным условием подготовки к жизни и не требовала дополнительных форм обучения. Усвоение культуры проходило через родной язык и опыт.

Наблюдения за найденными детьми, существовавшими какое-то время изолированно от человеческой среды, свидетельствуют, что эти дети не похожи на своих обычных сверстников. Вероятно, первым таким ребенком был найденный в 1799 г. в лесах на юге Франции мальчик лет 12–14, которого называли Виктором. Он вел себя, как дикое

существо, не владел речью, передвигался на четвереньках, ел, как животное, тонко различал природные звуки, но совсем не реагировал, например, на хлопанье дверью. Очевидно, он длительное время был лишен человеческого окружения. Врачам, которые занимались Виктором, так и не удалось помочь ему стать полноценным человеком. Другие известные случаи нахождения подобных детей показывают, что чем раньше удастся обнаружить такого ребенка, т. е. чем он младше, тем больше вероятность его культурации.

С какого же момента начинается влияние культуры на человека? Считают, что уже в утробе матери, через материнский организм ребенок находится под воздействием различных биологических агентов, соответствующих его культуре. Прежде всего это особенности системы питания: определенные продукты, способы приготовления пищи и т. д. Другим важным источником влияния является состояние будущей матери: ее реакции на различные стрессы, на отношение окружающих и т. п., что также в большой степени культурно обусловлено.

Когда новорожденные входят в мир, они уже являются объектами культурной интерпретации со стороны взрослых. Ребенок попадает в **определенную межличностную среду**. Он рано начинает стремиться к участию в **межличностных ситуациях**, уже в семимесячном возрасте, находясь среди взрослых, он поворачивает головку в сторону говорящего. Ребенок усваивает язык, различные навыки, модели поведения и способы самовыражения через подражание окружающим. Это усвоение начинается на досознательном уровне, ребенок пытается повторять слова, движения, мимику, еще не понимая их смысла и значения. Постепенно он втягивается во взаимодействие, в котором пока за него многое говорят и делают взрослые, и только по мере участия в игровых и реальных жизненных ситуациях он и сам становится носителем особенностей поведения, принятых в его среде. Полноправное участие ребенка в межличностных ситуациях – решающий фактор формирования у него полноценной психики.

Каждая культура представляет собой определенные структуры повседневности: специфические навыки, умения, характерные модели взаимодействия. В ней присутствуют свои культурные практики – виды деятельности, в отношении которых существуют нормативные ожидания. Через переживаемые события повседневной жизни, виды

деятельности, ситуации, контексты и т. п. вырабатывается культурная привычка поведения. Так, например, в одних культурах более всего ценятся индивидуализм, самостоятельность, активность, в других – напротив, коллективизм, послушание, подчинение. Нормы формируются и существуют внутри каждой культуры. Таким образом, усвоение культуры, так же как и усвоение родного языка, протекает на досознательном уровне, непроизвольно, через погруженность в межличностные ситуации, и оно неизбежно.

Каждый человек принадлежит к определенному сообществу людей, следовательно, является носителем культуры, присущей данному сообществу. Однако родная культура почти не осознается, поскольку она является средой существования. Она не замечается, как воздух, которым мы дышим. Когда человек из родной культуры попадает в абсолютно новое окружение, где ему приходится мгновенно реагировать на множество совершенно новых представлений о времени, пространстве, труде, религии, любви, сексе и т. п., то им овладевает растерянность. Такое состояние, связанное с непониманием чужой культуры, называют **культурным шоком**. Но культурный шок можно переживать и по отношению к собственной культуре, когда человек не успевает адаптироваться к быстро меняющимся условиям.

Как можно определить и объяснить межкультурные различия? Являются ли они следствием врожденных свойств представителей разных культур, или сообщества людей отличаются друг от друга только потому, что обладают разной культурой?

Восприятие, память и мышление развиваются в ходе общей социализации ребенка и неразрывно связаны с теми видами деятельности, коммуникации и общественных отношений, в которых он участвует. Даже его физическое окружение преобразовано усилиями людей. Весь опыт ребенка носит печать той культуры, к которой он принадлежит, и пронизан значениями и эмоциями, которые определены общественно. Например, каждая культура имеет свой язык, который одновременно является и важным социальным явлением, и средством коммуникации, и средством мышления индивидов.

В ходе развития ребенка и его социализации осуществляется взаимодействие индивидуальных и культурных процессов. Сложные изменения в поведении приобретаются в результате опыта и

передаются через культуру. Французский исследователь культур Вилар отправился с экспедицией в Южную Америку изучать жизнь племени гуайяков, известного тем, что его представители избегают контактов с другими людьми. Когда участники экспедиции приблизились к месту, где у костра сидела группа гуайяков, те, испугавшись, спешно покинули место стоянки и второпях забыли у костра семимесячную девочку. Вилар удочерил ее. Она выросла в его семье во Франции, закончила университет и стала, так же как и ее приемный отец, этнографом.

В последние десятилетия молодые люди из африканских стран и других бывших европейских колоний получили возможность учиться в университетах Европы и Америки. Они становятся специалистами в самых различных областях. Однако подавляющее большинство их соплеменников остаются дома и продолжают вести образ жизни своих предков, который очень мало меняется. Эти примеры подтверждают идею о значении культурной среды в становлении человека.

Хотя генетические факторы играли, вероятно, определенную роль в длившейся около 2 млн. лет эволюции человека от гоминида до *homo sapiens*, быстрое культурное развитие *homo sapiens* в течение примерно 50 000 лет существования практически не связано с генетическими изменениями. Множество данных свидетельствуют о том, что коренные изменения в культуре могут происходить и происходят на протяжении жизни даже одного поколения. Таким образом, развитие культуры неправомерно связывать с генетическими основаниями.

Принципы работы разума одинаковы во всех культурах и во все исторические эпохи. Первобытная и современная научные системы мышления являются просто различными стратегиями, при помощи которых человек рационально постигает природу. Обе стратегии направлены на получение объективного знания о мире, обе упорядочивают, классифицируют и систематизируют информацию, обе создают логические последовательные системы.

Основное различие между ними заключается в используемом при мышлении материале. Так, примитивные системы классификации основаны на непосредственно видимых и ощущаемых качествах объектов. Современная наука в большей мере опирается на свойства, вытекающие из необходимых отношений, которые входят в структуру

объектов, подлежащих классификации. Например, лавочник классифицирует фрукты и овощи иначе, чем ботаник.

Данные о бесконечно разнообразных продуктах различных культур свидетельствуют, тем не менее, о существовании универсальных операций человеческого ума. Интеллектуальная одаренность народов одинакова – все дело в опыте, доступном людям.

Таким образом, интерпретация поведения человека связана прежде всего с той культурной средой, представителем которой он является. Поведение всегда имеет контекст, ясный для ближайшего окружения и часто недоступный для понимания посторонними. Одни и те же понятия, жесты, мимика в разных культурах могут иметь разные, а иногда и противоположные смыслы и значения. Например, когда болгары хотят сказать «нет», они кивают головой, а когда «да» – качают головой в разные стороны. Когда знакомятся между собой представители европейских культур, они пожимают друг другу руку, а в Индии, Японии, Китае руку пожимают лишь близкому человеку. Таким образом, при общении представителей разных культур могут иметь место неправильная интерпретация их поведения и трудности взаимопонимания. Особенно часто иллюзия ясности распространяется на те явления, на которые мы не можем взглянуть со стороны.

Важно осознать зависимость собственного мышления и поведения от стереотипов своей культуры, от особенностей личного социокультурного опыта, иначе наше понимание будет лишь приписыванием привычных нам значений тем или иным явлениям, в то время как их истинный смысл будет скрыт в контексте той культуры, в которой эти явления возникли.

Человеку свойственно смотреть на других людей сквозь призму собственных представлений, собственного понимания ситуации. Однако это односторонний подход. Он должен быть дополнен противоположным процессом – попыткой увидеть себя глазами других. Это возможно в том случае, когда люди понимают уникальность образа жизни других, глубинное различие духовных основ своей и чужой культуры. Лишь такой подход дает возможность осознать и уникальность образа жизни и духа своей собственной культуры, а значит, и лучше понять себя самого.

Отсюда возникает общая идея: ценить свое культурное своеобразие, терпимо, благосклонно относиться к различиям и

осознавать степень человеческого родства в мире.

Глава 3. СТРУКТУРНО- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

§ 3.1. НЕЙРОН КАК СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЕДИНИЦА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Структурно-функциональной единицей нервной системы является нервная клетка, или нейрон, или нейроцит. Всю нервную систему можно представить как взаимосвязанную и взаимодействующую сеть из нескольких триллионов нервных клеток. Несмотря на их громадное разнообразие, можно говорить о ряде общих структурных и функциональных признаков, присущих всем нервным клеткам (рис. 5).

В нейроне выделяют следующие основные части: тело, отростки и их окончания.

Тело нейрона, размеры которого колеблются от 4 до 130 мкм, представляет собой скопление клеточной плазмы, в которой располагается ядро – носитель генетической информации, митохондрии – универсальные «генераторы» энергии, необходимой для обеспечения деятельности клетки, и большое количество структур, выполняющих различные специфические функции.

Поверхность нейрона, его оболочка, часто именуемая просто мембраной, не только обеспечивает обмен с окружающей средой, но, обладая свойствами полупроницаемой мембраны, является структурой, где развиваются сложные процессы биоэлектrogenеза, лежащие в основе главных функций нервной клетки.

Отростки нервных клеток являются выростами цитоплазмы. Различают два вида отростков. Дендриты – короткие, древовидно ветвящиеся, постепенно истончаются и заканчиваются в окружающих

тканях. Количество их достигает десяти, они многократно увеличивают поверхность клетки.

Помимо дендритов нервная клетка всегда имеет один аксон (или нейрит). Этот отросток всегда более крупный, длинный (до 1 м) и менее ветвистый. Аксон заканчивается синапсом, при помощи которого он функционально взаимодействует с иннервируемыми структурами.

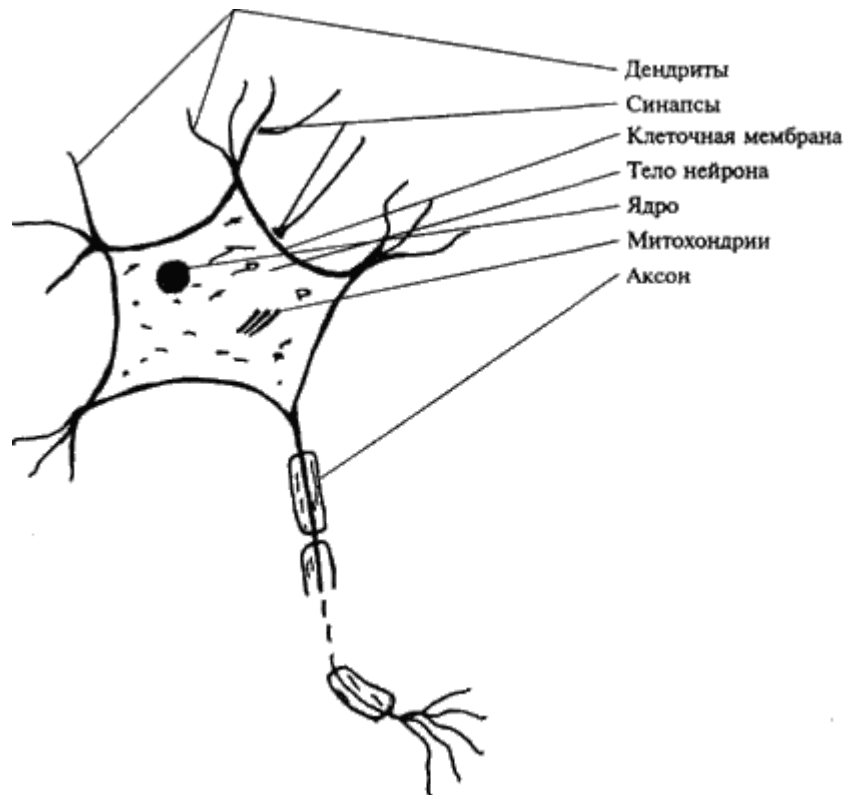


Рис. 5. Строение нервной клетки (упрощенная схема)

По своей функциональной значимости в составе рефлекторной дуги различают три вида нейронов:

рецепторные (чувствительные, афферентные), имеющие чувствительные нервные окончания, которые способны воспринимать раздражения из внешней или внутренней среды;

эффекторные (эфферентные), окончания аксонов которых передают нервный сигнал на рабочий орган;

ассоциативные (вставочные, центральные), являющиеся промежуточными в составе рефлекторной дуги и передающие информацию с чувствительного нейрона на эффекторные.

Следует иметь в виду, что на теле и отростках большинства нервных клеток имеется очень большое количество синапсов, через которые поступает информация с других нейронов.

Несмотря на громадное морфологическое и функциональное разнообразие нейронов, можно выделить ряд ключевых свойств и функций.

К числу наиболее важных свойств относятся:

1. Наличие трансмембранной разности потенциалов, т. е. между наружной и внутренней поверхностями оболочки нейрона в покое регистрируется разность потенциала порядка 90 мВ, наружная поверхность электроположительна по отношению к внутренней. Величина и направление трансмембранного тока меняются в зависимости от состояния нейрона.

2. Очень высокая чувствительность к некоторым химическим веществам (медиаторам) и электрическому току.

3. Способность к нейросекреции, т. е. к синтезу и выделению в окружающую среду или в синаптическую щель биологически активных веществ.

4. Высокий уровень энергетических процессов, что обуславливает необходимость постоянного притока основного источника энергии — глюкозы и кислорода, необходимого для окисления.

Принято различать следующие функции нейрона:

1. Воспринимающая — эта функция представлена двумя механизмами. Во-первых, чувствительные окончания дендритов способны обеспечить рецепцию, т. е. трансформацию специфической энергии раздражителя внешней или внутренней среды в неспецифический процесс нервного возбуждения, нервный импульс, который по отростку распространяется по направлению к телу нервной клетки. Во-вторых, на всех частях нейрона имеются многочисленные (до нескольких десятков тысяч) синапсы, при помощи которых химическим путем возбуждение передается от одного нейрона к другому. Химические вещества, осуществляющие эту передачу, обозначают медиаторы (или нейротрансмиттеры). К их числу, в частности, относятся адреналин, норадреналин, дофамин, серотонин, ацетилхолин, гамма-аминомасляная кислота и многие другие. В результате воздействия медиатора в теле нервной клетки

развивается возбуждение и возникновение нервного импульса или снижение возбудимости нейрона – его торможение.

2. Интегративная – обработка одновременно или в течение короткого интервала времени поступающих нервных сигналов по механизму их алгебраической суммации, в результате которой на выходе нейрона формируется сигнал, несущий в себе информацию всех суммированных сигналов.

3. Мнестическая, основанная на существовании тонких молекулярных биофизических процессов, сохраняющих след от всякого предыдущего воздействия и благодаря этому трансформирующих характер ответной реакции на всякое последующее. По существу, это элементарная форма памяти и научения.

4. Проводниковая функция, суть которой состоит в том, что от тела нейрона по аксону к его окончанию в естественных условиях только в одном этом направлении распространяется, не затухая, нервный импульс. Скорость его распространения в зависимости от морфофункциональных особенностей проводника колеблется от нескольких сантиметров до 100–120 метров в секунду.

5. Передающая, проявляющаяся в том, что нервный импульс, достигнув окончания аксона, который, собственно, уже входит в структуру синапса, обуславливает выделение медиатора – непосредственного передатчика возбуждения к другому нейрону или исполнительному органу.

Часто в бытовых разговорах приходится слышать сожаляющее высказывание, что нервные клетки не восстанавливаются. Да, применительно к телу нейрона, это действительно так, и в ряде случаев это действительно плохо. Но следует также иметь в виду, что количество нейронов у человека значительно превышает его потребности на протяжении всей жизни. И, кроме того, как указывалось выше, нервные клетки на протяжении жизни человека «обучаются», «приобретают опыт», а потому включение в слаженный нейрональный ансамбль «необученного» элемента затруднило бы его работу.

§ 3.2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОРФОЛОГИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

По топографическому принципу нервную систему подразделяют на **центральную** и **периферическую**. **Центральная** нервная система состоит из головного и спинного мозга, расположенных соответственно в полости черепа и позвоночного канала. В состав периферической входят все нервные структуры, расположенные за пределами головного и спинного мозга. Конечно же, необходимо иметь в виду, что такое подразделение является весьма условным, так как в анатомическом и функциональном отношении эти отделы тесно взаимосвязаны, а еще точнее, представляют собой части единого целого.

Центральная нервная система (ЦНС) состоит из нейронов и клеток глии, последние обеспечивают деятельность нервных клеток (поддерживают, защищают и выполняют трофическую роль). Периферическая нервная система связывает спинной и головной мозг с рецепторами и эффекторами (исполнительными органами).

По ряду морфофункциональных признаков нервную систему подразделяют на соматическую (анимальную) и вегетативную (автономную). Соматическая нервная система обеспечивает восприятие сигналов от внешних рецепторов и рецепторов опорно-двигательного аппарата, она оказывает регулирующее (управляющее) воздействие на скелетную мускулатуру. Вегетативная нервная система иннервирует внутренние органы и кровеносные сосуды (рецепторные образования, железы, гладкую мускулатуру), а также обеспечивает адаптационно-трофическую функцию.

Основу деятельности нервной системы составляют рефлексы – ответные реакции организма на внешние и внутренние раздражители, осуществляемые с участием ЦНС. Многочисленные рефлекторные акты подразделяют на **безусловные** (врожденные) и **условные** (приобретенные в процессе индивидуальной жизнедеятельности). Морфологической основой рефлекса является рефлекторная дуга, состоящая из воспринимающих раздражители рецепторов; афферентного звена, по которому нервные сигналы от рецепторов идут в ЦНС; центрального звена, обеспечивающего замыкательную функцию; эфферентного звена, проводящего первые импульсы от ЦНС к исполнительному органу, эффектору. В настоящее время принято говорить не о рефлекторной дуге, а о рефлекторном кольце, поскольку

от исполнительного органа в центральное звено идет информация о состоянии эффектора – обратная связь.

Рассмотрим строение и функции отделов ЦНС.

Спинной мозг находится в позвоночном канале, занимая пространство от 1-го шейного до 1-2-го поясничных позвонков. Различают следующие сегменты: 8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 1 копчиковый. Каждый сегмент спинного мозга обеспечивает иннервацию определенного участка тела, включающего участок кожи и скелетные мышцы.

От каждого сегмента симметрично отходят нервные волокна, которые, объединяясь, образуют спинномозговые нервы. Всего таким образом формируется 31 пара спинномозговых нервов, содержащих чувствительные и двигательные соматические волокна, а часть из них – также и вегетативные волокна.

Спинной мозг содержит сегментарный и проводниковый аппараты. Сегментарный аппарат – это совокупность функционально взаимосвязанных нервных структур, обеспечивающих выполнение безусловных рефлексов, морфологической основой которых являются простые рефлекторные дуги.

Проводниковый аппарат обеспечивает двустороннюю связь спинного мозга с интеграционными центрами головного мозга, которые находятся в мозжечке, среднем мозгу и в коре полушарий большого мозга. Интеграционный центр вегетативного отдела нервной системы находится в промежуточном мозгу. Проводниковый аппарат спинного мозга представлен восходящими и нисходящими путями. Восходящие пути начинаются от нейронов спинномозговых узлов и проводят нервные импульсы в интеграционные центры головного мозга. Нисходящие пути образованы аксонами нейронов ядер головного мозга, идущими к нейронам спинного мозга. Все проводящие пути – парные, расположены симметрично, все они на том или ином уровне претерпевают перекрест – переход на противоположную сторону, иногда дважды. Всего имеется 18 пар таких проводящих путей.

Головной мозг является высшим отделом ЦНС. При внешнем осмотре в нем выделяют мозговой ствол, большой мозг и мозжечок. В свою очередь, на основании эмбриоморфологических принципов мозговой ствол подразделяют на продолговатый мозг, мост, средний

мозг и промежуточный мозг. Большой мозг представлен двумя полушариями, в каждом из которых выделяют плащ, наружная часть которого обозначается как кора полушарий большого мозга, а также обонятельный мозг и базальные ганглии. Рассмотрим структуру и функции отдельных частей головного мозга (рис. 6).

Продолговатый мозг является непосредственным продолжением спинного мозга. В продолговатом мозгу, как и во всех других отде-

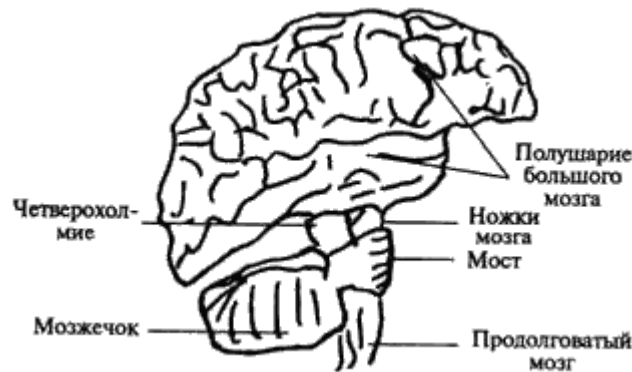


Рис. 6. Схематическое изображение головного мозга с правой стороны

лах ЦНС, принято разделять белое и серое вещество. Первое представляют в основном отростки (аксоны) нервных клеток, проводящие пути, а второе – тела нервных клеток. В сером веществе продолговатого мозга различают четыре группы ядер. Первая – тонкое и клиновидное ядра, где заканчиваются проводящие пути, идущие из спинного мозга. Эти ядра выполняют релейную, переключающую функцию между спинным мозгом и отделами, лежащими выше продолговатого. Вторая группа – ядра оливы – также обеспечивают переключение сигналов, идущих от среднего мозга к мозжечку и спинному мозгу. Третья группа – ядра ретикулярной формации, выполняющие функции центров регуляции дыхания, кровообращения, пищеварения и др. И четвертая группа – ядра IX–XII пар черепных нервов: IX пара – языкоглоточный нерв, осуществляющий чувствительные, двигательные и вегетативные функции применительно к областям, отраженным в названии этого нерва; X пара – блуждающий нерв, осуществляющий чувствительные, двигательные и вегетативные функции относительно органов полости рта, носоглотки, шеи, грудной и брюшной полости; XI пара – добавочный нерв, осуществляющий преимущественно двигательную

функцию, и **XII** пара – подъязычный нерв, также главным образом двигательный нерв.

Мост расположен на передней части ствола мозга. В нем расположены ядра **V–VIII** пар черепных нервов: **V** пара – тройничный нерв – выполняет как двигательные, так и главным образом чувствительные функции от поверхности головы; **VI** пара – отводящий нерв – двигательный, принимающий участие в обеспечении движений глазного яблока; **VII** пара – лицевой нерв, иннервирующий мимическую мускулатуру, обеспечивающий чувствительность полости рта, а также функционирование слюнных и слезных желез; **VIII** пара – преддверно-улитковый нерв – обеспечивает проведение афферентных сигналов от слуховых рецепторов и вестибулярного аппарата. Ретикулярная формация ствола представляет собой составную часть ретикулярной формации ствола мозга, от которой начинаются нисходящие пути, идущие к спинному мозгу.

Мозжечок является самым крупным после наружной части большого мозга отделом головного мозга, его название в известной степени оправдывает его структуру и функции. В нем различают расположенное на поверхности серое вещество (кора мозжечка), а под ним – белое вещество, в толще которого расположены ядра мозжечка. Мозжечок имеет очень развитые связи с другими отделами головного мозга – спинным, продолговатым, средним мозгом, мостом, ретикулярной формацией. Такое разнообразие связей объясняет и разнообразие его функций. Мозжечок имеет отношение к регуляции двигательной активности, позы, равновесия, деятельности вегетативной нервной системы и других функций организма человека.

Средний мозг. Анатомически в нем описывают ножки мозга, заднее продырявленное вещество и крышу среднего мозга, или четверохолмие (два верхних холмика и два нижних). На полученном разрезе различают черное вещество и красное ядро. Оба имеют отношение к регуляции двигательных функций, а последнему принадлежит ключевая роль в интеграции двигательной активности (рис. 7).

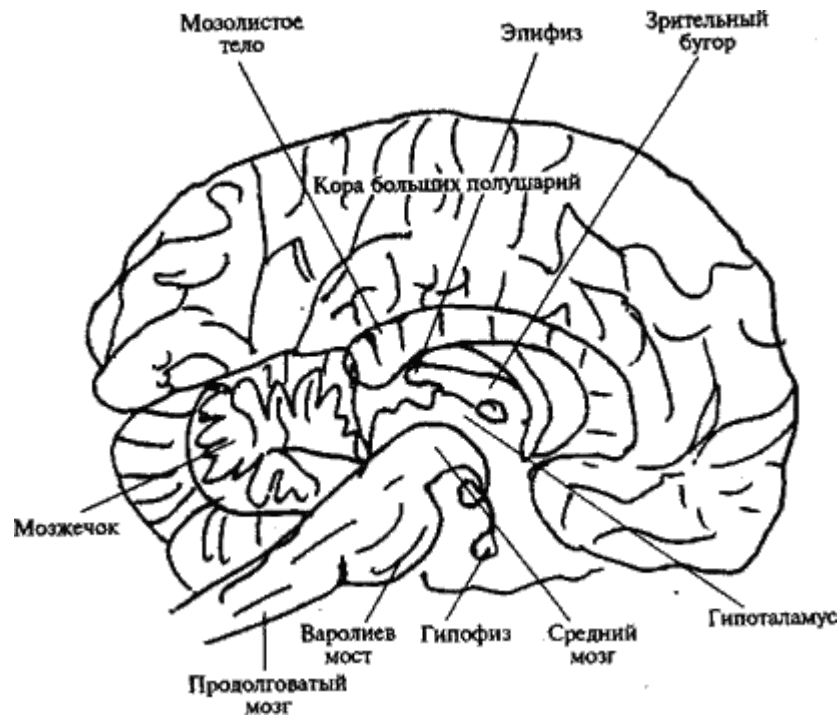


Рис. 7. Срединный разрез головного мозга

В среднем мозгу расположены ядра двух черепных нервов. III пара — глазодвигательный нерв, который иннервирует мышцы, обеспечивающие движение глазного яблока, а также содержит вегетативные волокна, регулирующие просвет зрачка и аккомодацию глаза (обеспечение резкого изображения). IV пара — блоковый нерв, двигательный, также имеет отношение к глазодвигательным реакциям. От ретикулярной формации среднего мозга начинаются нисходящие пути, идущие в спинной мозг и влияющие на тонус скелетной мускулатуры. В четверохолмии находятся подкорковые центры зрения и слуха, однако они не имеют отношения к процессам восприятия, а обеспечивают двигательные ориентировочные реакции в виде поворота головы, глаз, у многих животных — и ушей на световые и звуковые раздражители. Через средний мозг проходит много проводящих путей, обеспечивающих взаимодействие различных отделов головного и спинного мозга.

Промежуточный мозг. В нем различают два крупных образования: зрительный бугор, или таламус, и подталамическую область, или гипоталамус. Зрительный бугор представляет собой коллектор почти всех сенсорных путей, которые здесь переключаются на пути в соответствующие отделы коры головного мозга. Их обозначают как

специфические ядра. Кроме того, там имеются и неспецифические ядра, выполняющие функции, аналогичные ретикулярной формации, и входящие в состав неспецифической активирующей системы мозга, играющей главную роль в поддержании тонуса нервной системы, регуляции чередования сна и бодрствования.

Гипоталамус является высшим центром, обеспечивающим поддержание постоянства внутренней среды организма (межклеточной жидкости) относительно температуры, объема, осмотического давления, кислотности, концентрации минеральных веществ, глюкозы и др. Это связано с тем, что в гипоталамусе имеются чувствительные образования, улавливающие малейшие отклонения названных показателей. В гипоталамусе находятся структуры, координирующие деятельность вегетативной нервной системы, и трофики. Кроме того, в гипоталамусе вырабатываются истинные гормоны (антидиуретический гормон и окситоцин), а также биологически активные вещества, регулирующие выработку гормонов гипофизом, а через него – и большинством других желез внутренней секреции. Таким образом, в гипоталамусе осуществляется взаимодействие нервных и гуморальных механизмов поддержания постоянства внутренней среды.

Кроме того, следует отметить, что в этой области имеются ядра, которые можно обозначить как центры мотиваций, потому что возбуждение этих центров приводит к возникновению специфических переживаний – чувства голода, жажды и аналогичных им, с развитием которых запускаются соответствующие поведенческие акты.

Промежуточный мозг благодаря своим очень обширным связям с выше– и нижележащими структурами ЦНС, благодаря непосредственному взаимодействию с гуморальной (гормональной) регуляцией, играет решающую роль в обеспечении жизнедеятельности целостного организма.

Плащ. Кора полушарий большого мозга. В образовании самой крупной структуры конечного мозга – плаща – принимает участие белое и серое вещество. Последнее, меньшее по объему и представленное главным образом телами нейронов, от которых идут многочисленные проводящие пути, называют корой полушарий большого мозга. Каждое полушарие большого мозга состоит из четырех долей – лобной, височной, теменной и затылочной (рис. 8).

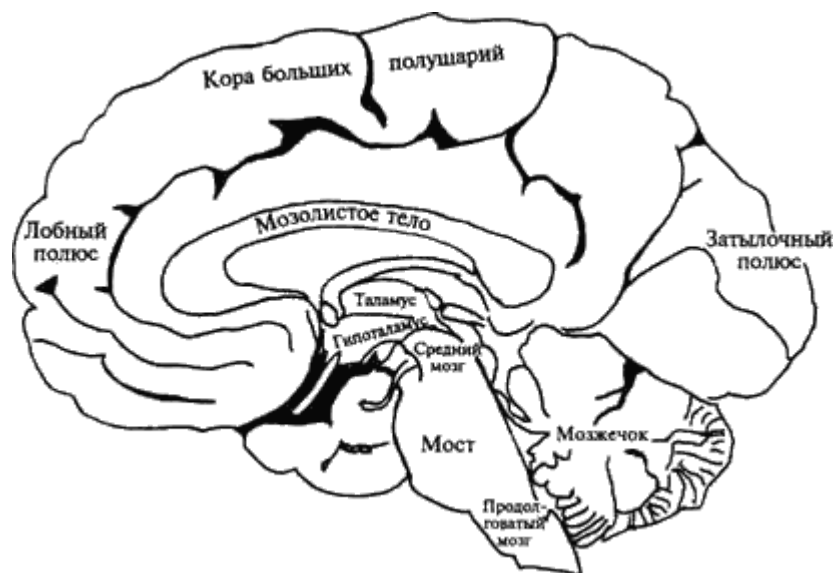


Рис. 8. Внутренняя поверхность головного мозга

Кора составляет важнейшую часть головного мозга, являясь материальным субстратом высшей нервной деятельности, т. е. психической деятельности, и главным регулятором всех жизненных функций организма. Кора осуществляет анализ и синтез поступающих раздражений из внутренней среды организма и из внешней, окружающей его среды. Таким образом, с корой полушарий большого мозга связаны высшие формы отражения внешнего мира и сознательная деятельность человека.

На основании многочисленных клинических, патологоанатомических, электрофизиологических и морфологических исследований со всей определенностью установлено функциональное значение различных областей коры полушарий большого мозга.

Структуры плаща делят на проекционные и ассоциативные. Проекционные центры – это участки коры полушарий, имеющие непосредственную морфофункциональную связь через посредство афферентных или эфферентных нервных путей с нейронами подкорковых центров. Ассоциативные центры – это участки коры, не имеющие непосредственной связи с подкорковыми образованиями, а связанные временной двусторонней связью с проекционными центрами. Ассоциативные центры играют первостепенную роль в осуществлении высшей нервной деятельности.

В настоящее время достаточно точно выяснена динамическая локализация некоторых функций коры полушарий большого мозга. К

числу проекционных центров относят следующие: 1) общей чувствительности; 2) кинестетической чувствительности; 3) схемы тела; 4) слуха; 5) зрения; 6) обоняния; 7) вкуса; 8) висцероцепции; 9) вестибулярных функций. Следует отметить, что центры общей чувствительности получают афферентную информацию с противоположной стороны тела, а специальных видов чувствительности – с обеих сторон.

К ассоциативным относят центры: 1) узнавания предметов на ощупь; 2) целенаправленных привычных движений; 3) зрительной памяти, 4) акустический центр речи; 5) двигательный центр речи; 6) зрительный анализатор письменной речи; 7) двигательный анализатор письменных знаков; 8) сочетанного поворота головы и глаз в противоположную сторону.

В белом веществе полушарий большого мозга проходят многочисленные волокна (тракты) – проекционные и ассоциативные, которые осуществляют связь корковых проекционных центров с подкорковыми образованиями, между собой, а также с ассоциативными центрами.

Обонятельный мозг. У человека по массе он развит слабо и состоит из периферического и центрального отделов. Первый представлен обонятельной луковицей, обонятельным трактом, обонятельным треугольником и передним продырявленным веществом. В состав центрального отдела входят сводчатая извилина (нога морского коня, или амона рог, или гиппокамп) и зубчатая извилина. Связь обонятельного мозга с обонянием несущественна ввиду малой значимости этого вида чувствительности в жизнедеятельности человека. Само по себе это название носит случайный характер. Вместе с тем структуры обонятельного мозга входят в состав лимбической системы.

Лимбическая система является понятием скорее не анатомическим, а физиологическим и представляет совокупность функционально связанных между собой образований древней коры (гиппокамп, грушевидная доля, экториальная область, периамигдалоидная кора), старой коры (поясная извилина, пресубикулум) и подкорковых структур (миндалевидный комплекс, область перегородки, ряд ядер таламуса и гипоталамуса, а также лимбическая зона среднего мозга). Лимбическая система участвует в

управлении вегетативными функциями, эмоциональным и инстинктивным поведением (пищевым, половым, оборонительным), а также оказывает влияние на смену фаз сна и бодрствования. Некоторые структуры лимбической системы (гиппокамп, миндалевидный комплекс и др.) вовлечены в осуществление мнестических функций.

Назальные ядра представляют собой группу ядер, расположенных в основании полушарий. Часть их обозначают как подкорковые ядра. Все они составляют массу серого вещества. В состав этой группы ядер входят хвостатое ядро, скорлупа, ограда и миндалевидное тело. Из-за особенностей внешнего вида их еще называют стриопаллидарной (полосатобледной) системой. Эти структуры играют очень важную роль в организации двигательной активности, они обеспечивают выполнение произвольных автоматических движений, регулируют состояние мышечного тонуса, а через него влияют и на характер произвольных движений. Тесная связь стриопаллидарной системы с задней группой ядер гипоталамуса обуславливает возможность ее влияния на эмоциональные реакции.

§ 3.3. МЕХАНИЗМЫ ИНТЕГРАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

При всем морфологическом и функциональном разнообразии нервной системы она действует как единое целое, что обуславливает необходимость специального рассмотрения механизмов такой интеграции. Механизмы эти по своей сущности весьма неоднородны: это организация нервных центров и их констелляция, доминанта, принцип общего конечного пути, неспецифическая активирующая система мозга, концепция функциональной системы и некоторые другие.

Нервный центр представляет собой совокупность образований различных уровней ЦНС, совместная деятельность которых обеспечивает осуществление той или иной функции целостного организма. Понятие это функциональное, а не анатомическое. Совокупность образований ЦНС можно представить как многоуровневую структуру, начинающуюся с самого нижнего сегментарного уровня, от которого идут нервные волокна к иннервируемому органу – мышце, рецептору и т. п. Расположенный

выше, вплоть до коры больших полушарий, надсегментарный аппарат корригирует деятельность нижерасположенных структур, а также координирует их активность с функционированием других структур.

Таким образом, в составе нервного центра имеет место относительно небольшое количество жестких, генетически детерминированных связей и очень большое количество гибких связей, формирующихся в процессе той или иной деятельности целостного организма. Поскольку такая деятельность проявляется несколькими функциями, сочетание которых постоянно меняется, то это требует выключения одних нервных центров и включения других. Вследствие этого в ЦНС в каждый момент времени формируется определенный ансамбль нервных центров, что было обозначено как их констелляция.

Принцип доминанты в нейрофизиологии был введен выдающимся отечественным физиологом А. А. Ухтомским. Под доминантой (от лат. *dominans* – господствующий) понимают временно господствующую рефлекторную систему, обуславливающую интегральный характер функционирования нервных центров в какой-либо период времени и определяющую целесообразное поведение животного и человека. Доминантный очаг возбуждения притягивает к себе возбуждение из других нервных центров и одновременно подавляет их деятельность, что приводит к блокаде реакций этих центров на те стимулы, которые ранее активировали их. Характерные черты доминанты: повышенная возбудимость, стойкость, способность к суммированию и инерция возбуждения, т. е. способность продолжать реакцию, когда первоначальный стимул уже миновал. По А. А. Ухтомскому, доминанта – общий принцип работы нервных центров.

Принцип общего конечного пути. Выше рассмотренный феномен доминанты является одним из механизмов организации эффекторной реакции, введенным английским физиологом Ч. С. Шеррингтоном. Этот принцип основан на способности различных путей проведения нервных импульсов создавать синаптические контакты на одной и той же эффекторной клетке, что было обозначено как конвергенция и является одним из основных принципов связей в ЦНС. К мотонейронам спинного мозга кроме первичных афферентных волокон конвергируют волокна различных нисходящих трактов, идущих из собственно спинальных центров и из центральных структур мозга.

Вследствие этого именно мотонейроны рассматриваются как общий конечный путь многочисленных структур мозга, связанных с регуляцией моторных функций. Этот механизм раскрывает, каким образом одна и та же конечная реакция, проявляющаяся в активации определенной группы мотонейронов, может быть получена при раздражении различных структур мозга. Данный принцип имеет первостепенное значение для анализа рефлекторной деятельности нервной системы.

Концепция функциональной системы, разработанная академиком П. К. Анохиным, предполагает динамическую саморегулирующуюся организацию, все составные элементы которой взаимодействуют для получения полезного для организма приспособительного результата.

Наиболее важным является понятие акцептора – результата действия, обеспечивающего сопоставление ожидаемого и реального результатов.

Неспецифическая активирующая система мозга. Помимо специфических функций, связанных с восприятием, моторикой, вегетатикой, психическими процессами и состояниями в ЦНС, существуют процессы, не имеющие конкретных проявлений из числа вышеперечисленных, а влияющие на работоспособность (чувствительность, возбудимость) отделов ЦНС. Такие влияния обозначили как неспецифические, а структуры, их обеспечивающие, являются неспецифической активирующей системой мозга (НАСМ). В состав этой системы входят ретикулярная формация ствола мозга: неспецифические ядра таламуса, некоторые образования лимбической системы и коры полушарий большого мозга.

Неспецифическая активирующая система мозга характеризуется следующими свойствами:

1. Она получает очень богатую афферентацию из других отделов ЦНС и особенно от сенсорных систем (анализаторов). Эта афферентация оказывает стимулирующее (возбуждающее) влияние на данную систему.

2. НАСМ посылает эфферентные сигналы во все ниже-, выше– и на том же уровне расположенные структуры головного мозга.

3. По этим эфферентным путям передаются как активирующие (повышающие возбудимость), так и тормозные (понижающие возбудимость) сигналы соответствующих структур головного мозга.

4. Поскольку в НАСМ очень много адренэргических синапсов (т. е. таких, где в качестве медиатора выступает норадреналин), то ее активность резко возрастает при выбросе в кровь гормонов мозгового вещества надпочечников – катехоламинов, которые по своему химическому строению и свойствам практически идентичны вышеупомянутому медиатору.

5. Как следствие описанных свойств активность НАСМ значительно возрастает при психоэмоциональном напряжении, еще более – при психоэмоциональном стрессе, в свою очередь способствуя усилению их. Таким образом, образуется порочный круг, который порой разорвать очень нелегко.

Интеграция деятельности центральной нервной системы осуществляется по нескольким морфофункциональным структурам. Наиболее существенными из них являются следующие:

1. *Проекционные системы* – сенсорные системы (афферентные системы, по И. П. Павлову, – анализаторы), которые обеспечивают проведение через все уровни спинного и головного мозга информации о воспринимаемых раздражителях в высшие корковые представительства (проекции), где как итог деятельности всех предыдущих этапов завершается анализ биологической и семантической значимости этих раздражителей.

2. *Ассоциативные системы* (таламокортикальные и кортикоталамические). Можно говорить об определенной функциональной дифференциации в пределах этих систем, в частности, таламофронтальная (между зрительным бугром и лобной корой) – вероятностное прогнозирование и программированное поведение; таламопариетальная (между зрительным бугром и теменной областью коры) – селективное сенсорное внимание на сигналы, связанные с движениями; таламотемпоральная (между зрительным бугром и височной областью коры) – слуховое и зрительное восприятие, речь.

3. *Интегративно-пусковые системы*, которые представлены двигательной и орбитальной корой, имеющей мощные выходы к конечным моторным аппаратам ствола и спинного мозга.

4. *Лимбико-ретикулярные системы* – энергетическое, эмоциональное и вегетативное обеспечение деятельности.

Отражением интегральной деятельности головного мозга является его биоэлектрическая активность, или электроэнцефалограмма (ЭЭГ). Метод ЭЭГ получил очень широкое распространение в экспериментальной и клинко-диагностической практике. Применительно к повседневным условиям ЭЭГ представляет собой достаточно простую процедуру, не причиняющую исследуемому человеку каких-либо неприятностей. На поверхность головы накладывается стандартное количество электродов, при помощи которых отводят потенциалы от соответствующих участков проекции коры головного мозга, и после предварительного усиления записывают их тем или иным способом – на бумагу, фотопленку, ленту магнитофона. Регистрируемые таким образом потенциалы имеют величину от очень слабых до 150–200 мкВ в очень широком диапазоне частот. Для анализа чаще других используют следующие частоты (ритмы): дельта-ритм – 2–4 кол/с, тета-ритм – 4–8, альфа-ритм – 8–13, бета-ритмы – 13–30 кол/с. В специальных условиях используют и другие показатели. Характер ЭЭГ-активности отражает взаимодействие различных отделов головного мозга, но выражающееся в активности коры больших полушарий, во взаимодействии и динамике процессов возбуждения и торможения на ее поверхности.

В частности, для состояния функционального покоя (изоляция от большинства раздражителей, удобная поза, глаза закрыты, но человек не спит) характерно преобладание альфа-ритма. Переход к любому виду активности – сенсорной, умственной, двигательной – приводит к исчезновению альфа-ритма и преобладанию бета-ритмов. Развитие сна сопровождается преобладанием медленной биоэлектрической активности.

Заканчивая этот раздел, еще раз подчеркнем, что нервная система, обеспечивая сенсорную, эфферентную, ассоциативную и психическую функции, является сформировавшимся в процессе эволюции животного мира аппаратом взаимодействия организма с окружающей внешней средой (в том числе и с людьми), аппаратом интеграции и регулирования деятельности всех систем целостного человеческого организма. Эти функции с учетом хорошо выраженной функциональной дифференциации могут быть тем не менее выражены в адекватных количественных и качественных параметрах только при

непременной функциональной интеграции ЦНС в единое целое. Данное положение в полной мере относится и к психическим явлениям. Накопленный к настоящему времени громадный фактический материал, опыт мировой психологии, психофизиологии и патопсихологии позволяют однозначно утверждать, что психические явления в адекватном их проявлении представляют собой результат интегральной деятельности всей нервной системы, а с учетом вышесказанного – результат нервно-соматической интеграции, т. е., по выражению Аристотеля, – *душа – это функция тела*.

§ 3.4. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психика человека активна и существует как психическая деятельность. Одной из главных целевых функций психической деятельности является управление поведением и эмоциональным состоянием. Стало быть, она должна осуществляться как процесс управления и должна быть организована как система управления. В виде общей схемы система управления показана на рис. 9.

Система управления представляет собой совокупность двух элементов: объекта управления и управляющей системы. Объект управ-

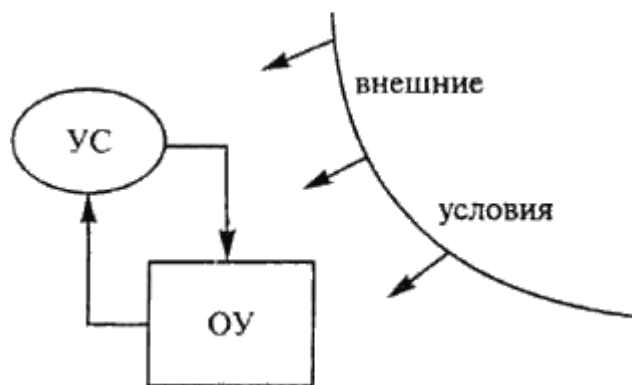


Рис. 9. Схема системы управления:

УС – управляющая система; ОУ – объект управления

ления имеет то или иное целевое назначение и может определенным образом изменяться под воздействием управляющей системы. Управляющая система имеет целевым назначением управление объектом. Процесс управления осуществляется как обмен информацией управляющей системы с объектом управления (прямая связь) и объекта управления с управляющей системой (обратная

связь). По каналам прямой связи поступает команда для объекта управления. По каналам обратной связи – осведомительная для управляющей системы информация о результатах выполнения команд и о текущем состоянии объекта управления. Система управления и осуществляющийся в ней процесс могут испытывать то или иное влияние внешних условий (среда, другие системы).

Для осуществления процесса управления в системе должны быть следующие основные функциональные элементы: приема-передачи информации, хранения информации (программы, правила, эталоны и результаты деятельности), сличения эталонов и результатов, оценки состояния и ситуации, принятия решения, выдачи команды на исполнение. В процессе обработки информации, на этапе приема осуществляются обнаружение сигнала, его опознание как такового, идентификация с реальным объектом (процессом). На этапе принятия решения оцениваются ситуация (решение о ситуации) и метод воздействия на ситуацию. На этапе реализации решения происходит выбор действия и его осуществление.

Психическая деятельность как процесс управления имеет природные основания в организации и деятельности нервной системы человека (см. рис. 10). Можно видеть, что системотехническим функциональным элементам соответствуют определенные анатомо-физиологические функциональные элементы.

Однако при рассмотрении психической деятельности сразу же обнаруживаются серьезные ограничения применения как системотехнического, так и анатомо-физиологического вариантов системного подхода. Причина прежде всего в том, что психический процесс принципиально не может быть сведен к нервному процессу. Применительно к осуществлению высших психических функций нет возможности соотнести их с какой-то определенной анатомо-физиоло -

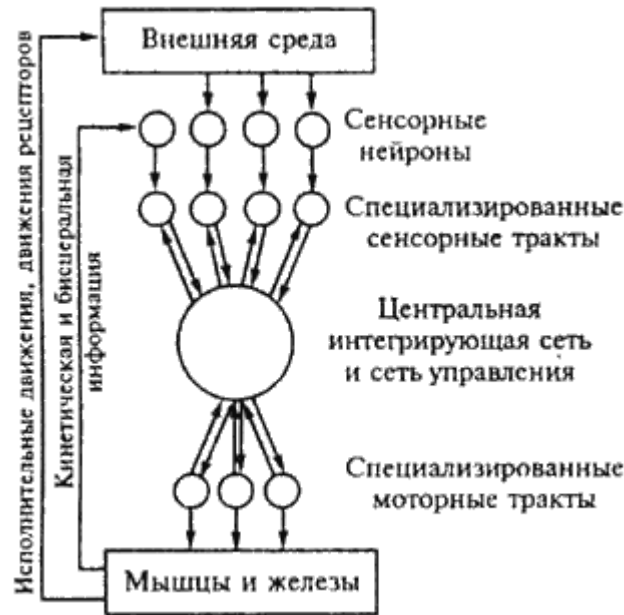


Рис. 10. Схема нервной системы как процесса управления (Розенблатт)

гической целостностью как системой управления, а стало быть, с уверенностью говорить о физиологических коррелятах.

Вместе с тем идет накопление данных системной организации психической деятельности. Этому способствовало, в частности, становление инженерной психологии, где были проведены многочисленные исследования деятельности человека-оператора как звена (элемента) системы управления. В области общей психологии и психофизиологии наиболее известны модели (блок-схемы) систем управления произвольным движением – относительно простого акта психической деятельности. Они, конечно, не лишены некоторого эклектизма, но могут быть полезны для понимания психических феноменов.

Так, в «блок-схеме аппарата управления движениями» Н. А. Бернштейна^[14], как показано на рис.11, выделены основные блоки приема, переработки и выдачи информации, а также программно-задающий блок. Управление предполагает достижение заданного программой результата произвольного движения. Это достигается минимизацией рассогласования между программным и реальным результатами. Рассогласование устанавливается блоком сличения информации, поступающей от программно-задающего блока, и информации, поступающей по каналам обратной связи, как

внутренней (кинестезическая информация), так и внешней (например, зрительная информация от объекта воздействия). В работах Н. А. Бернштейна проводится сопоставление рассмотренной блок-схемы системы управления с анатомией и физиологией нервной системы. Одним из важных следует признать вывод автора о том, что в физиологической основе организации управления движением лежит рефлекторное кольцо (замкнутый через обратную связь контур), а не рефлекторная дуга.

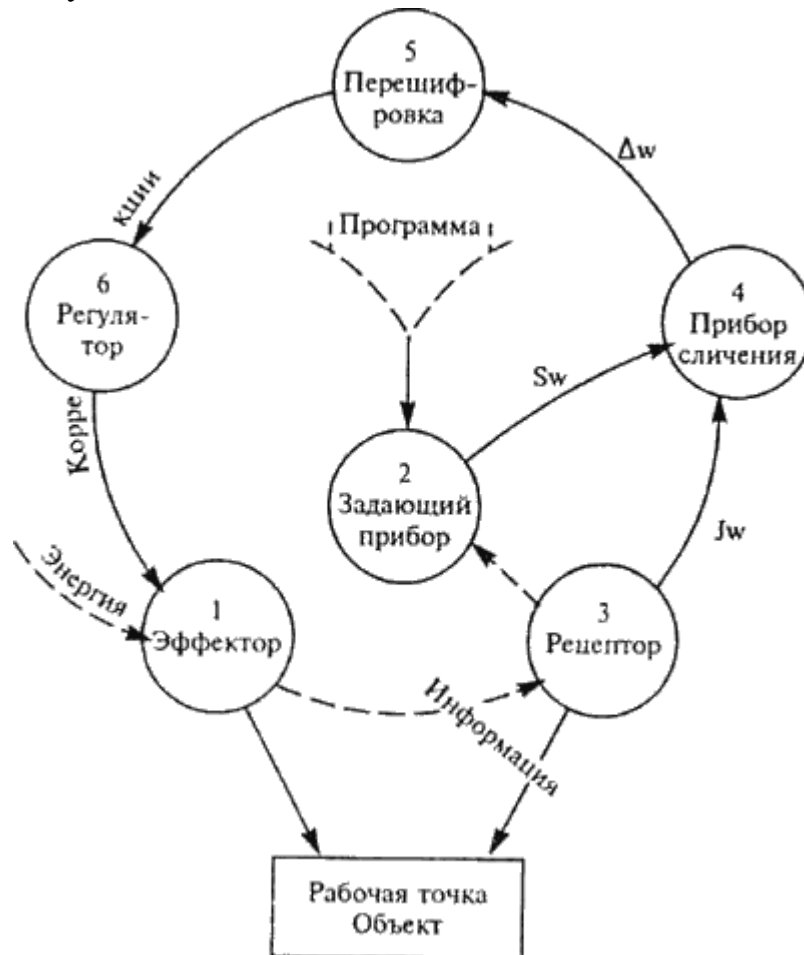


Рис. 11. Простейшая блок-схема аппарата управления движениями Н. А. Бернштейна:

J_w – действительные значения параметров движения; S_w – требуемые значения параметров движения; w – величина рассогласования

Е. И. Бойко ^[15] предлагает рассматривать произвольное движение в контексте целенаправленного поведения. Его «схема второсигнального управления поведением» имеет ряд отличий от логики построения

процесса управления произвольным движением, представленной выше. К числу наиболее существенных из них следует отнести включение в управление второй сигнальной системы, обусловленной речевой функцией, и сенсорного синтеза, предполагающего анализ и интеграцию информации от всех рецепторов до осуществления сличения.

П. К. Анохиным^[16] предложена «схема архитектуры поведенческого акта» как функциональной системы, действующей, однако, в рамках определенных центральных и периферических нервных структур. В развертывании управляющего процесса в функциональной системе выделяется несколько стадий информационных преобразований: афферентный синтез, принятие решения, реализация решения.

На стадии афферентного синтеза внутренняя организация информации должна достичь уровня, обеспечивающего возможность принятия решения. В этом комплексе должна быть представлена информация о той или иной потребности организма (представлена доминирующей мотивацией), об общей внешней ситуации (комплекс обстановочных афферентаций), о критичности информационного комплекса (пусковая афферентация), о прошлом опыте (память). Непрерывный активный подбор афферентаций и их сопоставление с доминирующей мотивацией и элементами прошлого опыта осуществляются как ориентировочно-исследовательская деятельность (реакция). Пусковая афферентация достигает центральных механизмов афферентного синтеза через анализаторные системы (содержательная информация) и через ретикулярную формацию (активизирующая информация).

На стадии принятия решения осуществляется выбор конкретного поведенческого акта.

На стадии реализации решения формируются функциональные механизмы программы действия и акцептора действия. Программа действия выполняет организующие функции, акцептор действия – контрольные. Информация о результатах действия и параметрах действия по каналам обратной афферентаций поступает в акцептор действия, где эти результаты сравниваются (т. е. сличаются) с ожидаемыми (запрограммированными). При совпадении результатов поведенческий акт прекращается, если он завершен как логическая функциональная единица поведения. При этом происходит

запоминание наиболее успешного варианта афферентного синтеза. При несовпадении результатов действие прекращается. Эта информация акцептора действия является пусковой для развертывания ориентировочной реакции (деятельности). Результаты ориентировочной деятельности обеспечивают перестройку афферентного синтеза.

Рассмотренные модели систем управления касаются выполнения единичного произвольного двигательного акта, после завершения которого может выполняться следующий. Однако реальная произвольная двигательная деятельность стремится к целостности, в которой отдельные акты существуют не как фрагменты, а как элементы системы. Это может быть показано на примере выполнения двух совмещенных во времени действий (типа реакции выбора), в которых собственно движения осуществляются каждой рукой самостоятельно (см. рис. 12).

На рис. 12,*а* приведены экспериментальные данные времени выполнения первого (1) и второго (2) действий в зависимости от временного интервала, разделяющего появление первого и второго сигналов. Не составляет труда убедиться, что при коротких интервалах имеет место существенная задержка выполнения как первого, так и второго действия. Время выполнения первого и второго действий становится равным и стабилизируется, когда временной интервал между сигналами превышает «нормальную» длительность времени первого действия. На рисунке для наглядности величина «нормального» времени первого действия отмечена стрелкой на оси межсигнальных интервалов.

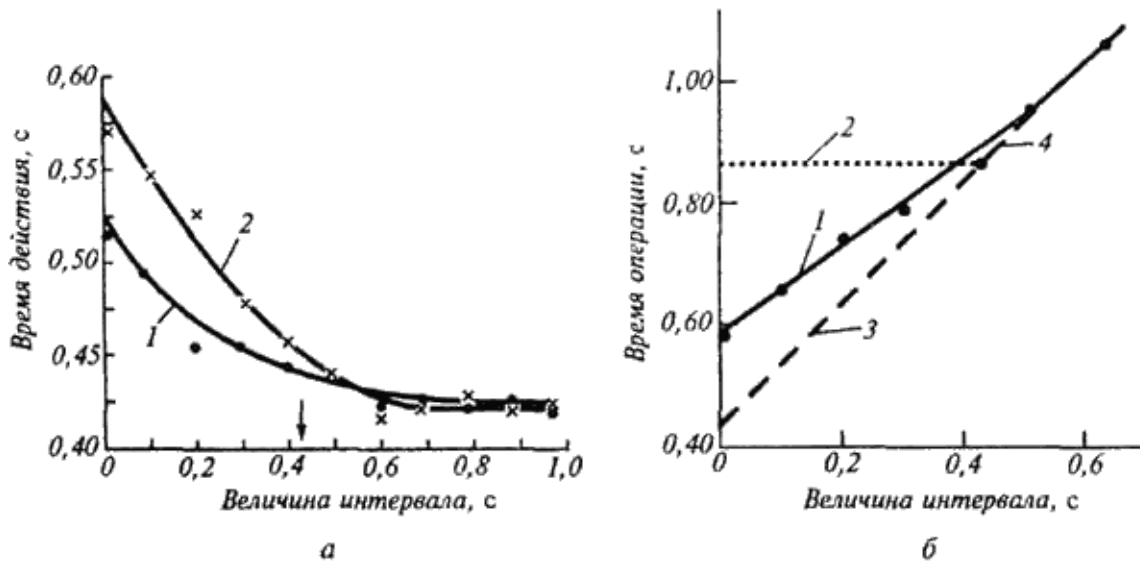


Рис. 12.

Время от начала первого действия и до окончания второго составляет время операции. На рис. 12, 5 время выполнения операции при различных межсигнальных интервалах обозначено сплошной линией (1). Пунктирными линиями обозначено теоретическое время выполнения операции при условии, что: а) второе действие может начаться только после окончания первого (2); б) второе действие может начаться сразу же после поступления второго сигнала до окончания первого действия (3). Отрезок пунктирной линии (4) соответствует теоретическому времени выполнения операции, когда межсигнальный интервал превышает время выполнения первого действия. Нетрудно убедиться, что кривая реального времени выполнения операции (1) близка к теоретическому времени, когда второе действие начинается сразу же после поступления сигнала (3). Несколько большие значения реального времени свидетельствуют, очевидно, о затратах на формирование целостной деятельности.

Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

§ 4.1. ВОСПРИЯТИЕ

Восприятие, или перцепция, представляет собой совокупность процессов, посредством которых формируется идеальная модель (субъективный образ) объективно существующей реальной действительности.

Этот комплекс представлен следующими процессами: 1) количественная трансформация сигнала вспомогательными структурами; 2) рецепция; 3) кодирование информации о свойствах (параметрах) раздражителя; 4) передача этой информации по структурам анализатора с параллельной аналитико-синтетической обработкой; 5) развитие ощущения; 6) формирование образа и 7) опознание образа.

Вспомогательные структуры представляют собой такие анатомические образования, которые, во-первых, отфильтровывают виды энергии, не являющейся адекватной для соответствующего рецептора, и, во-вторых, проводят некоторые количественные преобразования (усиление, ослабление) воздействующего сигнала.

Рецепция (от лат. *recipio* – брать, принимать) заключается в трансформации специфической энергии адекватного раздражителя в неспецифический процесс нервного возбуждения. Понятие «адекватный» в данном случае обозначает модальность, вид энергии, для восприятия которой эволюционно приспособлен конкретный рецептор.

По модальности энергии адекватного раздражителя различают фоторецепторы (зрительный анализатор) – осуществляют восприятие световой энергии; механорецепторы (слуховой, вестибулярный, кожный, двигательный анализаторы, имеются они также и в интероцептивном анализаторе) – восприятие механической энергии (давление, движение, деформация, растяжение и т. д.); хеморецепторы (вкусовой, обонятельный, интероцептивный) – реагируют на химический состав растворимых или летучих веществ;

терморецепторы (кожа, некоторые внутренние органы) – являются абсолютными датчиками температуры.

Кодирование информации о свойствах (параметрах) раздражителя предполагает первоначальное разделение комплекса параметров, которых достаточно много даже у самых простых предметов и явлений внешнего мира, на элементарные, т. е. характеризующиеся очень узким участком из всего диапазона модальности раздражителя, информация о котором передается по принципу «меченой линии», т. е. по цепочке нейронов от рецептора до первичной проекционной зоны коры. В пределах такой «меченой линии» кодируется и передается информация о модальности, интенсивности, дискретности и длительности воспринимаемого параметра. Информация о модальности обеспечивается очень высокой степенью рецептивной специализации этой нервной цепочки. Кодирование информации об интенсивности начинается с логарифмического преобразования сигнала на уровне рецептора. Это достигается тем, что амплитуда рецепторного потенциала пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя, что, естественно, очень значительно увеличивает диапазон воспринимаемых интенсивностей.

Ощущение представляет собой субъективный эквивалент элементарного раздражителя. Например, длина волны электромагнитного излучения – ощущение цвета, частота колебаний давления воздуха – ощущение звукового тона и т. д. С такой точки зрения, количество ощущений – трудноперечислимое множество.

Формирование образа. По своей сути, этот процесс представляет слияние (конвергенцию) во вторичной проекционной зоне коры больших полушарий информации обо всех элементарных признаках воспринимаемого предмета или явления. Это, конечно, не означает, что в данной структуре формируется в прямом смысле изображение объекта, хотя в некоторых случаях (например, при зрительном или тактильном восприятии) такая ситуация может иметь место. Если у человека нарушены последующие процессы перцепции (при поражениях некоторых структур головного мозга), то такой больной может называть отдельные элементы, детали объекта и даже все их перечислить, но опознать и назвать предмет в целом он не может. Нейрофизиологической основой формирования образа является широкая гетеромодальность ассоциативных ядер зрительного бугра и

еще более широкая – вторичных проекционных зон. Сигналы от различных «меченых линий» по нервным ответвлениям стекаются в указанные структуры и формируют таким образом целостный образ.

Опознание образа – завершающий этап восприятия, который заключается в отнесении этого образа к известному конкретному человеку кругу предметов и явлений. Критериями опознания являются способность вербализовать этот образ (обозначить словом) или адекватное на него реагирование в поведенческих актах.

Опознание образов по своим нейрофизиологическим механизмам – явление чрезвычайно сложное. В настоящее время можно говорить только о части из них.

Во-первых, обнаружены так называемые врожденные детекторы признаков, которые обладают избирательной чувствительностью к какому-то сугубо определенному признаку, и ни на что другое они не реагируют. По всей видимости, таких детекторов признаков очень ограниченное количество, они не способны обеспечить опознание образа в целом, но и без них оно невозможно, потому что речь идет о немногих, но ключевых признаках.

Во-вторых, показано формирование в процессе индивидуальной жизнедеятельности приобретенных детекторов различной степени сложности, т. е. их специфическое реагирование охватывает весьма широкий диапазон от отдельных признаков до целостных образов. Формирование таких детекторов обозначают как *сенсорное обучение*, следовательно, оно самым тесным образом связано с мнестическими процессами. Если в памяти или представлениях человека не хранится информация о каком-либо образе, то и опознание его оказывается невозможным.

В-третьих, в процессе опознания немаловажную роль играет творческий мыслительный процесс, порой «добавляя» недостающие признаки или оценивая вероятность существования того или иного образа.

Нередко в кругу вопросов, связанных с перцепцией, рассматривают и проблему боли. Однако следует заметить, что это явление более сложного уровня. В настоящее время принято считать, что боль представляет собой специфическое комплексное психофизиологическое состояние, содержащее сенсорный, психоэмоциональный и рефлекторный компоненты. И только

сенсорный компонент в известной степени связан с восприятием, хотя в соответствии с классификацией анализаторов или сенсорных систем такого специфического анализатора нет.

§ 4.2. БОДРСТВОВАНИЕ. ВНИМАНИЕ

Каждый человек в условиях повседневной жизнедеятельности имеет возможность наблюдать изменения уровня своей активности, бодрствования. При этом всем хорошо известна периодика таких состояний: цикл бодрствование – сон, но изменения уровня бодрствования могут быть обусловлены не только суточной (*циркадианной*) динамикой, но и другими причинами, в том числе и патологическими.

Среди физиологических механизмов, определяющих уровень бодрствования, решающая роль принадлежит влияниям ретикулярной формации (РФ) стволовой части мозга, которая простирается от верхних шейных сегментов до промежуточного мозга.

В значительной степени с функционированием ретикулярной формации связано и такое специфическое состояние, каковым является сон. Для человека сон является абсолютной жизненной необходимостью. Через 60–80 ч бодрствования у человека возникает непреодолимое желание заснуть, и только интенсивные болевые раздражители могут продлить бодрствование, но при этом уже развиваются существенные нарушения психических функций, которые лишают самоконтроля и самосознания. Естественная продолжительность сна у здорового человека молодого и среднего возраста подвержена индивидуальным колебаниям, составляя в среднем около 8 ч, однако описаны многочисленные примеры резких отклонений в ту или другую сторону. У детей продолжительность сна больше, у пожилых людей он становится полифазным.

Состояние сна можно разделить на три функциональных вида. Во-первых, засыпание, или дремота; она характеризуется своеобразным реагированием на раздражители, что позволяет относить сон к измененным состояниям сознания, о которых речь пойдет ниже. Во-вторых, медленный сон – это сон легкий, средней глубины и глубокий (так его называют потому, что на ЭЭГ превалируют медленные волны). Эти стадии сна характеризуются снижением мышечного тонуса, уровня активности, деятельности внутренних органов. В-третьих,

парадоксальный, или быстрый, сон. На ЭЭГ – быстрые волны, десинхронизация. Очень специфический признак – появление нистагмоидных движений глаз, отсюда название БДГ-сон, или REM-сон^[17], эрекция полового члена, сновидения, движения в связи с сюжетом сновидений, активация вегетативных функций.

Хотя совершенно однозначным является мнение, что сон представляет абсолютную жизненную необходимость, вместе с тем весьма разноречивы представления о его конкретной физиологической значимости. Прежде всего следует отметить, что сон – не пассивное состояние мозга, а видоизмененная его деятельность. Во время сна кровоснабжение и энергетика головного мозга не уменьшаются. Принято считать, что медленный сон, эволюционно более древний, весьма существен для отдыха и восстановления соматических функций, а быстрый сон – эволюционно более молодой. Эту стадию сна связывают с восстановлением мозгового метаболизма, переработкой информации, полученной в период бодрствования, закреплением ее в долговременной памяти, стимуляцией нервного роста и развития. Лишение человека парадоксального сна неблагоприятно отражается на его психическом состоянии.

Внимание характеризуется определенными четкими физиологическими сдвигами в организме человека. Происходит изменение сердечной деятельности и дыхания, отмечаются сосудистые реакции, кожно-гальваническая реакция. На электроэнцефалограмме наблюдается депрессия альфа-ритма, появление так называемой «волны ожидания». Все эти явления носят генерализованный характер. Объективным индикатором интенсивности внимания может служить амплитуда вызванных потенциалов. При отвлечении внимания амплитуда снижается, а привлечение внимания к сигналу вызывает возрастание амплитуды, особенно поздних компонентов.

При поражении лобных долей головного мозга происходит нарушение сложных, вызываемых с помощью речи форм активации, составляющих психофизиологическую основу произвольного внимания. Этот отдел мозга и особенно его медиально-базальные отделы являются корковым аппаратом, регулирующим состояние активности. Они играют решающую роль в обеспечении одного из важнейших условий сознательной деятельности человека – создания

необходимого тонуса коры, модифицируют состояние бодрствования в соответствии с задачами, которые ставятся перед индивидуумом.

Образования древней коры, лимбической области (гиппокамп, миндалины) и связанные с ним структуры хвостатого ядра обладают нейронами, производящими как бы сличение старых и новых раздражителей и обеспечивающими реакцию на новые сигналы с угасанием реакций на старые. Поэтому гиппокамп, обеспечивающий торможение посторонних раздражителей и привыкание к длительно повторяющимся, считают основным фильтрующим аппаратом, который необходим для избирательных реакций на специфические раздражители, входящих в систему врожденных ориентировочных рефлексов и инстинктивного поведения. Таким образом, внимание – не только индикатор уровня бодрствования, но и отражение аналитико-синтетических процессов интегративной деятельности головного мозга человека.

§ 4.3. НАУЧЕНИЕ. ПАМЯТЬ

Одним из биологических аспектов психики является выработка новых форм реагирования на воздействия, семантическая значимость которых меняется или с которыми человек вообще раньше не сталкивался. Эту способность принято обозначать как научение, которое можно определить как совокупность процессов, обеспечивающих выработку и закрепление форм реагирования, адекватных физиологическим, биологическим и социальным потребностям. Следует иметь в виду, что это термин комплексный, объединяющий два понятия: *обучение*, где присутствуют обучающий и формы обучения, а также *учение* – обучаемый и условия обучения. С точки зрения психофизиологии, т. е. процессов и механизмов, обеспечивающих научение, это также явление комплексное, включающее потребность к научению, т. е. мотивационно-эмоциональную сферу; внимание как произвольное, так и непроизвольное; восприятие; память; мышление; соотношение сознательного и бессознательного; автоматизацию навыков и некоторые другие.

Принято различать три группы способов (механизмов) научения по степени участия в них организма как целого: 1) реактивное поведение;

2) оперантное поведение (или научение в результате оперантного обусловливания) и 3) когнитивное научение.

Реактивное поведение проявляется в том, что организм реагирует пассивно, но при этом трансформируются нейронные цепи и формируются новые следы памяти. Среди разновидностей реактивного поведения различают: а) привыкание; б) сенсibilизацию; в) импринтинг и г) условные рефлексы. *Привыкание (или габитуация)* заключается в том, что организм в результате изменений на уровне рецепторов или ретикулярной формации «научается» игнорировать какой-то повторный или постоянно действующий раздражитель, «убедившись», что он не имеет особого значения для той деятельности, которая в данный момент осуществляется. *Сенсibilизация* представляет собой процесс противоположный. Повторение стимула ведет к более сильной активации организма, который становится все более и более чувствительным к данному стимулу. *Импринтинг (запечатление)* – наследственно запрограммированное и необратимое формирование определенной специфической формы реагирования, например привязанность новорожденных животных к первому движущемуся объекту, который попадет в его поле зрения в первые часы жизни. *Условные рефлексы*, или классическое обусловливание, ассоциативное обусловливание, по И. П. Павлову, – основной механизм индивидуального приспособления организма.

Артифициальные стабильные функциональные связи (АСФС) представляют собой закрепление в долговременной памяти связи между фармакологическим и физическим (фотостимуляция) эффектами после одноразового их сочетания.

Оперантное поведение, или научение в результате оперантного обусловливания, представляет собой закрепление тех действий, последствия которых для организма желательны, и отказ от действий, приводящих к нежелательным последствиям. Различают три разновидности этого типа научения: а) метод проб и ошибок; б) формирование автоматизированных реакций и в) подражание. *Научение методом проб и ошибок* заключается в том, что, перебирая способы достижения цели (преодоления препятствий), человек отказывается от неэффективных и в конце концов находит решение задачи. *Формирование автоматизированных реакций* – это создание

очень сложных поведенческих реакций поэтапно. Каждый этап при этом подкрепляется (положительное и отрицательное подкрепление, угасание, дифференцировка, генерализация). На этой основе была выдвинута концепция программированного обучения, первоначальное увлечение которой сменилось разочарованием ввиду низкой эффективности этого метода обучения. *Подражание* представляет собой научение путем наблюдения и воспроизведения действий модели, причем их значение не всегда понимается. Оно свойственно в основном приматам. Различают две формы подражания: чистое подражание и викарное научение, т. е. научение с пониманием.

Когнитивное научение в эволюционном отношении наиболее поздний и наиболее эффективный тип научения. В полном объеме такое научение присуще только людям, хотя какие-то его эволюционные предшественники или отдельные элементы мы можем выделить и у высших животных. Различают следующие формы когнитивного научения: а) латентное научение; б) обучение сложным психомоторным навыкам; в) инсайт и г) научение путем рассуждений. *Латентное научение* – аналитическая обработка поступающей информации, а также уже имеющейся (хранящейся) в памяти и на этой основе выбор адекватной реакции. *Обучение сложным психомоторным навыкам*, которыми человек на протяжении своей жизни овладевает в большом объеме в зависимости от индивидуальных особенностей организации психомоторной активности, образа жизни, профессии и т. п., проходит через стадию когнитивной стратегии (выбор программы), ассоциативную (проверка и совершенствование этой программы) и автономную стадии, когда психомоторный навык переходит на уровень автоматизма с ослаблением или полным отсутствием контроля сознания. *Инсайт* (от англ. insight – прозрение, проникновение; во французском языке идентичный ему термин – интуиция) заключается в том, что информация, «разбросанная» в памяти, как бы объединяется и используется в новой интеграции. Человеку кажется, что решение приходит спонтанно, хотя на самом деле, конечно, это не так, а скорее всего результат подсознательной аналитико-синтетической деятельности. *Научение путем рассуждений* – это научение посредством мыслительного процесса. Фундаментом для мышления

служит перцептивное научение (опознание образа) и концептуальное научение (абстрагирование и обобщение).

Для отдельных форм научения в процессе развития существуют критические периоды, когда организм наиболее чувствителен к этим формам. Один из наиболее ярких примеров – первичное усвоение языка. Некоторые виды поведения, информация, усвоенные в каком-то особом состоянии сознания, могут не проявляться в состоянии активного бодрствования, но проявляются вновь, когда организм возвращается в это специфическое состояние (например, сомнамбулизм, гипноз, под воздействием некоторых психотропных веществ). В процессе обучения могут развиваться различные формы взаимодействия с ранее усвоенными знаниями и навыками, в частности явление переноса – облегчение обучения на основе ранее приобретенных опыта и знаний и противоположное ему затруднение при перестройке, переделке ранее очень прочно усвоенных стереотипов.

Механизмы научения весьма разнообразны по характеру физиологических процессов и вовлекаемых структур нервной системы. На уровне нейрона это проявляется в изменении уровня поляризации мембран – длительная деполяризация или гиперполяризация. На уровне межнейронного взаимодействия – в изменении активности кальциевых каналов, что приводит к изменению медиаторной активности, росте синаптических терминалий, изменении состояния синаптических структур и происходящих в них процессов, особенно касающихся ацетилхолина и глутамата. Среди структур мозга, имеющих непосредственное отношение к процессам научения (скорость, объем, эффективность), в первую очередь следует выделить неспецифическую активирующую систему мозга, образования лимбической системы (гиппокамп, миндалины), лобно-височные отделы мозга и другие ассоциативные зоны коры с учетом функциональной специализации правого и левого полушарий. У правой усвоение абстрактно-логической информации связано в большей степени с левым полушарием, а наглядно-образная, эмоциональная окраска – с правым. Среди факторов, влияющих на научение человека, существенное значение имеют возраст, мотивация, состояние таких психических функций, как внимание, память, мышление и др., а также индивидуальные особенности (способности).

Таким образом, проблема научения является одной из фундаментальных в психологии вообще и психофизиологии в частности, поскольку она позволяет понять механизм психической адаптации человека к условиям существования, сколь бы они ни были необычными, своеобразными, чрезвычайными.

В непосредственной связи с научением находится проблема памяти. В поведенческой активности они, безусловно, составляют единое целое. Но вместе с тем отождествлять их нельзя, а в дидактическом отношении память тем более требует самостоятельного рассмотрения.

Память представляет собой совокупность процессов, обеспечивающих восприятие, запечатление, хранение и воспроизведение (извлечение) информации. Поскольку последний компонент нередко выступает как критерий памяти, то к рассматриваемой совокупности следует отнести и забывание, под которым понимается либо безвозвратная утрата информации, либо невозможность ее извлечения при обычных условиях. Существует много подходов к классификации видов памяти. Для нас наиболее существенное значение представляет временная характеристика сохранения способности к воспроизведению запечатленной информации. С этой точки зрения различают следующие виды памяти.

Сенсорная (иконическая, следовая) память, которая обеспечивает сохранение воспринятого образа на протяжении долей секунды. *Кратковременная (первичная)* память позволяет удерживать воспринятую информацию на протяжении около 20 с. *Долговременная (вторичная)* память простирается на очень большой временной диапазон, начиная от 20 с и простираясь на минуты, часы, дни, месяцы, годы. По всей видимости, это понятие включает несколько существенно различных видов памяти. Так, в частности, во вторичной памяти выделяют *оперативную* память, т. е., по существу, пролонгированную кратковременную память. Суть ее заключается в том, что под влиянием внутренней мотивации или каких-либо внешних обстоятельств способность к воспроизведению продлевается на промежутки времени более 20 с.

Выделяют еще так называемую «вечную», или *третичную, память*, когда способность воспроизводить когда-то запечатленную информацию сохраняется на протяжении всей оставшейся жизни

(например, имена свое и ближайших родственников и т. п.). И только в патопсихологических ситуациях разрушается и этот вид памяти.

Каждую из перечисленных форм памяти характеризуют также по объему запечатлеваемой информации. По этому показателю колебания оказываются очень существенными. Так, для сенсорной памяти этот объем весьма велик и ограничивается, по существу, информационной емкостью самого воспринимаемого объекта. Однако лишь только небольшая часть переходит в память кратковременную. Для большинства людей объем кратковременной памяти составляет 7 ± 2 *блока информации*, а вот объем блока может существенно колебаться в зависимости от индивидуальных особенностей человека и главным образом от уже хранящейся у него информации в долговременной памяти. Чем больше человек знает, тем крупнее у него эти блоки. Таким образом, оказывается весьма различным объем кратковременной памяти, измеряемой в тех или иных элементарных единицах. Для долговременной памяти характерен практически не ограниченный ее потенциальный объем, заполнение которого до предела просто невозможно на протяжении реальной жизни человека. Таким образом, возможности запечатления новой информации у человека безграничны.

Различные виды памяти имеют весьма отличные физиологические механизмы. Так, в частности, сенсорная (следовая) память может быть, по существу, идентифицирована с последовательными образами, развитие которых характерно практически для всех сенсорных систем. Наиболее отчетливо они проявляются в зрительном анализаторе, поэтому они хорошо известны практически всем людям. Длительность такого образа зависит от интенсивности раздражителя и степени контраста и сохраняется порой на несколько секунд. Существование последовательных образов обусловлено постепенно затухающими следовыми процессами в изменении уровня поляризации мембран рецепторно-нейрональных структур анализатора. Если условия складываются таким образом, что информация не переходит в регистры кратковременной или долговременной памяти, то эти следовые процессы безвозвратно исчезают, особенно когда воздействует новый сигнал. Основой долговременной памяти является формирование *энграмм* – структурно-функциональных комплексов запечатления информации. Для образования таких энграмм

непременным условием является достаточно длительная реверберация сигналов, связанных с информацией, находящейся в регистре первичной (кратковременной) памяти. Пролонгации реверберации способствуют следующие факторы: во-первых, это неоднократное повторение воспринимаемой информации; во-вторых, осмысливание этой информации, установление ее логической структуры или связи с уже хранящейся в долговременной памяти информацией, что резко сокращает количество необходимых повторений; в-третьих, установка на длительное запоминание; в-четвертых, высокий интерес к запоминаемому материалу, что даже без повторного восприятия значительно увеличивает длительность реверберации.

Кроме того, существенное значение имеет функциональное состояние организма, степень утомления. Всем известно, что «на свежую голову» запоминать легче, однако для образования энграмм необходим сон, особенно быстрый сон. На процессы закрепления информации в долговременной памяти существенное влияние оказывает эмоциональный фон, связанный с этой информацией. Гораздо лучше запоминаются факты, имеющие положительную эмоциональную окраску, хуже – отрицательную и еще хуже – не имеющие никакой эмоциональной окраски. Имеются некоторые достижения в улучшении памяти фармакологическими средствами, которые, однако, используются только в медицинской практике, но не в повседневной жизни.

Механизм самих энграмм понят не до конца. В настоящее время можно говорить о перестройках на уровне синапса, включая все звенья химической передачи, т. е. и синтез медиатора, и участие модуляторов, и свойства постсинаптической мембраны, особенно расположенных на ней фармакологических рецепторов. Представляется безусловной значимость нуклеиновых кислот (ДНК – дезоксирибо-нуклеиновой кислоты, РНК – рибонуклеиновой кислоты), которые обладают неисчерпаемыми возможностями химического кодирования как генетически закрепленной, так и приобретаемой в процессе индивидуальной жизнедеятельности информации. Не исключена возможность и некоторых структурных изменений, в частности разрастание пресинаптических терминалей или активизация «латентных» (недействующих) синапсов. Нет полной определенности относительно конкретного местонахождения энграмм. В настоящее

время наиболее распространенной является точка зрения, что «хранилища» долговременной памяти представляют собой в морфофункциональном отношении свойство всей ассоциативной коры.

Медицинская практика показывает, что нет таких ограниченных участков высших отделов мозга, поражение которых приводило бы к катастрофическим расстройствам памяти, в то время как диффузные поражения значительной массы мозга по достижении определенной степени (как это нередко встречается у весьма пожилых людей) приводят к ослаблению сначала кратковременной, затем оперативной, долговременной и даже вечной памяти.

Процесс забывания следует рассматривать в двух аспектах. Во-первых, забывание может быть по своей природе интерпретировано как «стирание» следов ранее хранимой информации. Для первичной памяти – это главным образом интерференция, получение новой информации. Для вторичной и третичной памяти, которые характеризуются наличием энграмм, такого рода забывание обусловлено их разрушением в результате тех или иных воздействий. Во-вторых, забывание может быть связано с затруднением, а иногда и полной неспособностью к воспроизведению при сохранных энграммах. И только специальными способами (например, гипноз, некоторые фармакологические средства, электрическое раздражение при нейрохирургических операциях и т. п.) можно убедиться, что полностью информация не утрачена.

§ 4.4. ЭМОЦИИ

Практически неизменным компонентом всех видов психических процессов и состояний, всех видов человеческой активности являются эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать). Различные науки о человеке (психология, физиология, медицина и др.) дают толкование этого термина с присущей им естественной ограниченностью. Для понимания целостной сущности этого феномена представляется целесообразным объединение всех этих подходов. С такой точки зрения эмоции являются интегральными реакциями организма на воздействия факторов внешней и внутренней среды, а также результаты собственной деятельности, проявляющиеся в субъективных переживаниях той или иной модальности и интенсивности (типа ярости, страха, радости и др.), специфическими двигательными

реакциями (мимика и жесты) и неспецифическими сдвигами в деятельности внутренних органов.

При всем многообразии проявлений эмоций в них можно выделить три основных компонента – субъективные переживания, двигательные проявления и изменения в деятельности внутренних органов. Субъективные переживания – компонент, объективная оценка которого наиболее затруднительна, но очень существенна для человека. Это ведь стержневая основа описываемого явления. Будучи по своему генезу первичным или вторичным звеном, причиной или следствием, субъективные переживания представляют собой высший уровень комплексной реакции человека. Вместе с тем этот компонент без специального обучения плохо поддается внутреннему контролю и управлению.

Двигательный компонент проявляется в весьма специфических по форме мимике, жестах, плаче, смехе, других элементах двигательного поведения. Эти реакции настолько информативны, что рассматриваются как один из каналов коммуникативной функции, который не утратил своей значимости и для человека, обладающего вербальной коммуникацией. Вместе с тем данные проявления в наибольшей степени подвержены произвольному контролю. Для большинства людей не представляет больших трудностей подавить (или, наоборот, имитировать) те или иные двигательные проявления эмоций. С гораздо большим трудом поддается контролю и коррекции речевой компонент (тембр, громкость, скорость и тем более смысловая составляющая).

Чрезвычайным разнообразием с маловыразительной спецификой и очень низкой управляемостью характеризуются изменения в деятельности внутренних органов. Это связано с тем, что развитие эмоций в зависимости не столько от их модальности, сколько от силы меняет тонус симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы и происходят выраженные изменения в деятельности эндокринной системы – передней доли гипофиза, надпочечников (как коркового, так и мозгового вещества), половых желез, вилочковой железы и др. Все это вызывает выраженные изменения в деятельности внутренних органов, касающиеся состава крови, кровообращения, дыхания, пищеварения, терморегуляции, выделения и др. Эти изменения вторично влияют на состояние

психики. (Отсюда известный неразрешимый вопрос: я плачу, потому что мне грустно, или мне грустно, потому что я плачу?)

В формировании эмоций принимают участие весьма разнообразные физиологические механизмы в их очень сложном взаимодействии. На примере эмоции ярко проявляются психосоматическое единство и взаимодействие, взаимные влияния и интеграция нервных и гуморальных механизмов. В общем виде можно сказать, что субъективное выражение эмоций связано с функционированием неспецифической активирующей системы мозга, гипоталамусом, лимбической системой, базальными ганглиями и передними и височными отделами новой коры. В настоящее время имеющиеся данные позволяют считать, что отражательно-оценочная функция эмоций связана с лобно-височной корой, подкрепляющая – с гиппокампом, переключающая – с миндалевидным комплексом, активационно-интегративная – с гипоталамусом. Имеется определенная зависимость между модальностью эмоций и нейрохимическими процессами в мозговых структурах. Так, в частности, депрессия связана с дефицитом моноаминэргических путей (норэпинефрин и серотонин). Чувство страха, панические атаки, генерализированную тревогу связывают с повышением уровня норэпинефрина, а также дефицитом гамма-аминомасляной кислоты и серотонина в миндалевидном комплексе. Агрессия наблюдается при избытке ацетилхолина в латеральном гипоталамусе и недостатке серотонина в лимбической системе. К развитию чувства удовольствия причастны базальные ганглии с участием дофамина, а также такие биологически активные вещества, как арэнтерин и эндорфины, отмечаются при дефиците гамма-аминомасляной кислоты и серотонина. Однако один и тот же гормон (медиатор) в зависимости от обстановки может вызывать различные переживания. В частности, и гнев, и эйфория связаны с адреналином.

Было бы очень большим упрощением связывать определенный вид эмоций с каким-либо конкретным медиатором, гормоном или другими биологически активными веществами. По всей видимости, специфичность структур в сочетании с нейрохимической специфичностью, разнообразной афферентацией, мнестическими и эвристическими процессами и порождают невероятное множество чувств, переживаний, настроений и других проявлений эмоций.

§ 4.5. РЕЧЬ. МЫШЛЕНИЕ

Речь относится к числу психических функций, принципиально отличающих человека от других представителей животного мира. Речь обычно определяют через ее коммуникативную способность, т. е. как исторически сложившуюся форму общения людей с помощью звуковых и зрительных знаков, благодаря чему возникла возможность передавать информацию не только непосредственно от человека к человеку, но и на гигантские расстояния, а также получать ее из прошлого и передавать в будущее. Вместе с тем, помимо коммуникативной функции, речь имеет отношение и к другим явлениям. Совершенно очевидна мнестическая функция речи, поскольку перевод информации в регистры первичной и вторичной памяти происходит при неперенной ее вербализации. Речь имеет непосредственное отношение к сознательным формам психической и произвольной деятельности (регулирующая функция). В настоящее время установлена непосредственная связь речи и мышления (мыслительная функция).

До настоящего времени существует очень много сложных вопросов относительно природы речи. И, наверное, самой конструктивной оказалась позиция выдающегося исследователя физиологии психической деятельности И. П. Павлова, который в 1932 г. сформулировал концепцию о сигнальных системах действительности. Под *первой сигнальной системой* он понимал условно-рефлекторное реагирование через непосредственное восприятие энергии условных раздражителей. *Вторая сигнальная система* обеспечивает реагирование на сигнальное значение при замене конкретного раздражителя словом, обозначающим его. Например, формирование речи у ребенка возможно только при пребывании его в человеческой языковой среде в начальном периоде развития – до 10 лет. Это оптимальный возраст, после превышения которого способность усвоения языка первичным (материнским) способом резко падает. Естественно, что при этом столь же резко страдают и другие психические функции, связанные с речью.

При развитии речевой функции у человека необходимо различать развитие сенсорной речи (т. е. понимание) и развитие экспрессивной речи (т. е. способность говорить). Способность понимать речь проявляется у ребенка уже во втором полугодии жизни. Первоначально

слово воспринимается только в комплексе раздражителей (личность говорящего, жесты, интонация и т. п.) и, как правило, является сигналом двигательной реакции. Затем слово само по себе начинает приобретать сигнальное значение, происходит обобщение его как сигнала, т. е. интеграция.

Различают четыре степени интеграции слова. Первая степень – слово заменяет чувственный образ определенного предмета («ляля» – только конкретная кукла). Эта степень интеграции слова доступна детям конца первого – начала второго года жизни. Вторая степень – слово замещает несколько чувственных образов однородных предметов («ляля» относится уже к нескольким одинаковым куклам). Этот уровень обобщения может быть достигнут к концу второго года. Третья степень – слово замещает ряд чувственных образов разнородных предметов («игрушка» – это и кукла, и мяч, и кубики и т. п.) – развивается не ранее третьего года. Четвертая степень – в слове сведен ряд обобщений предыдущих степеней («вещь» – игрушка, одежда, еда и т. п.) – развивается на пятом году жизни.

Развитие экспрессивной речи в значительной мере (с точки зрения сигнального значения) происходит параллельно. Фонетическое приближение лепета ребенка к звукам речи отчетливо выражено во втором полугодии первого года жизни. До этого дети всех национальностей гуляют совершенно одинаково. Возраст, в котором происходит формирование второй сигнальной системы, является также наиболее благоприятным для изучения иностранных языков. Ребенок овладевает тем языком, на котором говорят окружающие, вне зависимости от своей национальной принадлежности. Это первичный (материнский) способ изучения языка, и он базируется на первой сигнальной системе по очень простой схеме: чувственный образ – слово. Кроме того, существует вторичный способ, который основан на знании какого-то другого (родного) языка. Схема при этом усложняется: чувственный образ – слово на родном языке – слово на иностранном языке. Обучение таким способом не только взрослых, но и детей гораздо менее эффективно.

На основании богатого клинического материала можно составить нейропсихологическую картину речи, ее нейрофизиологические механизмы. Анализ этих материалов показывает, что сенсорная речь связана с корковыми проекциями зрительного, слухового и кожного

анализаторов (в случае азбуки для слепых), а также с описанным немецким психиатром и невропатологом К. Вернике центром, расположенным в задней трети верхней височной извилины слева (центр Вернике, или центр понимания речи).

Экспрессивная речь в решающей степени зависит от участка, описанного французским антропологом и хирургом П. Брока, который находится в задней трети нижней лобной извилины слева (центр Брока, или центр экспрессивной речи). Функционирование этого центра детерминировано как информацией, полученной от принятого речевого сигнала, так и внутренними побудительными причинами, мотивацией.

Опять же клинический опыт свидетельствует, что для обеспечения речевых функций у правшей ведущую роль играет левое полушарие, однако такое соотношение формируется у ребенка после четырех лет. Это следует понимать как подтверждение того, что левополушарные структуры обеспечивают аналитическую, абстрактно-логическую составляющие речевой функции. От участия правого полушария зависит эмоционально-образный компонент речи.

В процессе онтогенеза (индивидуального развития человека) формирование мышления, интеллектуальных способностей проходит несколько фаз: 1) до двух лет – построение сенсомоторных схем, проявляющихся в целенаправленной двигательной активности, что обеспечивается главным образом таламокортикальными системами; 2) от трех до семи лет – мысленная активация сенсомоторных схем, т. е. способность предсказывать, что получится в результате того или иного действия; это совпадает с развитием речи и формированием височной и моторной коры; 3) от восьми до десяти лет – способность к логическому рассуждению, активация корково-корковых ассоциативных связей; 4) от одиннадцати до пятнадцати лет – способность к формальным операциям, абстракциям, оценке гипотез.

Исследование физиологических механизмов мышления – задача чрезвычайно трудная, которая еще далека от своего окончательного решения.

Как уже отмечалось, И. П. Павлов в основе механизмов мышления видел временную связь и вторую сигнальную систему.

Клинический опыт, а в последнее время ряд современных методов исследования на здоровых людях (электроэнцефалография,

позитронно-эмиссионная томография, использование ядерно-магнитного резонанса) позволили выделить мозговые структуры, имеющие непосредственное или опосредствованное отношение к процессам мышления. Установлено, что принятие решения связано с височной и лобной корой, а выработка стратегии реализации решения принадлежит теменно-затылочной коре. Несомненна значимость ретикулярной формации стволовой части мозга, анализаторов, лимбической системы.

На примере речевой и мыслительной функции мозга особенно отчетливо выступает функциональная асимметрия мозга. Основные различия в работе полушарий мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри, который однажды в лечебных целях рискнул рассечь межполушарные связи у больных эпилепсией и с изумлением обнаружил, что два полушария доселе, казалось бы, единого мозга ведут себя как два совершенно различных мозга и даже не всегда до конца понимают друг друга. С тех пор по этой проблеме накоплено очень много интереснейших фактов. В клинических условиях с лечебной целью была разработана методика временного (на 1–2 ч) отключения одного из полушарий, и человек в этих условиях работал только одним полушарием.

Оказалось, что у левополушарного человека речь сохранена, в беседе он захватывает инициативу. Словарный запас становится богаче и разнообразнее, ответы более развернутыми и детализированными. Излишне многословен и даже болтлив. Однако речь теряет интонационную выразительность, она монотонная, бесцветная, тусклая. Голос гнусавый либо лающий. Утрачена способность улавливать интонации. Образное восприятие нарушено, абстрактное – облегчено. Память главным образом теоретического оттенка. Настроение улучшается, человек становится мягче, приветливее, веселее, оптимистичнее. Страдает образное мышление, сохранено или даже усилено – логическое.

У правополушарного человека речевые возможности резко ограничены. С трудом вспоминает названия предметов, хотя узнает их и может объяснить назначение. Немногословен, охотнее отвечает мимикой и жестами. Ухудшается словесное и улучшается образное

восприятие. Нарушается словесно-логическая память. В эмоциональной сфере – сдвиг в сторону отрицательных эмоций.

Правое и левое полушарие у здорового человека находятся в постоянном взаимодействии. Между ними имеются мощные ассоциативные связи (мозолистое тело). Поэтому восприятие, речь и мышление всегда есть результат их совместной деятельности.

На сегодняшний день наши представления о физиологических механизмах мышления достаточно ограничены. Можно совершенно определенно говорить, что элементарной функциональной единицей этого процесса, равно как и других психических процессов, является нейрональная активность, т. е. генерация комплекса разрядов, что непосредственно наблюдали при проведении соответствующих тестов во время нейрохирургических операций. Однако в настоящее время даже с помощью самых совершенных методических приемов невозможно одновременно зарегистрировать и проанализировать многомиллиардные комплексы нейрональных объектов. Представляется достаточно очевидным участие в мыслительных операциях нейрохимических процессов и следовой активности. Весьма наглядными являются изменения на электроэнцефалограмме, спонтанной и вызванной, однако они не имеют смысловой специфичности, поэтому по ним прочесть мысли человека нельзя.

Процесс мышления в зависимости от его напряженности, психоэмоционального фона имеет весьма разнообразное вегетативное сопровождение. Это выражается в том, что перераспределяется мозговой кровоток, хотя в целом кровоснабжение меняется слабо, отмечаются локальные сдвиги интенсивности метаболизма и энергетики в мозговых структурах, изменяются частота сердечных сокращений, артериальное давление крови, частота и форма дыхательных движений, уровень обмена энергии организма в целом, кожно-гальваническая реакция, секреция гормонов и ряд других показателей. Именно они при синхронной регистрации используются в так называемых детекторах лжи. Следует хорошо понимать, что получаемые при этом данные являются лишь косвенными показателями, отражающими больше эмоциональное переживание обсуждаемых ситуаций.

И хотя современная наука не может дать ответ, как нейрональная активность превращается в мысль, тем не менее нет никаких

оснований искать другой субстрат мышления.

§ 4.6. ТИПЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТЕМПЕРАМЕНТ

Громадный эмпирический опыт человечества не мог пройти мимо индивидуальных различий как в соматической, так и в душевной организации. Поэтому с давних времен предпринимались многочисленные попытки создать классификацию людей, основанную на таких различиях, и дать объяснение причин, которые их обуславливают. В рамках данного учебника нет возможности проанализировать все это многообразие подходов, хотя все они, безусловно, интересны и содержат рациональное зерно. Однако наибольшую популярность имеет не утратившая своей значимости и до настоящего времени классификация древнегреческого врача (символически его считают основоположником медицины) Гиппократ (IV–V вв. до н. э.). Он ввел понятие *темперамент* (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей). Гиппократ полагал, что когда у человека из всех его соков преобладает пылкая кровь (*sangvis*), то его поведение дает черты *сангвинического* темперамента – энергию, настойчивость, решительность. Если же пылкую кровь охлаждает находящаяся в избытке слизь (*phlegma*), то перед нами *флегматик* – хладнокровный и медлительный. Едкая желчь (*chole*) способствует образованию раздражительного, вспыльчивого, не знающего меры *холерического* темперамента. Но когда накапливается много испорченной черной желчи (*melan chole*), то такой вялый *меланхолик* будет постоянно пребывать в унынии.

Хотя причины, выдвинутые Гиппократом, в настоящее время представляются совершенно несостоятельными, его классификация имеет большое значение, так как в ней очень верно подмечены внешние особенности поведения людей.

Большим шагом вперед в разработке проблемы темперамента были работы академика И. П. Павлова о типах высшей нервной деятельности. В основу своей классификации он положил характеристику нервных процессов, возбуждения и торможения – силу, уравновешенность, подвижность. Под силой возбуждения понимается скорость и прочность выработки условных рефлексов и навыков. Сила торможения – полнота и скорость выработки дифференцировки,

угасания, запаздывания. Уравновешенность нервных процессов – соотношение по силе торможения и возбуждения. Подвижность нервных процессов – скорость переделки отрицательных и положительных условных рефлексов.

Исходя из сочетания этих трех свойств Павловым выделены четыре основных типа высшей нервной деятельности (ВНД).

Хорошая сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов характеризует живой тип, по Павлову, и соответствует сангвинику Гиппократу. Хорошая сила, уравновешенность, но инертность нервных процессов характерна для спокойного типа, по Павлову, и флегматика Гиппократу. Неуравновешенность нервных процессов с преобладанием силы возбуждательного процесса характерна для безудержного типа, по Павлову, и холерика Гиппократу. Слабость нервных процессов, быстрый переход корковых клеток в состояние запредельного торможения характерны для слабого типа, по Павлову, и меланхолика Гиппократу.

Рассмотренные типы ВНД, по данным исследований лабораторий И. П. Павлова, являются общими для человека и животных, но он, кроме того, выделял чисто человеческие типы. Наличие у человека двух сигнальных систем действительности, совместно осуществляющих его психическую деятельность, усложнило типологию людей, поскольку отражает индивидуальные различия степени участия словесных и конкретных сигналов в сложной аналитико-синтетической деятельности человеческого мозга. По соотношению деятельности первой и второй сигнальных систем встречаются разные типы людей. Крайние случаи таких типологических отношений И. П. Павлов называл мыслительным и художественным. *Мыслительный тип* характеризуется резким преобладанием второй сигнальной системы над первой и потому сильной склонностью к абстрактному, аналитико-синтетическому мышлению. Это люди, которые воспринимают окружающее не столько в виде непосредственных ярких картин жизни, сколько в форме словесных, обобщенных, со своей логической структурой определений. *Художественный тип* характеризуется меньшим, чем обычно, преобладанием второй сигнальной системы над первой и поэтому, наоборот, склонностью к конкретному, предметному мышлению. Это люди, которые живо и ярко воспринимают окружающее в образах, звуках, красках, прикосновениях и запахах. Средний тип характеризуется относительной уравновешенностью сигнальных систем с определенным преобладанием второй сигнальной системы над первой.

Говоря о типологии высшей нервной деятельности, конечно же, непременно следует иметь в виду, что у каждого конкретного человека

мы имеем дело с генетически детерминированными свойствами нервной системы (*генотип*), которые в большей или меньшей степени трансформируются под влиянием факторов окружающей действительности, такую результирующую обозначают как *фенотип*. В отличие от темперамента, в котором представлена главным образом генетическая составляющая, существует понятие «характер» (от греч. *charakter* – отпечаток, признак, отличительная черта) как целостный и устойчивый индивидуальный склад психической жизни личности, возникающей в результате взаимодействия наследственных задатков с окружающей средой и проявляющейся в деятельности, общении и типичных способах поведения.

Следует иметь в виду, что, несмотря на достаточно значимые различия в стратегии поведения лиц с различными типами ВНД, в биологическом и социальном отношениях их следует признать равноценными. Доказательством этому служит тот факт, что все они сформировались и сохранились в результате естественного отбора в процессе эволюции. Опыт практики человеческого бытия также дает неисчислимо количество примеров одинаковой успешности деятельности, хотя достигаемой различной ценой. Вместе с тем рассмотренные индивидуальные особенности ВНД человека обуславливают необходимость в связи с этим индивидуального подхода в воспитательном и педагогическом процессе, профессиональной ориентации, при психолого– коррекционной работе, а также в медицинской практике.

Рассмотрев физиологические подходы в оценке индивидуальных особенностей психики человека, следует иметь в виду, что этим далеко не исчерпывается все громадное многообразие характеристик, составляющих структуру личности, определяющих человека как личность, уникальную во всем мироздании.

Глава 5. ПСИХОФИЗИКА

§ 5.1. ПСИХОФИЗИКА И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

Психика возникла и развивается в непрерывном взаимодействии с окружающим физическим миром. Характер и результаты этого взаимодействия определяются конкретными условиями нашей планеты. Достаточно устойчивые периодические изменения физических условий, связанные с переходами от дня к ночи, от зимы к лету, сила тяжести, определяющая точку отсчета в трехмерном пространстве, участок спектра солнечного излучения, вызывающий фотохимические реакции, – эти и другие специфические свойства Земли выдвинули требования, которым должны были удовлетворять все организмы, населяющие эту планету. Этим же требованиям соответственно должна удовлетворять наша психика как, по меньшей мере, регулятор активного поведения организма.

Мы, по сути, частицы материального мира, в этом мире существуем, с ним взаимодействуем – мы адаптированы к этому миру. То, что мы как-то воспринимаем этот мир и общество себе подобных и, более того, в какой-то мере понимаем друг друга – эти и многие другие реалии нашей действительности не вызывают у нас удивления, они обыденны, мы к ним привыкли и принимаем как данное, само собой разумеющееся. Но при более детальном рассмотрении самые обыденные привычные факты часто оказываются самыми непонятными. Так, например, на вопрос: «Почему вы видите дерево?» вы отвечаете: «Потому что мне дерево показывают». Вы будете абсолютно правы, но при этом остается открытой одна из самых интересных и сложных проблем психологии – почему мы видим мир таким, каким мы его видим, а не как комбинацию электромагнитных полей, которые физика достаточно уже изучила, и не как ряд электрических импульсов в нейронных цепях или распределение электрических потенциалов в различных частях коры головного мозга, изучением чего занимается физиология? Из первого вопроса следует второй, более частный, но звучащий несколько парадоксально:

«Почему для описания результата восприятия окружающего мира мы используем глагол “видеть”»?

На эти и другие подобные вопросы пытается ответить **психофизика**. Гравитационное поле Земли, вне которого еще недавно (до появления космонавтики и, следовательно, проблемы невесомости) не мыслилось наше существование, определяет систему координат в трехмерном евклидовом физическом пространстве, относительно которой мы строим психическую картину мира. С детства мы знаем о существовании 5 основных чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса. На самом деле «чувств» гораздо больше. По всему телу размещены **рецепторы**, с помощью которых мы получаем информацию о состоянии внешней среды и внутреннем состоянии организма. Эта информация поступает к нам непрерывно с момента рождения до смерти. Медики исследовали самочувствие человека в условиях **сенсорной депривации**, т. е. когда контакты с окружающим миром сведены к минимуму. Это достигалось с помощью повязки на глазах, наушников, специальных перчаток, ванны, наполненной водой определенной температуры, и других доступных средств. Оказалось, что сенсорная депривация переживается очень болезненно. У человека появляются галлюцинации, чувство страха, неуверенности, потеря ориентации, некоторые из испытуемых нуждались после эксперимента в длительном лечении. Таким образом, **сенсорные процессы** (иногда их называют элементарными ощущениями) нам необходимы не столько для построения осознанной картины мира, сколько для непрерывной неосознаваемой адаптации к изменениям во внешней (и внутренней) среде.

Одной из главных качественных характеристик **ощущения** является его **модальность**. Модальность ощущения определяется **анализатором** (нейрофизиологической системой: рецепторы – нейронные пути – соответствующие участки мозга), который возбуждается сигналами определенной физической природы. Например, системы зрительной и слуховой модальностей возбуждаются соответственно электромагнитными и акустическими волнами.

Мы существуем в непрерывно меняющейся физической среде. Наши анализаторы созданы природой, чтобы оптимальным образом получать информацию об этих изменениях. Физическим сигналам

соответствуют определенные **психические образы**. Такие пары (физический раздражитель – психический образ) называются **психофизическими** коррелятами. Рассмотрим самые основные характеристики физического мира, указанные на рис. 13.

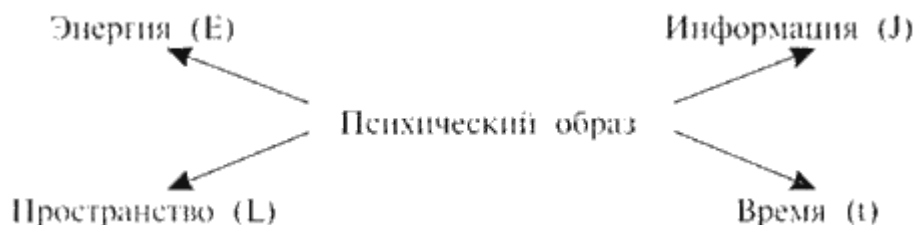


Рис. 13. Основные характеристики физического мира

То, что мы рассматриваем взаимодействие психики и физического мира, заставляет нас добавить к привычной тройке понятий «энергия, время, пространство» понятие информации, как характеристики этого взаимодействия. Физические характеристики сигналов определяют характеристики соответствующих анализаторов и свойства психических коррелятов. Самые общие из них:

энергия – определяет интенсивность сигнала, которой соответствует интенсивность ощущения (яркость света, громкость звука, сила запаха);

частота – комбинация временных и пространственных характеристик сигнала. В ощущениях она представлена как высота звука или цвет;

мощность – количество энергии в единицу времени. Для света или звука она может быть представлена в виде вспышек или хлопков;

концентрация – сочетание энергии и пространства. Значима для анализаторов, работа которых основана на химических процессах, определяет запах, вкус;

модуляция – изменение во времени или пространстве характеристик сигнала (например, частотная, амплитудная, фазовая).

Восприятие модуляции сигнала определяет его информативность. Именно изменение (в частном случае – движение) воспринимается нами в первую очередь. Более того, среда без изменений (если такой случай можно представить) вообще перестает восприниматься. В классических экспериментах Ярбуса по исследованию движения глаз с помощью специальных приспособлений добивались того, чтобы изображение предмета фиксировалось на определенном месте

сетчатки, а не перемещалось вместе с ним. Оказалось, что через достаточно короткое время предмет перестает восприниматься.

Анализаторы разных модальностей отличаются не только по принципу действия – давление звуковой волны, химические реакции в рецепторах сетчатки под действием фотонов, механическое давление при ощупывании (тактильная модальность), концентрация химических веществ и т. д., – но и по объему воспринимаемой информации. Традиционно считается, что через зрение человек получает примерно 80 % информации о внешнем мире, а через слух – примерно 15 %. На долю остальных модальностей приходятся оставшиеся 5 %. Такая доминирующая роль зрения дает основание считать его интегратором сигналов всех модальностей в единый **сенсорный образ**, поэтому мы чаще всего описываем воспринимаемый мир в терминах зрительной модальности. Приведенные процентные соотношения несколько не умаляют роль остальных модальностей в нашей жизни. Все ощущения – тепла, боли, запаха и т. п. – жизненно необходимы, кроме того, без них наша жизнь была бы не такой яркой и, по крайней мере, менее комфортной. Но даже при повреждении или потере какого-либо анализатора его функции берут на себя другие модальности, причем успешность их работы повышается (**эффект компенсации**).

Но при всех очевидных различиях в работе сенсорных анализаторов разных модальностей имеются некоторые общие закономерности, которые позволяют выделить сенсорные процессы в один класс психических явлений. Эти общие закономерности в первую очередь рассматриваются психофизикой. Схема построения сенсорного образа выглядит следующим образом (рис. 14).

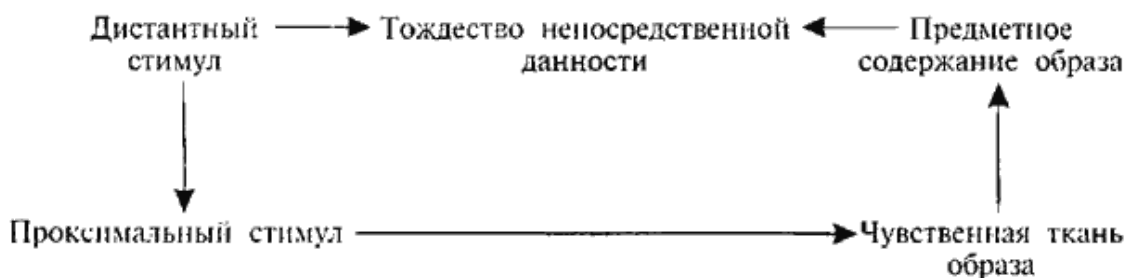


Рис. 14. Построение сенсорного образа

Дистантный стимул – это физический источник сигнала, например источник света или звука; поверхность, отражающая свет или звук, и т. д.

Проксимальный стимул – это сигнал, непосредственно вызывающий раздражение анализатора. В случае слуховой модальности – это звуковая волна, прошедшая предварительную обработку в ушной раковине и попавшая на мембрану. При зрительной модальности – это изображение предмета, спроецированное линзой зрачка на сетчатку глаза, причем это изображение перевернутое, двумерное и искажено формой глазного яблока.

Эти два примера показывают, насколько характеристики дистантного стимула отличаются от характеристик проксимального. После попадания сигнала на анализатор в последнем возникает и некоторое время сохраняется остаточное возбуждение – последовательный **образ**. Например, на сетчатке глаза сохраняется изображение в течение примерно 120 мс – это время, необходимое для прекращения вызванных химических реакций в зрительных рецепторах – палочках и колбочках. В этом случае последовательный образ называется **«иконическая память»**. Поэтому при предъявлении изображения на время меньше, чем 120 мс, мы не знаем, как долго в действительности испытуемый «видел» изображение. Чтобы снять эту неопределенность, используют «маскирующее» изображение, которое предъявляется сразу после «рабочего» и стирает иконическую память. Вне стен психофизической лаборатории, в условиях повседневной жизни, эта инерция в работе анализаторов помогает созданию непрерывного психического образа, переводу процесса восприятия в режим реального психологического времени.

Раздражение анализатора вызывает физиологический процесс перекодировки информации в коды нервных сигналов, в результате чего возбуждаются соответствующие части коры головного мозга. Формируется **чувственная ткань образа**. Соотношение между работой нейронной системы анализатора и возникающим в результате психическим (сенсорным) образом представляет **психофизиологическую проблему**, над которой трудятся биологи и нейропсихологи.

Далее в работу включается вся целостная структура нашей психики. Единичный процесс восприятия заканчивается вычленением **предметного содержания образа**. Между начальной фазой процесса – дистантным стимулом – и завершающей – предметным содержанием образа – устанавливается **тождество непосредственной данности**.

Именно в вопросе «почему мы воспринимаем мир, таким, каким мы его воспринимаем» заключается **суть психофизической проблемы**.

Три свойства, характеризующие действия анализаторов любой модальности, наглядно демонстрируют гибкость **сенсорной системы** и ее неотъемлемое включение в работу всей психики в целом – это **адаптация, сенсibilизация и синестезия**. Когда летним утром мы, решив искупаться, прыгаем в озеро, вода сначала кажется нам очень холодной, но вскоре она нас уже даже греет и не хочется вылезать на прохладный берег. В кинотеатре, после того как погас свет, вы не видите ничего, кроме экрана, но через некоторое время начинаете различать фигуры и даже лица соседей по ряду. Это примеры адаптации наших ощущений к средней фоновой величине внешних раздражителей. Понижая или повышая свою чувствительность, приравниваясь к внешним условиям, сенсорная система «выбирает» исходный уровень, относительно которого будет восприниматься интенсивность воздействия среды.

Механизм сенсibilизации в отличие от адаптации работает только в сторону повышения чувствительности. В одних случаях эффект сенсibilизации проявляется при определенной комбинации двух сигналов одной модальности – у одного из них повышается чувствительность (**эффект маскировки**). В других случаях сенсibilизацию вызывает общая окружающая обстановка и наше к ней отношение – на охоте, в разведке, просто на темной улице мы гораздо чувствительнее к звукам, запахам и прочим внешним сигналам, чем в спокойной домашней обстановке.

Синестезия – самое интересное свойство сенсорной системы – проявляется в возникновении ощущений, присущих одной модальности, при воздействии раздражителей другой. «Искры» в глазах от боли, эффект цветомузыки – примеры синестезии разной степени приятности.

Психофизическая проблема представляет собой предмет интереса психофизики – одного из разделов науки экспериментальной психологии. Кроме этой глобальной проблемы, психофизика занимается более частными задачами, имеющими конкретное практическое приложение, а именно установлением количественных и качественных соотношений между параметрами физических

раздражителей (стимулов) и характеристиками вызываемых ими ощущений.

§ 5.2. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ПОРОГИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Решение психофизической проблемы – отношения психики и физического мира – начинается с определения границы между психическими и физическими явлениями, т. е. в какой момент в структуре мира происходит качественный скачок и возникает то, что мы называем психикой. С постановкой этого вопроса связано возникновение научной психологии и ее основополагающего раздела – психофизики.

В 1860 г. была опубликована работа немецкого ученого – физика, математика, психолога и философа – Густава Теодора Фехнера «Основы психофизики». Этой публикацией было положено начало науке психологии, науке со своим предметом исследования и методами, среди которых главным является эксперимент. До Фехнера психология была набором умозрительных спекуляций. В конце XVIII в. Кант утверждал, что невозможно построить науку психологию, такую же точную, как физика или химия, во-первых, потому, что в психологии принципиально неприменима математика, во-вторых, потому, что никогда невозможно будет заставить человека вести себя так, как нужно психологу (т. е. невозможно применять в психологии эксперимент как метод исследования). Такое положение дел можно объяснить тем, что психология не могла найти свой предмет. Пытаясь заниматься тем, что мы сегодня называем высшими психическими процессами и функциями, психологи того времени не могли найти основу своих исследований, нащупать научную почву под ногами и поэтому вынужденно вязли в трясине квазинаучных спекуляций. Кроме того, здоровую конкуренцию создавало бурное развитие естественных наук. Казалось, еще немного – и очередной Базаров разрежет очередную лягушку и наконец обнаружит душу (что психология, по определению, пытается исследовать душу, признавали почти все). Это по меньшей мере лишало психологию социального заказа.

Фехнер, будучи пантеистом, считал, что материальное и идеальное – это две стороны единого целого. Он задался целью выяснить, где

проходит граница между материальным и идеальным. Фехнер подошел к этой проблеме как естествоиспытатель. Процесс создания психического образа он представил схемой, изображенной на рис. 15.

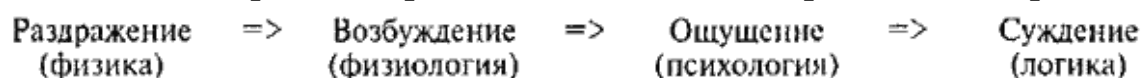


Рис. 15. Процесс создания психического образа

Схема, предложенная Фехнером, почти повторяет рассмотренную выше схему процесса восприятия, которую используют современные психофизики. Самым главным в идее Фехнера было то, что он впервые включил элементарные ощущения в круг интересов психологии. До Фехнера считали, что исследованием ощущений, если это кому-нибудь интересно, должны заниматься физиологи, врачи, даже физики, но только не психологи. Для психологов это слишком примитивно. Искомая граница проходит там, где начинается ощущение, т. е. возникает первый психический процесс. Величину стимула, при которой начинается ощущение, Фехнер назвал нижним абсолютным порогом. Для определения этого порога им были разработаны методы, до сих пор активно используемые в психологических экспериментах. В методологическую основу своих исследований Фехнер положил два утверждения, называемые первой и второй парадигмой классической психофизики.

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

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

Из первого утверждения вытекает требование организовывать психофизический эксперимент таким образом, чтобы исключить влияние на его результаты всех психических систем, кроме сенсорной. Второе утверждение позволяет проводить исследования на небольшом количестве испытуемых и распространять выводы на всю генеральную совокупность – все население Земли. Эти два постулата очень упрощенно представляли изучаемую проблему, но это упрощение помогло начать экспериментальные исследования и получить значительные результаты. Сегодня мы понимаем, что обе эти парадигмы уже устарели. Первая противоречит принципу активности

целостной психики, кроме того, оказалось, что невозможно выделить и исследовать в эксперименте одну, даже самую примитивную, психическую систему из целостной структуры человеческой психики. Несостоятельность второй парадигмы частично следует из несостоятельности первой – активизация в психофизическом эксперименте всех психических систем от самых низших до самых высших приводит к очень большому разнообразию реакций испытуемых, следовательно, к разнообразию их психофизических характеристик, что позволяет сегодня говорить о необходимости создания дифференциальной психофизики, т. е. психофизики, в которой декларируется индивидуальный подход к каждому испытуемому в эксперименте.

Кроме того, Фехнер считал, что человек не может непосредственно оценивать свои ощущения количественно, поэтому он разработал «косвенные» методы, с помощью которых можно количественно представить отношения между величиной раздражителя (стимула) и интенсивностью вызванного им ощущения. Рассмотрим измерение психофизических порогов на примере метода минимальных изменений (см. рис. 16).

Предположим, нас интересует величина звукового сигнала, начиная с которой испытуемый может его слышать, т. е. мы должны определить **нижний абсолютный порог** громкости. Измерение **методом минимальных изменений** проводится следующим образом. Испытуемому дается инструкция говорить «да», если он сигнал слышит, и «нет», – если не слышит. Сначала испытуемому предъявляется стимул, который он явно может расслышать (St_1). Затем при каждом предъявлении, при использовании схемы нисходящей стимуляции, величина стимула уменьшается.

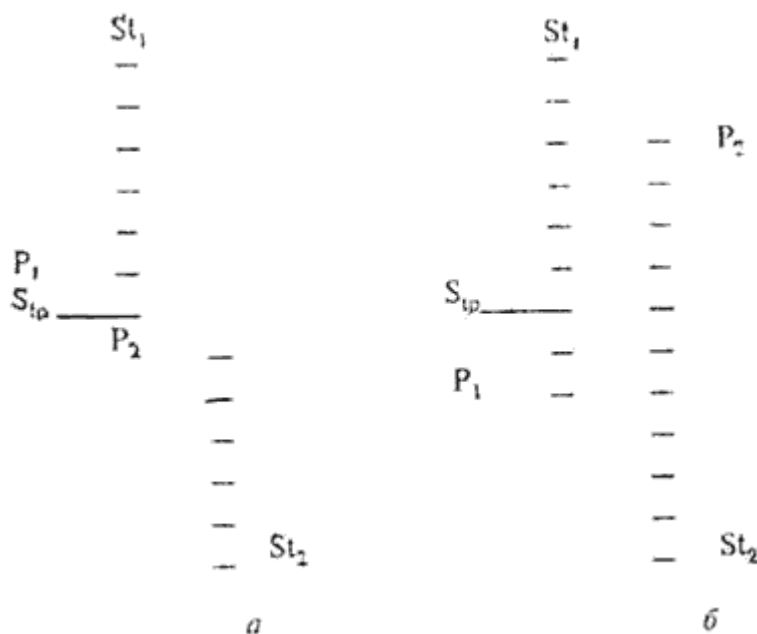


Рис. 16. Измерение психофизических порогов:

a – нисходящая стимуляция; *б*– восходящая стимуляция

Эта процедура проводится до тех пор, пока не изменятся ответы испытуемого. Например, вместо «да» он может сказать «нет» или «вроде бы нет» и т. д. Величина стимула, при которой изменяются ответы испытуемого, соответствует порогу исчезновения ощущения (P_1). На втором этапе измерения в первом предъявлении испытуемому предлагается стимул, который он никак не может слышать (St_2). Затем на каждом шаге величина стимула возрастает до тех пор, пока ответы испытуемого перейдут от «нет» к «да» или «может быть, да». Это значение стимула соответствует **порогу появления** ощущения (P_2). Но порог исчезновения ощущения редко бывает равен порогу появления. Причем возможны два случая:

1. $P_1 \gg P_2$ (рис. 16, *a*).
2. $P_1 \ll P_2$ (рис. 16, *б*).

Абсолютный порог равен среднеарифметическому порогов появления и исчезновения: $S_{tp} = (P_1 + P_2) / 2$

Аналогичным способом определяется **верхний абсолютный порог** – значение стимула, при котором он перестает восприниматься адекватно. Верхний абсолютный порог иногда называют **болевым порогом**, потому что при соответствующих ему величинах стимулов

мы испытываем боль – резь в глазах при слишком ярком свете, боль в ушах при слишком громком звуке.

Неравенство порогов исчезновения и появления можно объяснить «**ошибкой ожидания**» (см. рис. 16, *а*) или «**ошибкой привыкания**» (см. рис. 16, *б*). «Ошибка ожидания» заключается в том, что испытуемый, догадываясь о предстоящем появлении (исчезновении) ощущения, меняет характер ответов, не дождавшись подлинного появления (исчезновения). При «ошибке привыкания» испытуемый «привыкает» давать ответ определенного типа и не изменяет характер ответа даже при явном появлении (исчезновении) ощущения. Оба случая не могут быть объяснены в рамках парадигм классической психофизики, и поэтому они считались артефактами эксперимента, т. е. следствием неконтролируемых факторов, не имеющих отношения к решаемой задаче.

Абсолютные пороги – верхний и нижний – определяют границы доступного нашему восприятию окружающего мира. По аналогии с измерительным прибором абсолютные пороги определяют диапазон измерений сенсорной системы, но, кроме доступного диапазона измерений, работу прибора характеризует его точность, или чувствительность. Аналогом чувствительности прибора в сенсорной системе служит **разностный порог**. Этот порог равен величине, на которую нужно изменить значение стимула, чтобы испытуемый заметил изменение в своих ощущениях.

Для определения разностного порога можно применить метод минимальных изменений, но при этом в эксперимент вводится эталонный стимул. Испытуемому дается инструкция говорить «да», если он ощущает различие между эталонным и переменным стимулами, и говорить «нет», если ощущение различия пропадает. Введение эталонного стимула делает процедуру измерения разностного порога более громоздкой по сравнению с измерением абсолютного порога. На первом этапе устанавливают значение переменного стимула заведомо больше эталонного. Описанным выше способом определяют верхний порог исчезновения различия $P_{1в}$ и верхний порог появления различия $P_{2в}$. Затем вычисляют верхний дифференциальный порог – значение стимула, при котором появляется изменение в ощущении эталонного стимула: $P_{в} = (P_{1в} + P_{2в}) / 2$, и

верхний разностный порог: $p_v = P_v - S$, где S – значение эталонного стимула.

Смысл разностного порога понятен из его названия. Затем устанавливают значение переменного стимула заведомо ниже эталонного и аналогичным образом определяют нижний дифференциальный порог P_n и нижний разностный порог p_n . Разность между верхним и нижним дифференциальными порогами определяет **интервал неопределенности** ($P_v - P_n$), т. е. область изменений величины стимула, которые не замечаются испытуемым. Половина интервала неопределенности: $p = (P_v - P_n) / 2$, называется средним разностным порогом. Средний разностный порог характеризует разрешающую способность сенсорной системы. Далее вычисляют точку субъективного равенства: $p = (P_v - P_n) / 2$.

Точка субъективного равенства является образом эталонного стимула в сенсорном пространстве, ее значение показывает, насколько точно испытуемый оценивает эталонный стимул. Если верхний и нижний разностные пороги равны, что соответствует симметричному относительно эталонного стимула интервалу неопределенности, то точка субъективного равенства совпадает с величиной эталонного стимула. Если значение точки субъективного равенства больше значения эталонного стимула, значит, испытуемый переоценивает эталонный стимул, если меньше – недооценивает.

Введение понятия порога и разработка методов его количественной оценки было очень продуктивным и в построении теоретических моделей психики, и в практических приложениях. Например, выяснили, что высоту звука мы воспринимаем в диапазоне от 20 Гц до 20 кГц. Значения порогов определены для всех модальностей. Это позволяет, например, конструировать аудио-, видеоаппаратуру с характеристиками, оптимальными для использования потребителями, диагностировать многие заболевания (болезни вызывают резкие изменения пороговых величин ощущений различных модальностей) и т. д. Но, несмотря на эти и другие успехи, со времен Фехнера и до настоящего времени оспаривается само существование порога как психологического явления.

Существует так называемая **пороговая проблема**. Порог складывается из двух составляющих. Первая, физиологическая, часть

порога возражений не вызывает. Действительно, для возбуждения нервного процесса необходима вполне определенная величина раздражителя, которая зависит от свойств нервной системы. Следовательно, ее вариации такие же, как и у других физиологических характеристик. Но вторая, психологическая, составляющая порождает пороговую проблему. Ее величина (а значит, и общее значение порога) настолько изменчива даже у одного и того же испытуемого, что это вызывает сомнения в целесообразности использования понятия порога в психологических построениях. Кроме того, существует много экспериментальных фактов, которые невозможно объяснить в рамках пороговых теорий. Самым известным из них является «ложная тревога» – случай, когда испытуемый дает положительную реакцию на «пустую пробу», т. е. при отсутствии стимула. Одной из попыток решить проблему «ложной тревоги» была высокопороговая теория Блэквела.

Блэквел постулировал наличие высокого порога. Явление «ложной тревоги» он объяснял попытками испытуемых угадывать, т. е. поведенческими, а не сенсорными факторами. Он рассуждал так. Испытуемый дает положительный ответ или когда у него действительно появилось ощущение от воздействия стимула (согласно постулату Блэквела в этом случае величина стимула должна превышать пороговое значение), или когда он пытается угадать правильный ответ. Следовательно, вероятность положительного ответа (P) будет равна сумме вероятности истинного обнаружения стимула ($P_{\text{и}}$) и вероятности угадывания ($P_{\text{уг}}$): $P = P_{\text{и}} + P_{\text{уг}}$.

Вероятность того, что величина предъявленного стимула была ниже пороговой, равна $(1 - P_{\text{и}})$, так как, по Блэквелу, вероятность появления стимула, величина которого выше порогового значения, совпадает с вероятностью истинного обнаружения $P_{\text{и}}$. Угадывание происходит в случае, когда одновременно проявляется эффект «ложной тревоги» и появляется нижепороговый стимул, следовательно,

$$P_{\text{уг}} = P_{\text{лт}} (1 - P_{\text{и}}),$$

где $P_{\text{лт}}$ – вероятность «ложной тревоги».

Подставив $P_{\text{уг}}$ в исходную формулу, получим: $P = P_{\text{и}} + P_{\text{лт}} (1 - P_{\text{и}})$.

Из этого соотношения определяем истинную вероятность правильного ответа: $P_{и} = (P - P_{лт}) / (1 - P_{лт})$

Эта формула называется формулой поправки на случайный успех, при этом значения P и $P_{лт}$ оцениваются непосредственно в эксперименте.

Примером объяснения работы сенсорной системы без использования понятия порогов может служить применение в психофизике разработанной в радиотехнике теории обнаружения сигналов. Сторонники этого подхода считают, что в околопороговой области возбуждения, вызванные сигналом, пересекаются с внутренним шумом нервной системы. Если уровень сигнала ниже уровня шума, то не воспринимается ощущение, вызванное именно сигналом. Если же сигнал сравним по величине с шумом или превышает его, то появление ощущения определяется степенью перекрытия распределений вероятностей сигнала и шума, в связи с чем меняется стратегия поведения испытуемого. Если испытуемый выбирает стратегию риска, то возрастают и вероятность обнаружения стимула, и вероятность «ложной тревоги». Если испытуемый предпочитает работать осторожно, то вместе с уменьшением вероятности «ложной тревоги» уменьшается вероятность обнаружения. Таким образом, в теории обнаружения сигналов «ложная тревога» из досадной помехи превращается в одну из основных характеристик работы испытуемого. Функциональная связь между вероятностью «ложной тревоги» и вероятностью обнаружения сигнала (эта связь называется рабочей характеристикой приемника – РХП) полностью описывает работу испытуемого в психофизическом эксперименте.

И противники, и сторонники пороговых теорий сходятся в том, что независимо от теоретической целесообразности понятия порога его можно использовать в практических приложениях. Поэтому в качестве компромисса было принято операциональное определение порога: «Порогом называется величина стимула, при которой испытуемый начинает действовать согласно инструкции с заданной вероятностью». Поясним это определение на примере применения метода постоянных раздражителей (метода констант) для оценки величин абсолютного и разностного порогов.

Диапазон изменений величины стимула, перекрывающий пороговую область (оценить примерно пороговую область можно в предварительном исследовании), разбивают на несколько частей, как правило, на 7 или 8. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – значения стимулов, которые соответствуют границам поддиапазонов. Для каждого такого значения оценивают экспериментальным путем вероятности положительных ответов. Очевидно, что чем больше величина стимула, тем выше вероятность его обнаружения. В околороговой области эта вероятность подчиняется нормальному закону распределения. Строят кривую распределения вероятностей. На рис. 17 приведен такой график.

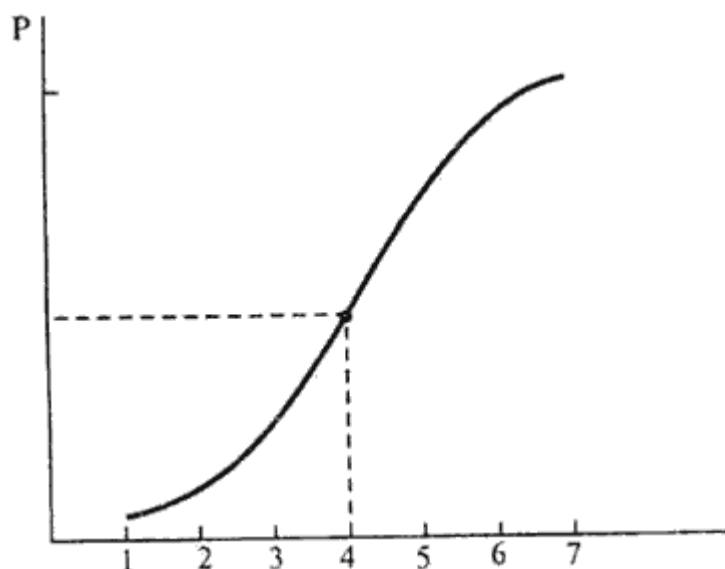


Рис. 17. Зависимость вероятности обнаружения от величины стимула в околороговой области

По оси абсцисс отложены значения используемых стимулов, по оси ординат – соответствующие вероятности положительных ответов. Чтобы оценить величину абсолютного операционного порога, необходимо задать требуемую вероятность положительных ответов испытуемых. Чаще всего используют 50 %-ный и 75 %-ный пороги, т. е. значения стимулов, при которых испытуемые его обнаруживают в 50 % или 75 % случаев соответственно. Для оценки величины разностного порога используют среднеквадратичное отклонение полученного распределения или иногда просто разность между 75 %-ным и 50 %-ным порогами.

Психофизика как наука получила свое начало с определения понятия и оценки величин сенсорных порогов. Сегодня та часть психофизики, которая занимается исследованиями в этой области, называется *психофизика-1* или пороговая *психофизика*.

§ 5.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ

Порогу чувствительности соответствует точка в сенсорном пространстве. В этой точке отражается значение стимула, при котором сенсорная система переходит из одного состояния в другое. В случае абсолютного порога она переходит от отсутствия ощущения к появлению едва заметного ощущения. В случае разностного порога – от отсутствия ощущения разницы к появлению ощущения различия. Таким образом, пороговые измерения – измерения точечные. Их результаты могут очертить границы (диапазон изменений величины стимулов), в которых действует сенсорная система, но они ничего не говорят о ее структуре. Следующим шагом в решении психофизической проблемы было построение функциональных зависимостей между психофизическими коррелятами, другими словами, построение психофизических шкал. Раздел психофизики, который занимается задачами построения психофизических шкал (психофизическим шкалированием), получил название *психофизика-2*. Решение этих задач нашло отражение в формулировке психофизических законов.

Три самых известных психофизических закона представляют собой теоретические модели структуры сенсорного пространства. В основе этих моделей лежит эмпирический закон Бугера – Вебера. На границе XVIII–XIX вв. французский физик Бугер открыл некий эффект для зрительной модальности, а немецкий физиолог Вебер проверил его действие для других модальностей. Этот эффект заключается в том, что отношение величины едва заметного увеличения стимула к исходному его значению остается постоянным в весьма широком диапазоне значений величины стимула, т. е. $\Delta R / R = k$.

Это соотношение получило название закона Бугера – Вебера.

Закон Фехнера. Решая свою задачу о взаимоотношении субъективного и объективного, Фехнер рассуждал примерно следующим образом. Предположим, что наше сенсорное пространство

состоит из очень маленьких дискретных элементов e – едва заметных различий. Эти элементы равны между собой, т. е. постоянны: $e = k$, где k – константа.

С учетом коэффициента пропорциональности две константы можно приравнять друг к другу. Таким образом, постоянное отношение закона Бугера – Вебера можно приравнять к константе, связанной с едва заметным различием: $\Delta R / R = Ke$, где K – коэффициент пропорциональности.

Далее Фехнер сделал шаг, за который его до сих пор ругают математики (Фехнер сам был прекрасным математиком, следовательно, сознательно пошел на это «преступление»). От этого уравнения, связывающего малые величины e и R , он перешел к дифференциальному уравнению: $dR / R = KxdE$, где dE – дифференциал, соответствующий очень маленькой величине e .

Решением этого уравнения будет соотношение: $E = C_1 \times \ln R + C_2$, где C_1 и C_2 – константы интегрирования.

Определим C_2 . Ощущение начинается с какого-то значения стимула, соответствующего пороговому (R_1). При $R = R_1$ ощущение отсутствует и появляется только при малейшем превышении R над R_1 , т. е. в этом случае $E = 0$. Подставим в полученное решение: $0 = C_1 \times \ln R + C_2$. Отсюда $C_2 = -C_1 \times \ln R_1$, следовательно: $E = C_1 \times \ln R_1 = C_1 \times \ln(R / R_1)$.

Соотношение: $E = C_1 \times \ln(R / R_1)$ – называется законом Фехнера или иногда законом Вебера – Фехнера.

Отметим, что закон Фехнера активно использует понятие порога. R_1 – это, очевидно, абсолютный порог; e – элементарные ощущения, аналог порога различения.

Закон Стивенса. Американский психофизик Стивенс предложил свое решение задачи. Исходным пунктом для него был также закон Бугера – Вебера. Но модель сенсорного пространства он представлял себе иначе. Стивенс предположил, что в сенсорном пространстве действует отношение, аналогичное закону Бугера – Вебера в пространстве стимулов: $\Delta E / E = k$, т. е. отношение едва заметного приращения ощущения к его исходной величине является постоянной величиной. Опять же с точностью до коэффициента

пропорциональности мы можем приравнять две постоянные величины: $(\Delta E / E) = K(\Delta R / R)$.

Так как Стивенс не постулировал дискретность сенсорного пространства, он вполне корректно мог перейти к дифференциальному уравнению: $dE / E = dR / R$, решение этого уравнения $E = k \times R^n$ получило название закона Стивенса. Показатель степени n для каждой модальности имеет свое значение, но, как правило, меньше единицы.

Американские ученые Р. и Б. Тетсунян предложили объяснение смысла показателя степени n . Составим систему уравнений для двух крайних случаев – минимального и максимального ощущения: $E_{\min} = k \times R_{\min}^n$ и $E_{\max} = k \times R_{\max}^n$.

Прологарифмируем обе части уравнения и получим: $\ln E_{\min} = n \times \ln R_{\min} + \ln k$, $\ln E_{\max} = n \times \ln R_{\max} + \ln k$.

Решив систему уравнений относительно n , получаем: $n = (\ln E_{\max} - \ln E_{\min}) / (\ln R_{\max} - \ln R_{\min})$ или $n = \ln(E_{\max} - E_{\min}) / \ln(R_{\max} - R_{\min})$

Таким образом, по мнению Тетсунян, значение n для каждой модальности определяет соотношение между диапазоном ощущений и диапазоном воспринимаемых стимулов.

Сто с лишним лет не прекращаются споры между сторонниками логарифмической зависимости силы ощущения от величины стимула (закон Фехнера) и степенной (закон Стивенса). Результаты экспериментов с одними модальностями лучше аппроксимируются логарифмом, с другими – степенной функцией.

Рассмотрим один из подходов, примиряющих эти две крайности.

Обобщенный психофизический закон. Ю. М. Забродин предложил свое объяснение психофизического соотношения. Мир стимулов представляет опять закон Бугера – Вебера, а структуру сенсорного пространства Забродин предложил в следующем виде: $\Delta E / E^z$, т. е. добавил константу. Отсюда обобщенный психофизический закон записывается: $dE^z / E = dR / R$.

Очевидно, при $z = 0$ формула обобщенного закона переходит в логарифмический закон Фехнера, а при $z = 1$ – в степенной закон Стивенса. Величина этой константы определяет степень осведомленности испытуемого о целях, задачах и ходе проведения эксперимента. В экспериментах Фехнера принимали участие «наивные» испытуемые, которые попали в абсолютно незнакомую

экспериментальную ситуацию и ничего, кроме инструкции, не знали о предстоящем эксперименте. Это требование работы с «наивными» испытуемыми следует, во-первых, из постулирования Фехнером невозможности проведения человеком прямых количественных оценок величины ощущения, во-вторых, из его надежды выделить в эксперименте работу сенсорной системы в «чистом» виде, исключив влияние других психических систем. Таким образом, в законе Фехнера $z = 0$, что означает полную неосведомленность испытуемых.

Стивенс решал более прагматические задачи. Его скорее интересовало, как воспринимает сенсорный сигнал человек в реальной жизни, а не абстрактные проблемы работы сенсорной системы. Он доказывал возможность прямых оценок величины ощущений, точность которых увеличивается при надлежащей тренировке испытуемых. В его экспериментах принимали участие испытуемые, прошедшие предварительную подготовку, обученные действовать в ситуации психофизического эксперимента. Поэтому в законе Стивенса $z = 1$, что показывает полную осведомленность испытуемого.

Обобщенный психофизический закон Забродина снимает противоречие между законами Стивенса и Фехнера, но для этого он вынужден выйти за рамки парадигм классической психофизики. Очевидно, что понятия «осведомленность», «неосведомленность» относятся к работе интегральных психических образований, включающих сенсорную систему только как канал получения информации о внешнем мире.

Психофизические законы устанавливают связь между психофизическими коррелятами. При этом ощущение измеряется в физических величинах, т. е. в значениях вызывающего это ощущение стимула. Например, значению высоты звука в один сон (субъективная величина) соответствует частота звука в 1000 Гц при силе звука в 40 дБ (объективная величина). Психофизические законы показывают, как пространство стимулов (внешних раздражителей) преобразуется в сенсорное пространство. При этом благодаря виду функции преобразования (психофизическому закону) происходит «сжатие» диапазона изменений значений стимулов.

Но в реальной жизни почти не встречаются в чистом виде пары психофизических коррелятов. Даже сигналы одной модальности представляют собой весьма сложную совокупность физических

характеристик, результирующая величина которых не аддитивна относительно своих составляющих. Это хорошо видно на примере тембра звука, физическим коррелятом которого служит совокупность гармоник, составляющих звуковой сигнал, причем эту характеристику невозможно измерить в простой физической шкале. Не имея физической шкалы, измерения психических величин теряют основу, «повисают в воздухе». Как быть в этом случае? Классическая психофизика, ограниченная рамками своих двух основных парадигм, не смогла ответить на этот вопрос.

§ 5.4. ОТ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ ДО ОБЩИХ ИЗМЕРЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ

Самая развитая сегодня наука – физика – почти 300 лет своего существования понимала под измерением простое сравнение с каким-либо эталоном (например, эталонный метр или эталонный килограмм, которые, как мы помним из школьного курса физики, хранятся в Севре близ Парижа). И только приступив к исследованию микромира, развивая квантовую механику, физики по-настоящему столкнулись с проблемой измерения: что мы измеряем (предмет измерения), в какой степени измерительный прибор влияет на предмет измерения и, следовательно, на результат. В психологии эта проблема возникла изначально. Попыткой ее решения было введение двух парадигм классической психофизики. Но простой перенос из физики или физиологии моделей, отражающих представления о мире ученых своего времени, в психологию себя не оправдал. Эти парадигмы оказались со временем несостоятельны.

Проблема измерения – общая для всех наук, но в психологии она проступает наиболее наглядно. Если в физике взаимодействие исследователя и предмета измерения опосредовано измерительным прибором, то в психологии таким «прибором» является вся организация психологического эксперимента. В психологическом эксперименте человек (испытуемый) отнюдь не «измерительный прибор», которым измеряются раздражители (стимулы), как считали создатели психофизики. Стимулы отражаются человеческой психикой, и задача психологического измерения заключается в том, чтобы получить количественные соотношения между этими психическими образами. Предметом психологического измерения можно считать

часть «образа мира» (результата индивидуального психического отражения действительности), актуализированную набором стимулов (или ситуацией эксперимента), согласно предложенному **критерию оценки** (инструкцией испытуемому).

В современной теории измерения вводится понятие эмпирической системы с отношениями S , числовой системы с отношениями R и оператора g , который гомоморфно отражает первую систему во вторую. Измерением называется тройка элементов (S, g, R) , причем все они одинаково важны, пренебрежение любым из них делает измерение невозможным.

Построив шкалу, мы должны установить ее тип. Тип шкалы определяется допустимым преобразованием, т. е. преобразованием элементов шкалы, которое не изменяет ее структуру. В психологии чаще всего используют четыре типа шкал.

1. Шкалы наименований. В этом случае стимулам приписываются какие-либо идентификаторы, которые позволяют отличать их друг от друга, или стимулы относятся к каким-либо различным классам. Допустимым преобразованием при этом будет тождественное преобразование. Например, если в группе присвоить каждому студенту номер по алфавитному списку, а затем провести переключку и различать студентов по именам, то структура шкалы наименований не изменится.

2. Шкалы порядка. При измерении в этих шкалах объекты упорядочиваются по степени выраженности измеряемого свойства. Мы можем утверждать, что $a \gg d$, но насколько больше, мы не знаем. Допустимым для шкал порядка является любое монотонное преобразование.

3. Шкалы интервалов. Эти шкалы дают нам информацию не только о том, что $a \gg d$, а $d \ll h$, но и насколько больше, т. е. в шкалах интервалов содержится информация о расстояниях между объектами. Допустимое преобразование для шкал интервалов линейное: $y = ax + b$, следовательно, шкалы интервалов задаются с точностью до масштаба (a) и точки отсчета или сдвига (b).

4. Шкалы отношений. Допустимое преобразование в этом случае $y = ax$, т. е. нулевая точка фиксирована.

Шкалы интервалов и отношений называются метрическими шкалами, так как в них вводится единица измерения расстояний между

объектами.

Тип шкалы определяет вид операций, которые можно применять к шкальным значениям. Например, если к футболисту N_1 прибавить футболиста N_4 , то в ответе получим двух футболистов, а не 5, так как номера спортсменов представляют шкалу наименований, в которой недопустимы арифметические операции, хотя при виде чисел почти всегда возникает сильный соблазн использовать такую привычную для нас арифметику. Статистические методы, в основе которых лежит вычисление средних значений, допустимы только в метрических шкалах, а в шкале порядка можно использовать непараметрические методы статистики (например, коэффициент порядковой корреляции Спирмена).

Рассмотрим эти формальные положения общей теории измерений применительно к психологии. Эмпирическая система с отношениями S в этом случае – это множество психических образов с отношениями между ними как результат отражения множества стимулов с соответствующими отношениями. Формальное множество с отношениями (не обязательно числовое) R – это результат психологического измерения, который получается применением выбранной психолого-математической модели к множеству «сырых оценок», полученных после эмпирической части эксперимента.

Гомоморфизм g – оператор, устанавливающий однозначное соответствие между этими двумя множествами (и между элементами множеств, и между отношениями на этих множествах). При правильной организации процедуры эксперимента нам удастся гомоморфно отразить психические образы в формальное множество, и по структуре последнего можно судить о структуре эмпирической системы (системы психических образов), в чем и заключается цель измерения.

Измерение интенсивности ощущений позволяет установить количественное соотношение между психофизическими коррелятами, т. е. получить психофизический закон. Но в психологии редко можно установить такие простые психофизические корреляты, как, например, частота сигнала – высота звука. Даже простые звуковые сигналы мы воспринимаем не просто как громкие и высокие, они нам кажутся приятными или неприятными, грубыми или нежными, бархатистыми или жесткими, для подобных характеристик не существует физически

измеренных характеристик стимулов. Но мы чувствуем, что в разных сигналах такие психологические характеристики выражены в разной степени. Сегодня мы уже умеем их измерять. Количественные соотношения между психическими переменными в отсутствии «опорной» физической шкалы называются *психометрическими законами*.

Самые известные из них **закон сравнительных суждений** Терстоуна и **закон категориальных суждений** Торгерсона. Первый строит шкалу по данным, полученным методом парных сравнений. Испытуемым попарно предлагаются все стимулы из исследуемого набора. Один из них должен указать, в каком члене пары сильнее выражен указанный критерий оценки. Эта процедура проводится с группой испытуемых или несколько раз с одним испытуемым. Затем оценивается средняя вероятность предпочтения каждого стимула, т. е. подсчитывается, сколько раз стимулу отдавалось предпочтение в парах, и полученное число делится на количество испытуемых. Полученные числа представляют шкалу порядка. Очевидно, чем чаще стимул предпочитался в сравнении с другими стимулами, тем более выражен в нем критерий оценки. Но Терстоун пошел дальше. Он предположил, что образы стимулов представляют собой тоже случайные величины, причем они независимы и имеют равные дисперсии. Используя известное линейное преобразование, с помощью которого любую случайную величину можно перевести в случайную величину с математическим ожиданием, равным 0, и дисперсией, равной 1 (нормированная и центрированная величина): $z = (x - m) / (S)$.

Терстоун предложил в качестве субъективной оценки использовать квантиль нормального распределения, который соответствует найденной в эксперименте вероятности предпочтения. Так он получил шкалу интервалов.

Подобным образом Торгерсон построил шкалу интервалов по данным метода категорий. В этом методе стимулы распределяются по некоторому количеству заданных категорий (например, следующие 4 категории: «плохо», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). Сложность в этом случае в том, что в психическом пространстве отражаются не только стимулы, но и границы категорий. Исходной

вероятностью для получения субъективной оценки в законе Торгersona служит частота попадания в категорию.

Психологи первыми столкнулись с проблемой измерений и достаточно успешно решали ее в рамках психофизики. Попытки применения методов, разработанных в психофизике-2, к более сложным психологическим объектам столкнулись с принципиальными трудностями, которые до сих пор полностью не разрешены. Но тем не менее во многих областях психологии (например, в психодиагностике) эти методы применяются весьма успешно.

§ 5.5. ПСИХОФИЗИКА В ПРАКТИКЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психофизика началась с постановки задачи определения порога ощущений. Но впоследствии оказалось, что, во-первых, порог – довольно неустойчивая величина, на мгновенные значения которой влияет много несенсорных факторов, во-вторых, сами методы измерения порогов порождают ряд необъяснимых с точки зрения понятия порога артефактов. Следовательно, нет смысла вводить порог в понятийный аппарат психологии. Кроме того, не оправдались надежды создателей психофизики выделить в чистом виде работу сенсорной системы – реакции испытуемых даже на самые простые стимулы по самой простой инструкции все равно обусловлены работой всей целостной системой психики. Таким образом, казалось бы, в ходе своего развития, после ряда успехов психофизика потеряла свой предмет исследования.

Разработанные в психофизике методы организации эксперимента и психологического измерения широко применяются в психологии, но решаемые при этом проблемы далеки от интересов именно психофизики. Проблема измерений перешла из психофизики-2 в создаваемую в настоящее время математическую психологию. Так что же осталось у психофизики, кроме хорошо разработанного инструментария?

До сих пор остается открытым самый главный вопрос психологии – не решена психофизическая проблема. Наша психика развивалась во взаимодействии с внешним физическим миром, поэтому многие ее свойства обусловлены свойствами окружающей среды. И хотя мы уже много знаем о формировании психического образа, нам не известно самое главное – как он возникает, как получается это самое «тождество непосредственной данности». Особенно интересна проблема

взаимодействия модальностей. В повседневной жизни мы воспринимаем мир во всей полноте доступной нам его части. Только в искусственной ситуации лабораторного эксперимента испытуемому предлагаются сигналы какой-либо одной модальности. Как происходит обработка информации об окружающей среде, поступающая по каналам разной модальности? Действительно ли доминирует в восприятии зрительная модальность, как мы привыкли считать? Эти и многие другие вопросы, связанные с построением психического образа, еще не нашли общепринятого решения.

Давно было замечено влияние на результаты решения психофизических задач личностных особенностей испытуемого, таких как тревожность и когнитивный стиль. Ситуация психофизического эксперимента активизирует глубинные структуры психики, провоцирует раскрытие личности. В хорошо организованном психофизическом эксперименте человек проявляет себя таким, какой он есть, а не таким, каким ему хочется казаться. Это дает надежду на разработку психодиагностических методик в рамках психофизики, которые будут иметь преимущества как проективных методик, так и стандартизированных опросников и будут лишены недостатков, присущих этим двум направлениям в психодиагностике. Такие работы по созданию дифференциальной психофизики уже ведутся.

В своем развитии психофизика прошла путь от психофизики-1 (пороговой) через психофизику-2 (шкалирование), через решение психофизических задач к дифференциальной психофизике; от задачи установления границы между физическим и психическим (пороговая проблема) до глобальной постановки проблемы формирования психического образа как ядра психики, вокруг которого строится и развивается вся ее целостная система.

Глава 6. ПСИХИЧЕСКИЙ СКЛАД ЛИЧНОСТИ

§ 6.1. ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ

Личность – одна из базовых категорий психологической науки. Для того чтобы понять, что такое личность, и выделить основные свойства, позволяющие описать психический склад личности, рассмотрим это понятие в ряду «индивид – субъект деятельности – личность – индивидуальность» в предложенной Б. Г. Ананьевым классической тетраде понятий, описывающих человека в целом.

Человек как сверхсложное существо живет в бесконечно сложном мире, точнее, во множестве миров, из которых Юрген Хабермас, выдающийся социальный философ, в качестве основных предложил выделить три мира: внешний мир, социальный мир («наш мир», мир, в который вместе со мной входят и другие люди), внутренний мир («мой мир», индивидуальность и неповторимость «моего» существования).

Внешний мир – это мир природы, которым человек овладевает, познавая законы природы и используя эти законы для преобразования природы в своих целях. Это мир науки, техники, практики. Это мир целесообразной деятельности, в котором ничто не принимается на веру и все требует доказательств: истинность знания требует доказательства или эмпирической верификации, технический проект оценивается с точки зрения осуществимости и при этом опять-таки требуются доказательства или практическая проверка, хозяйственная деятельность оценивается с точки зрения утилитарной полезности. Это суровый мир, в котором нельзя просто так сказать: «я знаю!», потому что ответом будет требование: «докажи, приведи факты»; или «я умею!» – ответом будет: «сделай, покажи»; или: «это полезно!» – в ответ человек услышит: «как это использовать?». Это мир, в котором особо ценятся те знания и способы действий, которые могут быть эксплицированы (представлены в доступном для понимания и повторения виде) и транслированы другим людям, т. е. теряют свой индивидуальный характер и становятся частью общего опыта. Это

обезличенный, тотальный мир, где нет индивидуальной логики, а есть либо логика, обязательная для всех, либо отсутствие логики, где нет «моего» или «его» восприятия мира, а есть «истинное» или «ложное», где высказывание «эта вещь мне дорога» бессмысленно, а имеет смысл – «эта вещь мне полезна». Это мир познаваемых и используемых законов природы, где присутствие человека ничего не меняет в самих законах: сила тяготения будет действовать на предмет независимо от того, наблюдаем мы это или нет, это мир объектных отношений, в которых нет ничего личного, мир инструментального разума.

Социальный мир – это мир, основным способом включения человека в который является предметная деятельность. Основная единица предметной деятельности – целесообразное действие, основанное на истинных представлениях, осуществимое и утилитарно полезное с точки зрения цели и результата. Таким образом, взаимодействие человека с «внешним» миром – это становление деятельности и развитие человека как субъекта предметной деятельности. В процессе этого развития складываются основные операционные механизмы психики. С содержательной точки зрения эта линия развития связана прежде всего с овладением человеком способами и средствами действий, представленными в совокупном человеческом опыте, культуре, с формированием знаний, умений и навыков, проникновением в культуру, инкультурацией. Таким образом, развитие человека как субъекта индивидуальной предметной деятельности связано в своем исходном пункте с процессом присвоения индивидуумом неиндивидуального, социального опыта, т. е. интериоризацией способов действий, принадлежащих первоначально другим людям, переводом образцов действия из внешнего во внутренний план психической деятельности. После завершения периода ученичества освоенные, интериоризованные способы действий включаются затем в индивидуальную предметную деятельность, экстериоризуются, и далее субъект приобретает возможность накапливать индивидуальный опыт, на основе освоенных способов действия вырабатывать новые способы и приемы деятельности. В этом смысле субъект деятельности становится одновременно субъектом познания и сознания как сознания, в содержании которого актуально интегрированы как единицы непосредственного отражения реальности – «чувственная ткань»

сознания (ощущения, образы, движения, действия), так и единицы, опосредствованные речью, транслированным опытом других людей, — значения и возникающие в связи с ними смыслы.

Овладение разнообразными способами действий приводит, в свою очередь, к обобщению психических деятельностей, посредством которых предметные действия и деятельность регулируются. С. Л. Рубинштейн называл систему закрепленных в индивидууме обобщенных психических деятельностей способностями. Высшими интегративными характеристиками человека как субъекта деятельности соответственно являются способности, которые характеризуют психическую деятельность преимущественно с ее операциональной стороны, определяющей темпы освоения, разнообразие способов и результативность деятельности, т. е. инструментальные проявления личности.

Однако, как указывал С. Л. Рубинштейн, психические процессы, опосредствующие деятельность, не имеют самостоятельной линии развития. Таким образом, необходимо выделить некоторое начало, которое векторизует психическое развитие человека, определяет тенденции этого развития. Психические качества формируются в деятельности, но сама деятельность этими качествами не обладает, они принадлежат субъекту. Когда же мы пытаемся постичь деятельность субъекта не со стороны способов ее осуществления, а с точки зрения того, что определяет для человека саму необходимость деятельности и ее освоения, ее ценность, направленность и задает цели, — деятельность выступает как реализация определенного отношения человека к миру (включающему его самого). Рассматривая человека в совокупности его отношений и взаимосвязей с окружающим миром, мы рассматриваем его как личность. В. Н. Мясищев по этому поводу говорил, что психология безличных процессов должна быть заменена психологией деятельности личности.

Чтобы понять человека в многообразии его отношений к окружающему миру и самому себе, чтобы найти истоки и понять направленность его активности, необходимо определить место, позицию, которую этот человек в мире занимает. Подход к человеку как личности связан прежде всего со взглядом на человека как единицу общества (общественный индивид), определяемую ее местом в социальной структуре. Фундаментальным признаком, отличающим

человека от животного как биологической особи, единицы вида, является социальность, принадлежность к социуму, обществу.

Таким образом, исходным моментом в рассмотрении личности является ее социальный статус, включение в систему социальных отношений.

Дело в том, что, рассматривая отношение человека к внешнему миру как деятельность, в качестве субъекта деятельности мы получаем не отдельного человека, а некоторое организованное множество людей, социум. По мере развития социума последовательно меняется состав и разнообразие видов деятельности: собирательство, охота, земледелие, производство, появляются сферы деятельности, специально связанные с организацией взаимодействия людей: управление, политика, право, образование, военная служба и т. д. Эти деятельности распределены в структуре общества между людьми как единицами общества, образуя некоторую взаимосвязанную систему частных деятельностей, которая и реализует характерное для конкретного общества отношение к внешнему миру.

Таким образом, вид деятельности человека непосредственно связан с его статусом в обществе и реализует определенное отношение между людьми как носителями статуса, и в этом смысле, как реализованное отношение, деятельность обретает свое значение, цели и направленность. Именно в этом смысле человек всегда является одновременно и субъектом предметной деятельности и субъектом и объектом социальных отношений, взаимодействия между людьми, социального поведения. Заняв определенную ячейку в обществе (менеджер, рабочий, учащийся, учитель, врач и т. д.), человек выполняет не только предметную деятельность, но и целый комплекс ролей по отношению к другим людям и сталкивается со стороны других людей с социальными ожиданиями относительно способов своего поведения (нормами) и социальными критериями оценки социального поведения (ценностями), т. е. его поведение со стороны общества и окружающих людей нормативно регулируется, и в этом смысле человек является объектом социальных отношений.

Усваивая во взаимодействии с окружающими людьми нормы и ценности, человек социализируется, постепенно трансформируется из объекта социального регулирования в субъект регуляции собственного социального поведения, из объекта социального поведения и

отношений в их субъект. Закрепление индивидуальных норм и ценностей, формирование определенного отношения к окружающему миру означает, что у человека появляется своя, внутренняя мерка для оценки своего поведения и поведения других людей, что он в меньшей степени зависит от мнений и оценок окружающих, сам выбирает ценностно допустимые цели и соответствующие нормам способы поведения, т. е. становится социально зрелой, самостоятельной личностью.

Основным механизмом возникновения личностных новообразований, таким образом, является переход внешних отношений личности во внутренние, преобразование объекта социальных отношений в их субъект.

Этот механизм опосредствует включение человека в «наш мир», социальный мир. Это мир политики, права, этики. Это мир конвенций, соглашений, договоренностей, традиций, языка, когда люди согласны в том, что значит звукосочетание «мама», какой способ социального поведения есть норма, а какой – запретное отклонение, что есть ценность, общественное благо, а что является злом. Принятые нормы и ценности в своем единстве экстернализуются в различных социальных институтах (община, организация, семья, государство, церковь, право, системы статусов и ролей и т. д.). Таким образом, в социальном мире разворачивается процесс институализации как типизации и закрепления в социальных институтах писаных и неписаных норм и ценностей. Общество становится не только социальной культурой, но и социальным порядком. В этом смысле люди создают, объективируют социальный мир как социальную реальность и одновременно человеческий продукт.

Однако, когда в этот мир вступает новый человек, созданный другими социальный порядок может быть для него совсем не очевиден и не очень понятен. Поэтому социальный порядок должен быть этому человеку объяснен и оправдан, т. е. он должен стать для этого человека легитимным. Таким образом, интернализация социального порядка основывается на его легитимации. Легитимация институционального порядка достигается множеством средств: пословицы, поговорки, легенды, сказки, народная мудрость, ролевые игры, семейные и организационные традиции, жития святых и великих людей – все эти средства внушения и убеждения, сочетающие эмоциональные и

рациональные компоненты, необходимы для того, чтобы индивидуум принял социальный порядок, социальные конвенции, нормы и ценности, поверил в них. Следовательно, социальный мир – это мир веры. Социальный контроль необходим тогда, когда социальные институты неэффективны, когда нет веры и обществу приходится прибегать к репрессиям в случаях ненормативного поведения. Индивидуум становится реальным членом человеческой общности, когда принимает ее символ веры и в этом смысле приобретает социальную идентичность.

Вера далеко не всегда рациональна: можно верить в Бога или верить в то, что его нет, и то и другое – вопрос веры и одинаково недоказуемо. В «нашем» мире мы оцениваем поведение индивидуума не в терминах «истинности» и «утилитарной полезности», а в терминах «правильности» или «ценности», т. е. соответствия социальным нормам и ценностям. Последствия «неправильного» социального поведения – изменение социального статуса или даже исключение индивидуума из общности – отличаются от последствий «неистинной», основанных на ложных представлениях предметной деятельности, ошибки или нерезультативность которой, будучи социально оправданными, могут и не повлечь изменений в социальном положении ее субъекта. То, что в конкретном обществе или общности людей считается правильным и ценным, может быть с точки зрения предметной деятельности, инструментального разума совсем не истинным и не полезным.

Единицей социального поведения является не действие, а поступок. Поступок с точки зрения конечного результата направлен на утверждение ценности, а не на прагматическую цель (как в предметном действии). Когда человек спасает ребенка или отказывается предать друга – он сохраняет и утверждает свои ценности, то, что ему дорого, даже в ущерб прагматической выгоде. Когда нет жизненных ценностей – приходит отчаяние (Р. Мэй). С точки зрения способа и средств осуществления поступок как действие социальное нормативно регулируется: спасая друга, мы прибегаем только к тем способам действий, которые оправданны, законны, легитимны, соответствуют нашим внутренним нормам. Поступок всегда обращен к другим людям и основная его функция – выражение конкретного отношения личности как субъекта к объекту как

ценности: другому человеку, социальному институту, предметной деятельности.

Таким образом, включение человека в социальный мир основано на его понимании и освоении системы существующих в этом мире субъект-объектных отношений. С этой точки зрения, субъективные, психологические отношения человека к окружающему его миру составляют его основное содержание как личности.

Однако бытие личности в социальном и внешнем мире – это деятельность. В деятельности личность формируется, выражается и осуществляется. Когда мы рассматриваем деятельность со стороны того, какие отношения личности в деятельности реализуются, мы говорим о направленности личности. Когда мы рассматриваем деятельность со стороны способов реализации отношений личности, мы говорим о способностях личности. Когда мы рассматриваем интеграцию, единство и взаимосвязь направленности и способов деятельности, интеграцию социального поведения и предметной деятельности, мы говорим о характере. Таким образом, структура личности в ее отношениях и взаимодействии с миром включает в себя направленность, способности и характер.

Когда мы говорим об отношениях личности в смысле личностной отнесенности человека к миру и связанных с этим переживаниях, то мы обращаемся к следующему миру, в котором живет человек, – это «мой», внутренний мир. Это мир, наполненный переживаниями, личностными смыслами, ощущением личной причастности, личной отнесенности к чему-либо, «событийности» существования с другими людьми, это мир, в который в преобразованном мире может войти предметная деятельность как «моя лично» деятельность, как творчество, а не просто утилитарно-полезная деятельность, обезличенное предметное действие. Социальное поведение входит в «мой» мир как межличностное общение, как соприкосновение с внутренними мирами других людей, как способ открыть себя другим людям, как самовыражение, «драматургическое действие». В «моем» мире появляются и специфические для него виды деятельности: игра, искусство, религия, общение как соприкосновение внутренних миров.

Личная отнесенность индивидуума к внешнему и социальному миру проявляется в той мере, в какой они становятся частью мира внутреннего, в той мере, в какой их бытие становится для человека

«событийным» или событием. В основе этого мира лежат не объект-объектные отношения, как в мире внешнем, не субъект-объектные отношения, как в мире социальном, а субъект-субъектные отношения. Чтобы понять другого человека, мы должны понять этого человека в его субъектных характеристиках (каковы его мотивы, намерения и т. д.). Полюбить домашнее животное, кошку или собаку можно, только «очеловечив» ее, придав ей характеристики субъекта, возведя ее в ранг субъекта наравне с самим собой. Поэтому главный критерий интерсубъективного поведения, когда завязываются действительно личные, «событийные» отношения между людьми, – не полезность, не правильность, а искренность, правдивость, открытость. Мы верим художнику (актеру, писателю, живописцу), если считаем выраженные им переживания искренними, и в этом случае у нас возникает сопереживание и «мой» внутренний мир обогащается новым переживанием, новым взглядом на мир, которого не было в моем личном опыте.

§ 6.2. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И ХАРАКТЕР

Совокупность психологических, субъективных отношений к объективной действительности, предметной деятельности, другим людям и самому себе определяет позицию человека как личности. Позиция является субъективной, деятельностной стороной положения личности в социальной структуре, внутренней стороной его статуса. С другой стороны, совокупность образующих позицию субъективных отношений есть сущность личности, или, по выражению Б. Ф. Ломова, «костяк» внутреннего мира личности и основа ее структурной интеграции, это система координат, позволяющая человеку ориентироваться в окружающем мире.

В. Н. Мясищев определял отношение личности как «целостную систему избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности», проявляющуюся в сознательной, активной избирательности переживаний и поступков человека. Отношения имеют универсальный характер и проявляются в любом психическом процессе (как деятельности, направленной на решение задачи) через отношение к самой задаче и к ситуации, которая задачу порождает.

В. С. Мерлин выделял в содержании отношения личности два компонента: 1) эмоционально-когнитивный: то, как человек переживает и осознает различные стороны действительности, как строит эмоционально окрашенную картину мира; 2) мотивационно-волевой: активные побуждения к соответствующим действиям и поступкам. Таким образом, отношение есть единство смыслового, эмоционально-оценочного отношения к действительности и побудительно-действенного отношения (реализующегося в деятельности).

Если рассматривать отношения во втором плане, т. е. как мотивы, то их реализация в деятельности (процесс мотивации деятельности) происходит в направлении: мотив – цель – способы действий. Таким образом, чем выше уровень развития человека как субъекта деятельности, уровень освоенности и разнообразия способов действий, тем шире его возможности самореализации как личности, освоения мира, деятельного осуществления отношения к нему. Способности как субъектные характеристики органически включаются в структуру личности как инструмент реализации ее личностного отношения к миру.

Различные мотивы поведения образуют целостную структуру – направленность личности, которая характеризуется прежде всего иерархичностью, наличием в ней доминирующих мотивов, определяющих основные векторы активности личности (отношение к окружающей действительности, другим людям, самому себе как преимущественная направленность на предметную деятельность, на других людей, на себя лично). С. Л. Рубинштейн рассматривал направленность как динамические тенденции, которые в качестве мотивов определяют деятельность человека.

Направленность, мотив как отношение к ситуации определяют цели, а в соответствии с ними – выбор и изменение способов действий для приспособления к ситуации. Пластичность и адаптивность человека выражается, однако, не только в изменении способов действий в определенных ситуациях, но и в изменении самого субъективного отношения к ситуации. Рассматривая отношения в первом, когнитивно-эмоциональном, оценочном плане, можно выделить следующие этапы генеза отношения: репрезентация ситуации как значимого события – его переживание и осознание –

смыслообразование, изменение личностного отношения. Такого рода изменения связаны прежде всего со значимыми, критическими жизненными событиями, когда человек попадает в новый класс ситуаций, для которого недостает знаний или готовой программы поведения (смена статуса, роли, новые ситуации общения со значимыми другими людьми, смена предметной деятельности, несчастные случаи и т. п.). Временная инструментальная недостаточность, несоответствие социальным требованиям приводит человека к необходимости личностной рефлексии (кто я такой и кем должен быть?), самосознания как способа актуальной интеграции личности, к переосмыслению действительности и изменению отношения к ней, следствием чего может быть изменение мотивов и далее – освоение новых способов деятельности.

Таким образом, основная форма развития личности – жизненный путь, главным содержанием которого являются значимые, критические жизненные события. Жизненный путь имеет два взаимосвязанных измерения. Первое, вертикальное, можно назвать селекцией, т. е. изменением места человека в социуме, социального статуса, ролей, которое, в свою очередь, определяет состав жизненных событий и специфику предметной деятельности и приводит к изменению субъективной позиции человека, его отношения к действительности, появлению личностных отличий от других людей, социально-типических и индивидуальных особенностей. Второе, горизонтальное – временное измерение как определенная, регламентированная обществом последовательность стадий личностного развития (детство, юность, взрослость) с характерным для каждой стадии ограничением возможных ролей и статусов. В этом смысле общество задает определенную логику смены статусов, ролей, видов деятельности, т. е. временную структуру развертывания жизненного пути и профессиональной карьеры, последовательность возникновения значимых событий, и определяет фазы процесса инкультурации и социализации человека.

Под инкультурацией понимается освоение индивидуумом общечеловеческой культуры и исторически сложившихся способов действий, в которых ассимилированы духовные и материальные продукты деятельности человека в различные эпохи, в рамках различных исторически сменяющихся обществ; инкультурация

включает историческую предысторию культуры как главного выражения общей, родовой сущности человека. То, что создали Ферма, Пушкин, Моцарт и Рембрандт, шире рамок современного им общества, и в этом смысле остается с нами и не теряет ценности.

Под социализацией имеется в виду освоение социального опыта, норм и ценностей, определяющих внутреннюю готовность человека занять место в существующем в данный момент социальном порядке.

Таким образом, на каждом этапе жизненного пути развитие личности как социализация связано с интеграцией отношений личности и способов реализации этих отношений в рамках определенного статуса и роли. Однако человек на своем жизненном пути не один раз меняет статусы, роли и виды деятельности. Личность превращается, как говорил С. Л. Рубинштейн, в «республику субъектов», каждый из которых к тому же «привязан» к определенному отрезку жизненного пути. Если понимать интеграцию личности как целостности как две отдельные линии развития: 1) обобщение отношений (личностные тенденции) и 2) обобщение психических деятельностей, лежащих в основе разных способов деятельности (способности как потенции), то в какой-то момент жизни индивидуум может иметь тенденции к одному, способности совсем к другому, а реально заниматься чем-то третьим. Таким образом, о полноценной реализации личности можно говорить только тогда, когда ее тенденции подкреплены потенциями и у человека есть воля реализовать это соединение и найти свое место в жизни, даже если актуальный статус и реальная ситуация препятствуют этому. В этом случае мы говорим о том, что человек обрел характер, т. е. о единстве отношений личности и способа их осуществления (В. Н. Мясищев).

Характер является интегральной характеристикой личности как единицы общества, как общественного индивида, его определяют также как психический склад личности, выраженный в ее направленности и воле (Н. Д. Левитов).

Воля, волевая регуляция поведения необходима для заполнения «пробелов», лакун в направленности, внутренней мотивации индивидуума. В воле нет необходимости, когда человек добивается того, что ему очень хочется (готовые мотивы), теми действиями, которые у него хорошо и легко получаются, а ситуация этому благоприятствует. Во всех остальных случаях требуется воля как

дополнительное, не имеющееся в готовом виде в структуре направленности, побуждение к действию. Воля как личностный уровень регуляции поведения есть изменение побуждений за счет намеренного поиска возможных мотивов, связывания их с целью действия и изменения смысла действия (В. А. Иванников).

Перефразируя С. Л. Рубинштейна, можно сказать, что структура личности включает три подструктуры:

- 1) отношения и направленность как основные тенденции личности – это то, чего человек хочет;
- 2) способности как человеческие возможности и потенции – это то, что человек может;
- 3) характер как доминирующие и устойчивые тенденции использования, реализации и расширения возможностей – это то, что человек есть.

Отсюда характер можно определить как «каркас», «конституцию», в переносном смысле – «тело» личности. О том, что такое понимание является распространенным, говорят многочисленные попытки связать особенности и строение тела человека как устойчивую и заметную биологическую характеристику с самой устойчивой и заметной личностной характеристикой – характером: известны попытки классификации характеров на основе особенностей строения тела (Э. Кречмер, У. Шелдон), понимание характера как «мышечного панциря» (В. Райх), попытки связать характер с особенностями психомоторики.

§ 6.3. ТЕМПЕРАМЕНТ

Однако характер является только одним из полюсов интеграции личности – социальным, «стягивающим» воедино разнообразные тенденции и линии развития личности в зависимости от чередования ее мест в социуме.

Второй полюс интеграции психологических качеств – биологический: человек имеет телесное существование, а психика – субстрат, и в этом смысле человек представляет собой биологическую целостность – индивид.

Об индивиде мы говорим, имея в виду человека как единицу биологического вида *homo sapiens* с характерным для него фило– и онтогенезом. В пределах видовых границ индивиды могут иметь различия конституциональных, нейродинамических и половозрастных

свойств. Взаимодействие в онтогенезе этих первичных свойств определяет первую линию психического развития человека (онтогенетическая эволюция) и приводит к формированию вторичных, биологически обусловленных свойств (психофизиологических функций и органических потребностей), высшая интеграция которых представлена в темпераменте и задатках. Темперамент и задатки как индивидуальные свойства определяют формально-динамическую, процессуальную сторону психической деятельности человека.

Свойства человека как индивида – темперамент и задатки – также интегрируются в структуру личности. Б. Г. Ананьев так определял психический процесс: «это констелляция психофизиологических функций (сенсорных, мнемических, тонических и т. д.), действий и операций (перцептивных, мнемических, логических и т. д.) и мотиваций (потребностей, установок и т. д.)».

Таким образом, уже на микроуровне психологического анализа, в описании содержания психического процесса сочетаются индивидуальные, субъектные и личностные характеристики. Психофизиологические функции как индивидуальные характеристики составляют основу ощущений, эмоциональных переживаний, памяти, т. е. «чувственной ткани», содержания сознания, задатки и темперамент (как производные структуры психофизиологических функций) определяют диапазон темпа освоения и выполнения операций и способов действий (форма проявления субъектных характеристик), эмоциональные свойства темперамента – диапазон «энергетики» мотивов, диапазон яркости и изменчивости связанных с ними эмоциональных переживаний (форма проявления личностных характеристик).

Итак, если посмотреть на личность и субъект деятельности со стороны индивидуальных свойств, то индивидуальные характеристики могут быть по отношению к субъектным и личностным: частным содержанием (ощущения, состояния как чувственное содержание сознания), одним из условий (задатки по отношению к способностям), механизмом (психофизиологические функции по отношению к операциям и действиям), одним из факторов (темперамент по отношению к способам и мотивам). Таким образом, индивидуальные характеристики, с одной стороны, образуют фундамент, основу формирования субъектных и личностных свойств, а с другой – определяют формально-процессуальную сторону их проявления.

Если форму понимать как границы, то индивидуальные психические свойства связаны с ресурсными ограничениями и определяют диапазон, т. е. крайние возможные границы, динамических и энергетических показателей, в пределах которых индивид сохраняется как целое и не происходят необратимые изменения психической деятельности, т. е. имеют функцию сохранения.

Если процесс понимать как изменение, то индивидуальные психические свойства определяют темпы перехода от состояния к состоянию, от одной эмоциональной реакции к другой, от одних операций или навыков к другим, т. е. речь идет о функции изменения, лежащей в основе пластичности поведения.

В каждом из индивидуальных психических свойств эти функции представлены в неразрывном единстве как диалектически связанные характеристики. Например, нейротизм как свойство темперамента выражается и в амплитудных характеристиках (гиперреактивность), и в характеристиках изменений (эмоциональная лабильность). Экстраверсия-интроверсия как свойство темперамента определяет как индивидуальный диапазон возбуждения, активации, так и вектор поведенческих изменений (преимущественно во внутреннем или преимущественно во внешнем плане деятельности).

Таким образом, темперамент представляет собой особый контур саморегуляции психической деятельности, поддерживающий баланс уровня и разнообразия психической активности и тем самым обеспечивающий, с одной стороны, неразрывность, континуальный характер психической деятельности, возможность самого ее осуществления в любой интервал времени существования индивидуума, а с другой – уровень ее квантования, качественной дискретизации, возможности и темпы взаимопереходов, смены видов психической активности.

Темперамент как способ формально-динамической интеграции и саморегуляции психической деятельности, в свою очередь, интегрирован в структуру личности. Об этом говорят, с одной стороны, факты зависимости проявлений темпераментных свойств от отношений личности: темпераментные различия проявляются при активном отношении индивидуума к ситуации, т. е. когда энергетические и темповые характеристики психической деятельности приближаются к граничным для индивидуального темперамента

значениям. Темпераментные различия проявляются также и в экстремальных ситуациях, когда действует сильный мотив, требуются предельное, близкое к граничному, напряжение сил и быстрые изменения способов действий.

С другой стороны, свойства темперамента оказывают влияние на формирование личности. Например, «чувствительность» индивидуума к критическим жизненным событиям, само определение события как критического определяется наряду с другими факторами и темпераментными свойствами, например тревожности и активности, эргичности. Поскольку критические жизненные события связаны с появлением личностных новообразований (отношений, мотивов и т. д.), постольку свойства темперамента оказывают опосредствованное влияние на формирование личности.

Таким образом, темперамент как форма проявления свойств личности и одновременно как один из критериев разделения жизненных событий на значимые и незначимые выражает единую «индивидуальную», биологическую логику жизненного пути (и соответственно формирования личности) на всем его протяжении, и в этом смысле как второй полюс интеграции личности входит в ее структуру.

Когда мы говорим о развитии индивида как онтогенетической эволюции и развитии личности на жизненном пути, то вряд ли следует понимать это как две линии попеременных или независимых друг от друга социальных и биологических воздействий на развитие индивидуума. Онтогенетическое изменение может быть не только физиологическим явлением и включаться в развитие индивидуума не со своей физиологической стороны, а как осознаваемое значимое событие его жизненного пути (например, половое созревание), с которым индивидууму надо справиться уже в личностном плане, за счет формирования адекватных пониманию события мотивов и способов поведения.

Темперамент определяет «чувствительность» личности к значимым событиям ее жизненного пути (по своему происхождению — и биологическим, и социальным, а по значению — личностным), т. е. уровень и характер «проницаемости» личности для воздействий, и как следствие этого — состав жизненных событий и, соответственно,

является одним из интеграторов онтогенетического развития и жизненного пути, одной из логик формирования личности.

§ 6.4. ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Понятие индивидуальности (от лат. *individuum* – неделимое) в современной психологии представляет системную организацию человека как интегральную целостность, включающую различные уровни его психической организации.

В силу сложности психологической природы человека при изучении индивидуальности делается акцент на разных индикаторах индивидуальности.

Выделяется одно свойство и изучается его проявление на разных уровнях психической организации человека, например уникальность, неповторимость (от кожных рисунков пальцев до неповторимости в поведении и деятельности).

В качестве индикатора может рассматриваться связь как внутри отдельного уровня, так и между уровнями. Чем теснее эта связь, тем более интегральной целостностью выступает индивидуальность. Например, связь свойств нервной системы с индивидуальной динамикой психических процессов, состояний и личностных свойств человека.

Наконец, индикатором индивидуальности могут выступить более крупные блоки характеристик человека, определяемые как факторы развития индивидуальности: биологические, психологические и социальные. Их взаимосвязь определяет формирование индивидуальности.

Наиболее полное понятие индивидуальности раскрывается в трудах Б. Г. Ананьева. Компонентами индивидуальности являются свойства индивида (совокупность природных свойств), личности (совокупность общественных отношений, экономических, политических, правовых и др.) и субъекта деятельности (совокупности деятельностей и меры их продуктивности). Каждая из этих групп человеческих свойств выступает открытой внешнему миру, общественной жизни, созданной людьми в их общественном развитии, искусственной среде обитания, географической среде и биогеносфере в целом, Вселенной. В постоянном активном взаимодействии человека с миром, природой и обществом осуществляется индивидуальное

развитие человека. В каждой из подструктур (индивид, личность, субъект деятельности) имеются индивидуальные различия, которые можно рассматривать с точки зрения уникальности, неповторимости. Но такие различия не могут быть критериями индивидуальности как целостного образования, так как она представляет собой не только открытую внешнему миру систему, но и систему закрытую, со сложной структурой внутреннего мира. В этой структуре формируется взаимное соответствие потенциалов и способов их проявлений, самосознания и рефлексивных свойств личности, складываются компоненты ценностей, притязаний и самооценок.

В индивидуальности интегрируются три формы развития. Основная форма развития индивидных свойств – онтогенез, развития личностных свойств – жизненный путь человека в обществе, развития субъектных свойств – история производственной деятельности человека в обществе, в частности история формирования его профессиональной деятельности. Старт, кульминация и финиш индивидных, личностных и субъектных свойств характеризуются несовпадением в возрастном развитии. Индивидуальность формируется позже, являясь результирующей динамики развития, взаимодействия и взаимопроникновения целостной системы ее свойств в процессе онтогенеза и жизненного пути.

Субъективная картина жизненного пути в самосознании личности всегда строится соответственно индивидуальному и социальному развитию, соизмеряемому в биографо-исторических датах, событийной представленности. Выделяются следующие события: внешней среды, биографические, поведения, внутренней жизни и события впечатления. К событиям внешней среды относятся объективные, не зависящие от субъекта изменения (исторические события, изменения в составе родственников и др.). События поведения представляют собой поступки человека. Если впечатления действительности породили переживания, повлиявшие на ход жизненного пути, то такие впечатления являются событиями. Наиболее отчетливо такая природа этих событий выступает, когда явление, произведшее впечатление, само по себе не имеет никакого объективного значения для жизненного пути. Одни и те же события исторического времени могут иметь разную степень значимости для человека, выступать или не выступать в качестве поворотных, узловых

моментов его жизни. Человек может иметь разную степень включенности в историческое время. Со временем индивидуальность становится регулятором как хода собственного развития, так и гармонии ее свойств.

Изучение индивидуальности требует рассмотрения ее как многомерной системы, развитие и формирование которой подчиняется определенным закономерностям. Важным индикатором человеческой индивидуальности является активность созидающей, творческой деятельности человека. Мера активности, напряженности работы внутреннего мира является показателем духовности индивидуальности. Эффекты внутренней работы проявляются в поведении и деятельности как продукты творчества, производящие ценности для общества. Одним из проявлений активности индивидуальности могут являться поступки человека. «Вызревание» поступков происходит в сфере переживаний личности, в результате активной внутренней работы. Действие их можно наблюдать в разных формах. Это могут быть поступки гражданского характера (отражающие отношение человека к своему долгу гражданина), коммуникативные (отражающие отношения в сфере общения), трудовые (в форме различного рода профессиональных действий). Поступки человека могут проявляться как устойчивый стиль поведения. Такая индивидуальность выступает как организатор и преобразователь обстоятельств современной ему среды, способная создавать, таким образом, новые обстоятельства жизни. Период между созреванием поступка и его действительным проявлением может быть различным, а иногда внешнего проявления не происходит. В этом случае низкая активность тоже становится устойчивой характеристикой индивидуальности, а человек выступает пассивным носителем обстоятельств. В том и другом случае индивидуальность представляет и источник саморазвития человека, делает его относительно независимым от случайных влияний внешней среды, «позволяет строить себя изнутри». Таким образом, личность является «вершиной» психологических свойств, а индивидуальность – «глубиной» личности и субъекта деятельности.

Критерием сформированности индивидуальности является вклад человека в материальную и духовную культуру своего общества и

человечества, т. е. неповторимый вклад личности в общественное развитие.

Рассматривая личность как «мой», внутренний, неповторимый мир, мы переходим к взгляду на человека как на индивидуальность. Развитие личности находит, таким образом, свое логическое продолжение в формировании индивидуальности. В психологии существует несколько традиций понимания индивидуальности.

Первая традиция связана с пониманием индивидуальности как единичности. Индивидуальность в этом случае понимается как неповторимое сочетание разных по степени выраженности, но присущих всем без исключения людям, т. е. общих личностных черт. Однако очень ярко выраженная черта – это гипертрофия, приближение к границе нормы и патологии, в потенции – патология. С этой точки зрения, чем ярче выражена индивидуальность, тем ближе человек к патологии. Как сказал один из психиатров: нет акцентуации – нет характера. Описание индивидуальности с этой точки зрения – это определение вектора потенциальных патологических изменений личности. Конечно, в промежутке между нормой и патологией ярко выраженные индивидуальные особенности могут приводить к нестандартному восприятию и пониманию окружающего мира, к нестандартным, нетривиальным способам деятельности, которые в зависимости от результата могут оцениваться и как творчество, и как дезадаптация.

Вторая традиция – понимание индивидуальности как дополнения общих личностных черт, характерных для популяции и выражающих общие тенденции ее развития, такими, которые обнаруживаются только у отдельного конкретного человека и генетически связаны с конкретными незакономерными, случайными обстоятельствами его развития. В этом случае индивидуальные черты приобретают статус чего-то второстепенного, незначительного, маловажного с точки зрения понимания общих законов развития личности и существенны только с точки зрения психологической практики, работы с этим конкретным человеком.

Индивидуальность в этом смысле есть некое дополнение к личности как носителю существенных черт и определяется как совокупность индивидуальных и личностных черт, отличающих конкретного человека от других людей.

Третья традиция – понимание индивидуальности как целостности и как принципиально нового уровня рассмотрения личности. Следовательно, в этом смысле мы должны рассматривать индивидуальность как принципиально новое образование в структуре человека. Если рассматривать ряд «индивид – субъект деятельности – личность», то в этом ряду интегралы каждого уровня являются предпосылками, возможностями и одновременно формой проявления психического образования следующего уровня. Так, темпераментные характеристики и задатки являются одной из основ и одним из факторов, определяющих возможности формирования субъектных характеристик, и вместе с тем одновременно – формально-динамическими особенностями их проявления; способности как субъектные характеристики являются одновременно и предпосылкой, возможностью более активного включения личности в реальность, формирования отношений личности и, с другой стороны, определяют способы реализации этих отношений.

Таким образом, исходным пунктом в рассмотрении сложившейся индивидуальности должна быть более или менее сложившаяся, зрелая личность, т. е. человек, интегрированный в общество и являющийся полноценным субъектом деятельности, обладающий сформированным интеллектом. Чем больше социально интегрирован индивидуум, тем больше у него возможностей реализовать свою индивидуальность (Р. Мэй). Характер как интеграл личности по отношению к индивидуальности есть баланс функции сохранения, «обеспечения безопасности индивидуальности» за счет понимания и адекватного отношения к действительности (направленность) и возможности противостоять деструктивным воздействиям (воля), и функции изменчивости, пластичности (изменение отношений, развитие способностей).

Описывая индивидуальность, необходимо рассмотреть сферу ее бытия, субъектные характеристики, специфические для нее отношения и способ интеграции этих отношений в структуру.

Сфера бытия индивидуальности – «мой» мир, внутренний мир, который как изначальная данность сформировался в ходе развития личности. По мере того как индивидуум личностно относится к окружающему внешнему и социальному, «нашему» миру, они становятся частью «моего» мира, мира внутреннего, «втягиваются» в

него, становятся «событийными» миру внутреннему. Таким образом, «мой», внутренний мир приобретает пространственное (внешний мир), социальное (люди, социальные институты) и временное измерение. Последнее можно проиллюстрировать простым примером. В сутках 24 часа. Исключим 8 часов на сон. Остается 16 часов. 8 часов я трачу на труд, который, предположим, сам по себе для меня чужд, бессмысленен и даже неприятен. Эти 8 часов – не «мое» время, это время «самоотчуждения». Исключим эти 8 часов из «моего» времени и останется 8 часов. 4 часа я, предположим, нехотя трачу на быт, 2 часа я трачу по обязанности на общение с какими-то людьми, которые мне, предположим, давно неинтересны (теща, свекровь, жена, с которой утрачены былые отношения). Исключим и эти «не мои» 6 часов. Остается 2 часа – и тут... я включаю телевизор, чтобы не остаться наедине с собой. «Мое» время равно 0.

Развитие личности означает экспансию, расширение «моего» мира во временном, пространственном и социальном измерении, это означает, что индивидуальность обретает свое бытие. Таким образом, становление индивидуальности проявляется в форме самореализации личности. Если использовать аналогию с темпераментом, личность как общественный, социализированный индивид является формально-динамической характеристикой по отношению к индивидуальности. Активность и способ интеграции личности в общество определяет только границы и возможности расширения «моего» мира, за счет этого – разнообразие его содержания, но не ту работу, которую индивидуальность с этим содержанием выполняет.

Социальная активность личности, расширение социальных и межличностных отношений с другими людьми означает возможность расширения «моего» мира в социальном измерении, возможность установления с некоторыми из них глубоких интериндивидуальных отношений. Другие люди входят в «мой» мир не как объекты и носители социальных функций, а как другие «жизненные» миры, и отношение к ним не субъект-объектное, а субъект-субъектное, интерсубъективное. В этом новом плане существования индивидуума, в «моем» мире, чтобы стать настоящим отцом, мне недостаточно усвоить нормы отцовского поведения, обязанности отца по отношению к ребенку как объекту ролевого поведения. Отцом можно стать, только

понимая ребенка и принимая своеобразие и ценность его внутреннего мира.

Социальное поведение и межличностное общение как нормативно регулируемые действия в интериндивидуальном общении как деятельности на уровне индивидуальности становятся поводом к другому, «драматургическому», действию, цель которого – взаимораскрытие внутренних миров, «обмен» личностным содержанием, а основной критерий регулирования и осуществимости – взаимная искренность и правдивость. Статус интересной, творческой индивидуальности является отдельной, самостоятельной ценностью: часто люди стремятся к общению с творческими людьми (художниками, писателями и т. д.), предполагая в них богатую внутренним содержанием индивидуальность и неосознанно желая в общении с ними обрести что-то новое, неизвестное, загадочное, то, чего в собственной индивидуальности нет или недостает.

В пространственном измерении профессиональная предметная деятельность и сформированный интеллект становятся поводом и возможностью творчества. Для индивидуальности обязательные, предписанные и контролируемые требуемым результатом или кем-то способы действий подобны стенам тюрьмы, ограничивающим пространство ее существования.

Если деятельность и интеллект позволяют, предметная деятельность как творчество становится увлекательной и свободной игрой с природой, которой можно задавать вопросы, экспериментировать, изменять способ действий и ждать ответных реакций. Учитывая, что природа не злонамеренна, это игра с партнером, а не покорение. Природа как предмет деятельности персонифицируется и приобретает статус равноправного субъекта, который должен быть постигнут в самостоятельной логике его существования. Без вопроса нет мысли, а отвечая на вопрос, мы вынуждены «играть за природу», пытаясь ее понять, т. е. возникают субъект-субъектные отношения.

Природа творческой активности человека иллюстрируется хорошо известными феноменами эффекта неразрешенной задачи, когда люди упорно возвращаются к ней в мыслях, даже если в этом нет утилитарной необходимости, феноменом сдвига мотива на цель, когда цель деятельности становится ее мотивом.

Таким образом, основной единицей творческой предметной деятельности становится не решение задач установленными

способами, а решение проблем или поиск решений поставленных задач, а основным отношением – субъект-субъектное.

В том случае, если личность не реализовалась в социальном поведении и профессиональной деятельности как форме предметной деятельности, она может реализоваться в других, исторически выработанных видах деятельности.

Способом экспансии «моего» мира во внешний мир, пространственного расширения может быть игра, хобби, «общение с природой», путешествия как способ познавать природу и экспериментировать с ней, видеть ее изменения за счет простого перемещения в пространстве.

Если в социальном поведении нет поводов и возможностей для полноценного интериндивидуального общения, расширения «моего» мира в его социальном измерении, человек может дополнить его религиозными и философскими исканиями, увлечением искусством, создать в своей фантазии тот мир, в котором его индивидуальность обретет свое бытие, вступит в «заочное» общение с другими индивидуальностями, благодаря тому, что существуют философия, религия и искусство как деятельность и технология открытия своего внутреннего мира (и понимания мира внешнего и социального) другим людям. Таким образом, индивидуальность как сфера духовной деятельности человека диалогична по своей сущности.

Основной функцией индивидуальности как интеграта является сохранение и изменение своей сверхсоциальной, родовой сущности, не ограниченной только рамками существующего социального порядка: осознание несовершенства существующего социального порядка и ограниченной возможности его актуального изменения, конечности своего существования приводит человека к кризису и преодолению этого кризиса за счет развития внутреннего мира, восполняющего личностные дефициты и компенсирующего несовершенство мира внешнего.

Основное содержание индивидуальности – внутренний мир личности, основная форма деятельности – интеграция этого мира и как следствие – личности.

§ 6.5. КАЧЕСТВА УМА

Представление о человеке практически обязательно предполагает оценку его ума. Пожалуй, чаще люди судят о других, как говорится, по уму, чем по характеру, способностям, настойчивости. Оценки эти, как правило, категоричны: «умный» или «дурак», не говорится «немного умный» или «немножко дурак», хотя «не слишком умный» или «слишком умный», бывает, говорят, но с оттенком иронии, снисходительности. Психологическое знание о человеке включает сведения о мышлении как психическом процессе, о формировании и развитии интеллекта. Многие исследователи приложили немало сил, чтобы определить механизмы интеллектуальной деятельности, представить ее структуру. По традиции в интеллекте различают вербальное (словесное), числовое, пространственное измерения, к которым некоторые авторы добавляют воображение, память, логику. Ч. Спирмен показал с помощью факторного анализа, что существует соотношение (математическая корреляция) между этими различными измерениями и составляющими, иначе говоря, общее измерение, которое называется фактором G, или общим фактором интеллекта. То есть ум человека не только на уровне обыденного сознания воспринимается как некое единое свойство, но и в научном понимании представляет собой сложное целостное образование психики. В чем же проявляется это свойство человека? Почему одного мы называем умным, другого – дураком?

Известный исследователь личности человека Дж. Гилфорд предложил рассматривать проявление ума как осуществление умственных операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, систематизация, классификация). Эти умственные операции осуществляются с использованием образов, символов, понятий, речи, действий. Наконец, результатом умственных операций, следствием обработки содержания являются умозаключения о принадлежности явлений или объектов к классам, о причинно-следственных связях, построение теорий.

Мышление предполагает способность ума разложить изучаемое явление на части и извлечь из них то, что может привести к правильному выводу. О способностях человека чаще всего судят по результативности его усилий. Народная мудрость гласит: «У умной головы сто рук», «Голова научит, руки сделают», «Разумный и в пустыне дорогу найдет, а глупый и на дороге заблудится». Но

успешность человека как в предметной, так и в умственной деятельности зависит не только от способностей. Не меньшую роль играет умение и привычка думать. Рене Декарт говорил: «...для того, чтобы усовершенствовать ум, надо больше размышлять, чем заучивать». Умения и навыки складываются в процессе обучения и воспитания: «Учить – ум точить». Поэтому нередко в жизни люди, изначально более даровитые, достигают меньших результатов, а менее одаренные, но хорошо обученные, у которых, кроме того, сформированы и необходимые качества характера, оказываются более успешными.

Весь процесс обдумывания конкретной задачи, или ситуации, или явления можно представить в виде трех последовательных этапов. Вначале возникает специфическое состояние, которое можно назвать интересом, или побудительным мотивом, или напряжением, – состояние, возникающее из-за рассогласованности уже имеющихся знаний, способов действия, схем решения и необходимых результатов. Затем происходит ориентировка – посредством последовательной постановки вопросов и поиска ответов на них человек осуществляет операции перевода информации с языка образов на язык символов, понятий и наоборот, осуществляет поиск недостающих связей в задаче. Третий этап – выбор решения: человек перебирает и взвешивает возможные решения, сличает гипотезы с искомым ответом. Если совпадение удовлетворительно, то процесс заканчивается, если нет, то исследуется другая альтернатива.

Если остановиться на перечисленных этапах умственной деятельности, то, пожалуй, было бы честно признать, что в таком виде умственная деятельность не отличается от предметной (чтобы сколотить табуретку, тоже надо быть умным и совершить конкретно-ситуативные этапы деятельности). Но в чем же специфика собственно умственной деятельности? Что такое ум? И чем умный ум качественно отличается от неумного?

Первое качественное превосходство человеческого разума представляет собой способность выйти за рамки очевидного, за пределы конкретных параметров действительности. Различают обыденное мышление и критическое. Обыденное, традиционное пользуется только конкретной информацией, а все усложняющие моменты, абстракции игнорируются. Например, существуют вопросы-

шутки, используемые для тренировки ума в основном в подростковом возрасте. Вот одна: «Может ли страус назвать себя птицей?» Ответ: «Нет, он не умеет говорить». Развиваясь из обыденного мышления, критическое отвлеченное мышление опирается на конкретные представления, но по мере развития способности к абстрактному мышлению оно выводит человека из тесного мира опытных данных. Например: «Как можно пронести воду в решете?» Ответ: «Заморозив». Собственно абстрактное мышление – это способность производить умственные операции в идеальных, обобщенных понятиях. Например, такая загадка: «Два отца и два сына нашли три апельсина. Разделили поровну. Сколько досталось каждому?» Ответ: «По одному целому апельсину, потому что их трое: дедушка, отец и сын». Здравый смысл, обычная логика – элементарные средства познания, которые вначале сковывают полет отвлеченной мысли, но по мере развития и обогащения умственной деятельности благодаря овладению большим количеством умственных операций, расширению используемых образов, понятий, развитию речи разум человека постигает сложные математические, логические, лингвистические абстракции. Например: «Как из трех палочек сделать четыре, не ломая их?» Ответ: «Сложить цифру 4». «Когда человек бывает деревом?» Ответ: «Когда он со сна (в произношении – сосна)». Рассмотренное качество ума, проявляющееся в способности свободно переходить от конкретного мышления к абстрактному в соответствии с решаемыми мыслительными задачами, назовем *гибкостью*.

Следующее качество ума мы рассмотрим в связи со способностью человека в процессе познания переходить от отражения действительности в образах к отражению связей в понятиях, умозаклечениях, логических последовательностях. По мере развития мышления возрастает способность классифицировать объекты и явления, выделять характеристики объектов, значимые в разных классах задач. Культура мышления предполагает развитое умение думать об одном и том же на разных «языках»: образном и на языке понятий, с помощью ассоциаций и обобщающих слов и т. д. В практике размышления как явление высокого ума проявляется способность на одну и ту же вещь, объект, задачу взглянуть с разных сторон, увидеть многозначность предметов и явлений. Примерами для упражнения этого качества ума также возьмем вопросы-шутки: «Зачем

вода в стакане?» – «За стеклом»; «Чего нет в России, найдется в Москве. Нет в Петербурге, а видно в Неве?» – «Буква В»; «Что общего между мусорной ямой и придворной дамой?» – «Обе при дворе». Это качество – *широта ума*.

Освоение школьной программы, в частности по математике, вполне обеспечивает такой уровень умственного развития, который состоит в знании достаточно большого количества понятий, формул, теорем; в умении распознавать различные классы задач; в навыке использовать все данные, представленные в условиях задачи, для подбора наиболее подходящего способа ее решения. Если остановиться на этом уровне умственного развития, то выработанный стереотип опознания класса задач по предлагаемым условиям и выбор подходящего принципа решения ограничивает возможность проявления такой характеристики ума, которая называется творческим мышлением. Способность отказаться от стереотипа, сопротивляться подсказанному способу решения задачи или проблемы, не следовать навязанному стилю деятельности – это качественное отличие более высокого уровня умственного развития, это *нестандартность ума*. Как вы решите такую задачу: «Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили свой путь. Как они это сделали?» Задачу мешает решить шаблонное понимание первой фразы: «Двое подошли к реке», которая наталкивает на мысль, что путники шли вместе и в одном направлении. Отказ от стереотипа позволяет понять, что они подошли к разным берегам реки и переправились по очереди.

Со способностью нестандартно рассуждать тесно связано еще такое качество, как *мера переноса*, или транспонируемость, *оригинального принципа решения задачи*. Это понятие вводит Р. М. Грановская, посвятившая многие годы изучению мышления, интеллекта и творческих возможностей человека. «Принцип решения задачи отражает глубину ее понимания. Если выделенный принцип может быть использован лишь в очень похожих задачах, то говорят о малой глубине понимания. Когда он применим для решения задач из очень далеких областей знания, то предполагается большая глубина понимания». Назовем это качество *глубиной ума*.

Развитый ум пользуется образами, понятиями, суждениями, умозаключениями, способен выстраивать логические цепочки от простых до сложных концептуальных и теоретических построений. При этом заметно, что один может гибко пользоваться освоенными операциями и быстро переключаться, устанавливая связи между мыслями, другой проделывает все то же самое, но значительно медленнее. Качественное различие в скорости, с которой человек может приспособливать собственный мыслительный процесс к конкретным задачам, называют *сообразительностью*. «Почему гусь не тонет?» – «Потому, что умеет плавать»; «А почему утка плавает?» – «По воде»; «Сколько картошин можно положить в пустой горшочек?» – «Одну, остальные уже не в пустой»; «А сколько горошинок войдет в пустой стакан?» – «Ни одной не войдет, их надо положить».

Ну и, конечно же, мы знаем, что есть люди *догадливые*. Догадка – это практически то же самое, что и сообразительность, только осуществляется она еще быстрее, чтобы догадаться, не надо долго рассуждать. А может, надо? Мысль в догадке, видимо, проходит все этапы рассуждения, но в свернутом виде. По ходу размышления человек оперирует уже сложившимися обобщениями, исключаящими необходимость анализа во многих звеньях. Продуктивность мышления в этом случае зависит от автоматизированности процессов свертывания, от тренировки ума на догадку.

«Сидит девица в темнице, а коса – на улице».

(Морковь)

«Без огня горит, без крыл летит, без ног бежит».

(Солнце, ветер, река)

«Без ног, а бежит, не кончается, никогда назад не возвращается».

(Время)

§ 6.6. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Интеллект и интеллектуальный потенциал образуют единство, но не тождество. Интеллектуальный потенциал – это прежде всего связь потенциалов и тенденций, ресурсов и резервов субъекта с движущими силами интеллекта, с мотивационно-потребностной сферой и общими

способностями человека и, наконец, с энергетическим обеспечением творческой продуктивности человека в процессе деятельности.

Безусловно, интеллектуальный потенциал – это системное свойство, имеющее множественную и разноуровневую детерминацию. Раскрыть интеллектуальный потенциал человека можно на основе анализа взаимосвязей: интеллект – процессы жизнедеятельности; интеллект – личность.

Формируется и накапливается он в ходе развития человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности.

Интеллектуальный потенциал – это своеобразное «опережающее» отражение действительности, качественно новые элементы и запасы функций, необходимые для перехода системы интеллекта на новый уровень функционирования.

Интеллект – в переводе с латинского *intellectus* – понимание, познание; *intellectum* – разум. Не случайно по своему психологическому содержанию понятие «интеллект» относится к нечетко определяемым понятиям. Широко распространена точка зрения, согласно которой интеллект – это то, что можно измерить с помощью интеллектуальных тестов. Понятие «интеллект» сводят то к некой общей биологической функции и общему фактору, то к мобильности формальных операций, то к речевому мышлению, значениям и личностным смыслам и, наконец, к предельно широко трактуемому «познанию» как атрибуту сознания и общей способности к рефлексии. В последнем случае интеллект отождествляется с категорией сознания.

В истории исследования генезиса интеллекта человека можно выделить два главных подхода, взаимно обогащающих друг друга. Первый связан с именем Ж. Пиаже. В его исследованиях было показано, каким огромным природным потенциалом развития обладает интеллект (операторный механизм уравнивания субъекта с окружающим миром). Источник развития интеллекта – в нем самом, развитие представляет собой развертывание стадий операторных механизмов по сформированным природой алгоритмам. Источником развития является также актуальная жизнь субъекта, которая ставит проблемы, создает сложности и противоречия, которые необходимо преодолеть субъекту. Выход из противоречий позволяет формировать функциональные механизмы ассимиляции предметной реальности,

иначе интеллектуальные операции разных уровней (от сенсорно-моторных до формально-логических – понятийного мышления).

Другой подход отражен в работах А. Баллона, Л. С. Выготского, Дж. Брунера и др. Ключевым для этих исследований был вопрос об опосредованиях общением интеллектуального развития человека. Интеллектуальное развитие рассматривалось как эффект общей социализации человека. Так, Дж. Брунер писал, что «нельзя достичь объяснения развития, не привлекая для этого особенности культуры, природу языка, внутреннюю логику детского мышления и характер эволюционной истории человечества».

Совершенно оригинальный подход к пониманию интеллекта был предложен Б. Г. Ананьевым, который отводил интеллекту особое место в общей совокупности потенциалов человеческого развития. Интеллект он рассматривал как многоуровневую организацию познавательных сил, охватывающую психофизиологические процессы, состояния и свойства личности. Эта организация, в свою очередь, связана с нейродинамическими, вегетативными и метаболическими характеристиками человека. Они являются своеобразными эквивалентами интеллекта и определяют меру умственной работоспособности и цену интеллектуального напряжения, степень их полезности и вредности для здоровья человека.

Для оценки наличного состояния системы интеллекта, продуктивности интеллектуальной деятельности в данный период жизни человека используется понятие интеллектуального статуса.

Понятие интеллектуального потенциала в определенной степени перекрывает понятие статуса, оно обозначает реальные интеллектуальные возможности человека, его готовность действовать, а также нереализуемые интеллектуальные свойства, интеллектуальные резервы. Кроме того, понятие интеллектуального потенциала отражает разные классы психических свойств и механизмов, которые определяют прогрессивные изменения интеллекта, движущие силы интеллектуального развития.

Функциональные механизмы интеллекта (сенсорно-перцептивные, attentionные, мнемические, мыслительные, психомоторные, речедвигательные и др.) составляют филоногенетический фонд интеллекта. Потенциалы и уровни достижения в тренировке этих механизмов определяются природными свойствами человека,

особенно возрастными и нейродинамическими. Они включают регуляторные системы, отвечающие за энергообеспечение интеллектуальных процессов, за стабильность, устойчивость достигнутых уровней интеллектуальных операций, в значительной степени выполняют функции сохранения видовых системных качеств интеллекта человека.

К операциональным интеллектуальным механизмам относятся интеллектуальные операции, алгоритмы, которые складываются в ходе развития человека как субъекта деятельности, в процессах обучения, воспитания, в многообразных формах человеческой активности и самореализации личности. Операциональные механизмы (системы наблюдений, рациональных операций, мыслительных процедур, абстрактно-символических представлений и пр.) являются полифункциональными.

§ 6.7. ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ ЛИЧНОСТИ

Потребность – это состояние нужды в объективных условиях, предметах, объектах, без которой невозможно развитие и существование живых организмов, их жизнедеятельности. Потребность рассматривается как особое психическое состояние индивида, ощущаемое или осознаваемое им «напряжение», «неудовлетворенность», «дискомфорт», как отражение в психике человека несоответствия между внутренними и внешними условиями деятельности. Потребности – источники активности человека.

Исходным моментом их формирования является социальная обусловленность положения человека в среде. Наиболее элементарными потребностями человека являются влечения, которые ближе всего стоят к инстинктам. По источнику формирования, происхождения все потребности делятся на биологические (в пище, жилище и т. п.) и социальные – потребности физического и социального существования людей. Однако биологические потребности человека преобразованы его жизнью в обществе и имеют социальный характер, иначе проявляются и развиваются, чем у животных. Биологические потребности имеют непреходящий характер, нередко обладают цикличностью. К. Левин в своей работе «Намерение, воля и потребность» (1926) выделил квазипотребности, под которыми понимал производные и промежуточные потребности,

имеющие более преходящий характер и выражающиеся часто в намерениях.

В ходе развития человеческого общества не только расширяется и качественно меняется круг биологических потребностей, но постоянно возникают и специфически человеческие – социальные потребности. Существенные черты человеческих потребностей – это объективность происхождения, их исторический характер, зависимость от практической деятельности, социальная обусловленность. Человеческие потребности многообразны: сохранение вида и потребность в деятельности; потребность смысла жизни и потребность в свободе, труде, познании, общении.

Для классификации используются различные критерии: по сфере жизнедеятельности и осуществления (материальные и духовные), по происхождению (биогенные, социогенные), по возможности удовлетворения (идеальные, реальные, нереальные), по циклам жизнедеятельности (суточные, недельные и др.). Общеизвестна классификация потребностей А. Маслоу, которую он предложил в книге «Мотивация и личность» (1954). Он обосновал иерархическую структуру потребностей человека, выделив 5 уровней: 1) физиологические **потребности** (голод, жажда, сексуальность и др.); 2) **потребности в безопасности** (защита от страдания, боли, неустроенности); 3) **потребности в социальных связях** (потребность в сопринадлежности, социальной включенности, любви, нежности, доверии); 4) **потребности самоуважения** (в признании, одобрении, достижении, в удовлетворяющей самооценке); 5) **потребности самоактуализации** (потребность в понимании и осмыслении собственного пути, в реализации своих возможностей и способностей). Последнюю группу потребностей он называет потребностями развития, подчеркивая, что потребности высокого уровня возникают тогда, когда удовлетворены низшие. А. Маслоу отмечает, что высшие потребности генетически более поздние, поэтому они менее важны для выживания, воспринимаются человеком как менее насущные и могут быть отодвинуты им на более поздний срок в жизненно неблагоприятных условиях. Удовлетворение высших потребностей в самоуважении и самореализации обычно приносит счастье, радость, обогащает внутренний мир и имеет своим результатом не только осуществление желаний, но, что важнее, –

развитие личности и ее личностный рост. Люди, достигшие уровня самоактуализации, полностью реализовавшие свои способности и возможности, предстают как зрелые личности и отличаются следующими чертами: ориентация на объективную реальность и свобода от иллюзий, юмор, спонтанность, терпимость, демократичность принципов и отношений, идентификация со всем человечеством, нонконформность (независимость в мнениях и поступках), интуитивное и четкое разграничение добра и зла, творческие способности. Каждый вид духовных потребностей реализуется в преобразовательной, коммуникативной и ценностно-ориентационной деятельности. Процесс удовлетворения потребностей имеет чрезвычайно сложную структуру, состоит из нескольких этапов, главными из которых являются мотивация и реализация деятельности. В этом сложном процессе могут быть парадоксальные моменты, когда после слишком долгого ожидания и сильного напряжения человек избегает предмета, могущего удовлетворить его потребность. Такие явления наблюдаются и у животных. Неудовлетворение важных потребностей и невозможность найти замещающие способы и предметы могут привести к глубоким личностным нарушениям.

Неудовлетворение жизненно важных потребностей человека тормозит появление и развитие других нужд и иногда снижает активность человека либо меняет направление этой активности. Голодный человек менее способен к творчеству; тот, кто не получает удовлетворения от своей работы и не может удовлетворить свои потребности в творчестве, находит замещающую деятельность в принятии пищи, имеет различные хобби, которые носят компенсирующий характер. Длительное неудовлетворение жизненно важных потребностей человека приводит к возникновению состояния фрустрации. **Фрустрация** (лат.— тщетное ожидание, обман) — *психическое состояние, наполненное тревогой, досадой, расстройством, внутренним дискомфортом, общей напряженностью, которое возникает в случае, если не наступают события, которых человек ожидал, не исполняются надежды, возникают преграды на пути к цели.* Фрустрация возникает, когда человек не может ни достичь цели, ни отказаться от нее. Близким понятием является угроза или опасность. Однако в ситуации опасности беда еще только грозит, а во фрустрации уже существует.

Поэтому опасность вызывает мобилизующее психическое состояние, направленное на будущее, а фрустрация – состояние, ориентированное на настоящее и прошлое.

Причины фрустрации человек может оценивать как внешние (трудное, нерешенное задание, невыгодные условия, плохие помощники и сотрудники) и внутренние (плохо подготовлен к выполнению задания, безволен и т. п.). Однако причины ее усматривают чаще (особенно маленькие дети) во внешних обстоятельствах. Фрустрация является фактором, усиливающим мотивацию, когда причины ее рассматриваются человеком как устранимые. Появляется повышенное эмоциональное возбуждение и острое желание уничтожить преграды. Этот природный механизм, запускающий энергетические резервы в случае помех в достижении цели, социально прогрессивен и индивидуально выгоден в лучшем приспособлении и функционировании и людей, и животных. При устойчивых, повторяющихся неудачах и полной потере надежды на успех мотивация падает, и тогда может появиться новый мотив.

Непосредственные психологические последствия фрустрации – возбуждение, фантазирование, апатия, деструктивность, отчаяние. Типичными реакциями на фрустрацию являются агрессия (направленная на других или на себя), снижение ценности недостижимого объекта (стремление снять с себя вину за неуспех, представить события в выгодном для себя свете) и др. Фрустрация успешно изучается с помощью методики неразрешимых задач, а также методики прерванного действия. В ходе продолжающихся неудач может произойти накопление фрустрации, которая, в свою очередь, приводит к психосоматическим расстройствам (язвы, аллергия, астма, заикание) и к фиксированным реакциям. Последние чаще возникают под влиянием наказаний. Частым приспособлением к фрустрации является замещающая деятельность. Если ребенку запретили строить домик из деталей конструктора, так как кончилось время отдыха и игры, он будет рисовать его даже в воздухе. Реальным выходом из этого состояния является осознанное отступление, которое равносильно сдерживанию, неосознанное выражается в подавлении нежелательных и неосуществимых надежд, стремлений, которые иногда живут и сохраняются в снах человека.

В целом фрустрация – один из компонентов стресса, психического состояния высокой напряженности, которое вызывается неожиданными переменами, чрезмерными требованиями к человеку, над которыми он не властен: катастрофа, болезнь, измена, смерть близких и прочие необычные ситуации, которые вызывают психическое потрясение.

Мотивация. Мотив – это побуждение. Этим понятием часто обозначаются такие психологические явления, как намерение, желание, стремление, замысел, охота, жажда, боязнь и др., т. е. в которых отражается наличие в человеческой психике некой готовности, направляющей к определенной цели. Мотивация тесно связана с потребностями человека, так как появляется при возникновении нужды, недостатка в чем-либо, она есть начальный этап психической и физической активности. Мотивация – побуждение к деятельности определенным мотивом, процесс выбора оснований для определенной направленности действий.

Мотив – это такой гипотетический конструкт, понятие, которое используется для объяснения индивидуальных различий в деятельности, осуществляющейся в идентичных условиях. Процессы мотивации имеют направление – достичь или избежать поставленной цели, осуществить определенную деятельность или воздержаться от нее; сопровождаются переживаниями, положительными или отрицательными эмоциями (радость, удовлетворение, облегчение, страх, страдание). Имеет место определенное психофизиологическое напряжение, т. е. процессы сопровождаются состояниями возбуждения, взволнованности, прилива или упадка сил.

Цель и мотив не совпадают. Так, например, у человека может появиться цель – сменить место работы, а мотивы могут быть различными: улучшить свое положение; избежать грядущих неприятностей; приблизить место работы к месту жительства; работать рядом с друзьями и т. д. Часть мотивов может не осознаваться человеком. В приведенном примере человек может руководствоваться и считать главным мотив «работать рядом с друзьями», не осознавая действительного мотива «избежать грядущих неприятностей». Деятельность направляется множеством мотивов; их совокупность и сам внутренний процесс побуждения мы называем мотивацией. Мотивация – это процесс психической регуляции, влияющий на

направление деятельности и количество энергии, мобилизуемой для выполнения этой деятельности. Мотивацией объясняется выбор между различными вариантами действия, разными, но равно притягательными целями. Кроме того, именно мотивация помогает понять упорство и настойчивость, с которыми человек осуществляет выбранные действия, преодолевает препятствия на пути к избранной цели.

Сила и активность мотивации выражаются в степени ее влияния на направление деятельности и ее успех. Усиление мотивации увеличивает успех деятельности до определенного предела, с дальнейшим увеличением мотивации успех деятельности начинает падать. Кроме того, в решении легких заданий лучший успех деятельности достигается при высоком уровне мотивации, а в решении трудных – при ее низком и среднем уровне. Смена мотивов при изменении социальной и жизненной ситуации человека, преобразовании структуры его ценностей, трудное прохождение возрастных этапов, резкая смена профессии нередко вызывают у отдельных людей мотивационный кризис. Понятие «мотивационный кризис» описывает ситуацию смены и ослабления мотивов и часто является характеристикой определенного возрастного периода (преимущественно после 45 лет). Как показывают исследования, люди, ведомые в жизни мотивом власти, всегда в этом позднем возрасте находят сферу для реализации своих целей, тогда как люди, мотивированные на достижения, оказываются в более сложном положении и гораздо острее переживают кризис середины взрослой жизни.

Социальная мотивация. Первоначальная классификация социальных мотивов, предложенная Г. Мюрреем, объединила более 20 мотивов. В этом разделе будут кратко рассмотрены основные социальные мотивы – мотив достижения и мотив власти; мотив социального успеха и мотив аффилиации (стремление к людям), мотив помощи.

Мотив достижения как устойчивая характеристика личности впервые был выделен Г. Мюрреем и понимался как устойчивое стремление к достижению результата в работе, желание сделать что-то хорошо и быстро и достичь определенного уровня в каком-либо деле. Затем он был дифференцирован на два вида – стремление к успеху и

стремление избежать неудачи. Было отмечено, что люди, ориентированные на успех, предпочитают средние по трудности задачи, так как предпочитают рисковать расчетливо; а мотивированные на неудачу выбирают либо легкие задачи (с гарантией успеха), либо трудные (так как неудача не воспринимается как личный неуспех). Мотив достижения показывает, насколько человек стремится к повышению уровня своих возможностей. Системно-динамическая модель мотивации разработана М. Ш. Магомед-Эминовым. В мотивационном процессе он выделяет этапы актуализации мотивации и целеобразования, выбора действия; этапы формирования и реализации намерения, а также этап постреализации, где важны коррекция самооценки и переключение. М. Ш. Магомед-Эминов, Т. В. Корнилова адаптировали многие важные методики для измерения мотивации достижения. Существуют известная методика измерения мотивации Х. Шмальта и ее компьютерные варианты.

В отечественной психологии исследование мотива достижения началось с изучения **уровня притязаний**. Он понимался как уровень трудности цели и задачи, которые выбирает человек. Это понятие возникло в школе К. Левина. В нашей стране первые исследования уровня притязаний проводились И. М. Палеем и В. К. Гербачевским в связи с исследованием интеллекта и личностных особенностей. Было выявлено, что у тех, кто склонен к тревожности и беспокойству, уровень притязаний более соответствует их реальному интеллектуальному уровню. Ригидные, малопластичные люди, а также экстраверты чаще неадекватны в оценке своих способностей, склонны завышать или занижать свои притязания. В. К. Гербачевский показал, что главным фактором, влияющим на динамику уровня притязаний, является успех. Уровень притязаний зависит от сопоставления своих результатов с нормативными достижениями (результаты значимой для человека социальной группы), от самооценки и личностных особенностей. Так, например, по сравнению с нормальными людьми неврастеники ставят перед собой более высокие цели, а истерики – минимальные по сравнению со средним уровнем своих достижений. Известно, что нереалистично высокие или низкие стандарты ведут к «стратегии самопоражения». Максимальной эффективности соответствует не максимальная, а оптимальная сила мотивации. Разработаны курсы мотивационного тренинга, который способствует

повышению активности и инициативности, переходу от тактики избегания неудач к тактике надежды на успех. После тренинга повышаются решительность и уверенность в правильности своих решений, ожидание успеха, сбалансированность уровня притязаний. Методика проведения тренинга показала, что лучше, если в период тренинга у людей бывают неудачи, которые объясняются недостаточными усилиями. Они полезнее для преодоления неуверенности и «выученной беспомощности», чем поддержка и постоянная удача.

Существуют определенные социокультурные различия в мотивации достижения. Высокая национальная мотивация достижения проявляется в непропорционально быстром экономическом развитии. Именно социокультурные различия подтолкнули ученых к анализу составляющих сложного мотива достижения. Было показано, что в его основе имеется по меньшей мере три компонента: **стремление к мастерству** (ориентация в трудной работе на свой внутренний стандарт качества), **к соперничеству** (стремление к состязанию и лидерству), **к работе** (удовольствие от хорошо выполненной тяжелой работы). В социально-психологическом аспекте мотив достижения может рассматриваться **как мотив социального успеха**. Согласно последним исследованиям он имеет следующую структуру: стремление к известности, престижу, признанию; стремление к соперничеству; стремление к достижениям в значимой деятельности. Исследование М. Л. Кубышкиной показало, что ведущими особенностями людей с выраженным мотивом социального успеха являются большая активность и уверенность в себе, высокая самооценка с твердой уверенностью в своем обаянии; при этом женщины больше ценят свои деловые качества и стремятся к достижениям в значимой деятельности, а мужчины больше ценят качества, необходимые общественному деятелю, и стремятся к признанию и соперничеству. Оказалось также, что сильное стремление к социальному успеху способствует развитию у женщин свойств, более присущих мужчинам (доминантность, агрессивность и др.).

Мотив власти. О власти речь идет тогда, когда кто-либо в состоянии побудить другого сделать что-то, чего этот человек никогда не стал бы делать. Одно из определений обозначает **власть как потенциал влияния**. Власть рассматривается как способность

действующего лица проводить свою волю вопреки сопротивлению других людей. В основе мотива власти лежит потребность чувствовать себя сильным и проявлять свое могущество в действии. Можно говорить о двух разных тенденциях в основе этого мотива: стремление к приобретению власти; осуществление власти и влияния. Источниками власти могут быть: **власть вознаграждения** («сделаешь – получишь»), **власть принуждения** («не сделаешь – будет худо»), **нормативная власть** (должностная **власть знатока**, **информационная власть** и др.). Индивидуальные различия проявляются в стремлении к увеличению количества источников власти и в способностях воздействия на мотивационную систему других людей (необходимо быстрое и безошибочное определение мотивационной основы другого человека и соотнесение со своими источниками власти). Сильный мотив власти обнаружен у представителей тех профессий, которые по роду деятельности должны быть хорошими манипуляторами; это – учителя, священники, психологи, журналисты. **Мотивы аффилиации** и помощи основаны на действенно-позитивном отношении к людям и исключают манипулирование. Мотив аффилиации – это стремление к таким контактам с людьми, в том числе с незнакомыми, которые предполагают доверие, сотрудничество, присоединение, дружбу. Цель аффилиации – взаимный поиск приятия, принятия дружеской поддержки и симпатии. Важна взаимная доверительная связь, чтобы партнер чувствовал, что ему предлагаются равные отношения, такое общение, которое увлекает и обогащает обе стороны. Существует две формы аффилиативного мотива – надежда на аффилиацию (НА) и боязнь отвержения (БО). Наиболее известен в качестве измерительного инструмента аффилиации опросник А. Мехрабяна.

Мотив помощи, альтруистические мотивы. Альтруизм – это самостоятельный мотив, который отличается от других мотивов, основанных на личной выгоде; в основе его лежит любовь и бескорыстная забота о других, способность на безвозмездную жертву ради группы, потребность отдавать и чувство ответственности. Потребность помогать другим есть уже у трехлетних детей. Чаще оказывают помощь те, кто сам раньше ее получал, и те, кто обладает эмпатией, способностью к сопереживанию. В исследовании С. К. Нартовой-Бочавер обнаружено, что переживание успеха увеличивает

желание помочь другим людям, а переживание неудачи ослабляет. Известно также, что обучение детей альтруистическому поведению с помощью картинок увеличивает их вербальный (на словах) альтруизм, обучение же на реальных ситуациях формирует устойчивую альтруистическую мотивацию, которая тем выше, чем теплее и дружественнее отношения ребенка и воспитателя. Больше альтруизма, милосердия проявляется по отношению к зависимому человеку, чем независимому, приятному и привлекательному, знакомому и человеку той же самой этнической группы.

В заключение следует отметить, что в отдельных областях человеческой деятельности выделяются специфические системы мотивов. Так, например, по мнению Э. Шейна, человек, выстраивая свою профессиональную карьеру, может руководствоваться одним из восьми мотивов:

- профессиональная компетентность, желание быть мастером своего дела;

- управление различными сторонами деятельности своего предприятия, успешный менеджер;

- стремление к автономии и независимости от любых организационных ограничений;

- стремление к безопасности и стабильности как места работы, так и места жительства;

- служение высоким целям, помощь людям;

- решение трудных задач, преодоление препятствий, вызов и борьба; интеграция стилей жизни, уравнивание семьи, работы, карьеры;

- предпринимательство, стремление иметь свое дело.

Преобладание того или иного мотива может быть определено с помощью адаптированного В. А. Чикер опросника Э. Шейна «Якоря карьеры».

§ 6.8. ПРЕОБЛАДАЮЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Что такое интерес? Что значит: мне интересно? Каков он — интересный человек? Пытаясь найти ответы на эти вопросы, мы шаг за шагом углубляемся в некоторое специфическое состояние, в котором одновременно испытываем чувство некоторой заторможенности, отвлеченности от места и времени нашего пребывания при высокой

сосредоточенности на вызываемых из памяти образах, ассоциациях, которые мысль старается упорядочить в поиске неочевидных связей явлений и нашего впечатления, которое мы выразим восклицанием: «Вот что интересно!» Значит, интересно – это когда хочется что-то найти, что-то понять, что-то узнать из того, что составляет бесконечный мир вокруг нас. В психологии интерес понимается как **состояние**, побуждающее к **познавательной деятельности**. То есть это внутреннее напряжение, движущий момент, желание, побуждающее нас к действию.

Когда мы представляем себе маленького ребенка, не совсем младенца, но человека, только начинающего осваивать мир, в который ему довелось прийти, нам не приходит в голову, что ему может быть неинтересно жить. Ведь ему еще только предстоит узнать, что после зимы придет весна, что на черной земле вырастет зеленая трава и красивые цветы, что такой яркий огонек может больно обжечь руку, но потом он станет сильным и сможет сам разжечь и погасить этот огонь, – и все это интересно узнавать. Но представив себе взрослого человека, который каждое утро встает в одно и то же время, разжигает газ, чтобы согреть чайник, потом каждый день проводит восемь часов, выполняя монотонную, неинтересную работу, возвращается домой к своей семье, ужинает, смотрит телевизор, ложится спать – и так из года в год, – мы заключим, что жить неинтересно.

Что это – две стороны одной и той же жизни, в которой едино и интересное и неинтересное? Или это два конца одной веревочки, и рожденный для интересной жизни обречен на безынтересный конец? И то и другое! Человеку дана жизнь во всем ее многообразии, и содержание его жизни – это им самим сплетенная «веревочка», у каждого своя, по-своему интересная.

Интересы личности тесно связаны с **потребностями**. Не было бы потребностей, мотивирующих поведение человека, не было бы и интересов, направленных на поиск способов удовлетворения потребностей. Абрахам Маслоу считал, что люди заинтересованы в поиске личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Маслоу описал человека как «делающее существо», которое редко достигает полного удовлетворения, и каждое удовлетворение одной потребности вызывает другую, направляющую внимание и усилия человека к новым стремлениям. Основными,

самыми существенными для физического выживания человека, а поэтому и самыми сильными являются потребности в пище, питье, кислороде, в физической активности, сне, защите от экстремальных температур и в сенсорной стимуляции. Человек, которому не удастся удовлетворить эти основные потребности, достаточно долго не будет заинтересован в потребностях любого другого порядка. Один из примеров того, насколько голод может господствовать над поведением человека, получен при изучении поведения добровольно согласившихся на эксперимент мужчин^[18]. По мере того как испытуемые стали терять в весе, они стали безразличными почти ко всему, кроме еды. Они постоянно говорили о еде, и поваренные книги стали их любимым чтением. Многие из мужчин даже потеряли интерес к своим девушкам! Этот эксперимент и многие другие исследования поведения человека показывают, как интересы человека направляются его потребностями. Отсюда можно заключить, что, поскольку существуют материальные и духовные потребности, они вызывают соответственно материальные и духовные интересы человека.

Материальные интересы направлены на поиск путей удовлетворения состояний недостаточности и избегания возможной угрозы неприятных переживаний. Материальные интересы являются мощным двигателем материального и технического прогресса, потому что они проявляются в стремлении к жилищным удобствам, к созданию бытовой, аудио-, видеотехники, машин и механизмов, облегчающих труд человека и повышающих безопасность жизни, обеспечивающих комфорт. Понятно, что не каждый человек, следуя своим материальным интересам, становится конструктором, или строителем, или портным, шьющим себе одежду. Многие для удовлетворения материальных потребностей просто зарабатывают деньги. Для некоторых зарабатывание денег становится материальным интересом, вытесняющим познавательный компонент деятельности. В таком случае мы говорим об узком интересе, в противовес которому развивающаяся личность выходит за пределы материальных интересов к интересам духовным.

Духовные интересы – это **мотивы роста**, они имеют отдаленные цели, связанные со стремлением обогатить и расширить жизненный опыт, актуализировать **личностный потенциал** – проявить свои способности, развить задатки, расширить кругозор, стать не только потребителем культуры человечества, но и носителем культуры цивилизации. Мотивация роста предполагает не столько возмещение состояний недостаточности, избегания неприятных переживаний, сколько повышение психологического напряжения в стремлении к эмоционально насыщенным переживаниям, обусловленным осознанной значимостью выбранной цели. Духовные интересы побуждают к совершенствованию мастерства, виртуозности в деятельности, представляющей для человека интерес не как средство обеспечения существования, а как средство проявления собственных талантов и способностей – познание себя через труд. Духовные интересы расширяют горизонты развития личности через стремление познать себя и окружающий мир. «Когда не получают удовлетворения потребности, жить трудно; когда не получают пищу интересы или их нет, жить скучно»^[19]. Это ощущение полноты жизни может достигаться разными людьми по-разному: для одних важно знать хотя бы понемногу о многом, быть осведомленным в разных областях знания, культурной и общественной жизни, иметь возможность общаться с большим количеством разных людей, побывать в разных странах и прочувствовать себя, может быть, даже испытать себя в разных ситуациях. Другие же удовлетворяют свои духовные интересы глубокой направленностью на постижение сути какого-либо явления, поиск истины в каком-то одном вопросе, скрупулезное исследование, глубокое изучение, увлеченное созидание – посвящение всей жизни чему-либо значимому. Поэтому говорят о **широких и глубоких интересах**.

В интересе к тому или иному объекту различают **непосредственный и опосредованный интерес**. **Непосредственный интерес**, например, проявляется в поглощенности процессом получения знаний: обучаясь, студент посещает лекции, читает литературу, проводит самостоятельные исследования по интересующему предмету, готов отказаться от дружеской вечеринки ради того, чтобы прочесть добытую на одну ночь дефицитную книгу. А если делается все то же самое, только в рамках требований учебного

процесса, ради получения диплома, который расширяет возможности трудоустройства, – в таком случае говорят об **опосредованном интересе**. Однако эти характеристики интереса взаимопереходящие: опосредованный интерес может стать непосредственным и наоборот.

Интересы человека на протяжении жизни весьма динамичны. Не только удовлетворение или неудовлетворение потребностей меняет интересы. Очевидно, что познание себя, достижения человека в социальном и профессиональном плане, изменение статуса и расширение диапазона ролей – все, что происходит с человеком в его жизни и деятельности, влияет на его интересы, как в равной мере интересы человека влияют на его жизнь. Достижение интересов награждает человека, по выражению А. Маслоу, «**вершинными переживаниями**» – моментами, во время которых человек чувствует великий экстаз, благоговение, восторг. Это и отличает человеческую жизнь от биологического существования.

Глава 7. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

§ 7.1. ЧТО ТАКОЕ «СОЦИАЛИЗАЦИЯ»?

Человек – существо социальное. С первых дней своего существования он окружен себе подобными. С самого начала своей жизни он включен в социальные взаимодействия. Первый опыт социального общения человек приобретает еще до того, как научится говорить. В процессе социального взаимодействия человек приобретает определенный социальный опыт, который, будучи субъективно усвоенным, становится неотъемлемой частью личности. *Социализация – это процесс и результат усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта.* Процесс социализации неразрывно связан с общением и совместной деятельностью людей. С точки зрения психологии социализация не может, однако, рассматриваться как простое, механическое отражение личностью непосредственно испытанного или полученного в результате наблюдения социального опыта. Усвоение этого опыта субъективно. Одни и те же социальные ситуации по-разному воспринимаются, по-разному переживаются различными личностями, а потому разные личности могут выносить из объективно одинаковых социальных ситуаций различный социальный опыт. Это положение является одним из оснований, лежащих в основе прочной связи двух одновременно и противоположных и единых процессов – *социализации и индивидуализации.*

Процесс социализации может осуществляться как в специальных социальных институтах, так и в различных неформальных объединениях. К специальным социальным институтам, одной из важнейших функций которых является социализация личности, относятся школа, профессиональные учебные заведения (профтехучилища, техникумы, вузы), детские и молодежные организации и объединения. Важнейшим институтом социализации личности является семья. Социализация может носить одновременно

регулируемый, целенаправленный и нерегулируемый, стихийный характер. Как соотносятся понятия «воспитание» и «социализация»? Воспитание, по существу, есть одна из форм социализации личности, а именно управляемый и целенаправленный процесс социализации. Однако было бы большим упрощением представлять себе дело так, будто в официальных социальных институтах (школа, например) социализация всегда имеет целенаправленный характер и не может быть по форме стихийной, а в неформальных объединениях – наоборот. Возможность одновременного существования социализации и как целенаправленного, и как нерегулируемого процесса поясним с помощью следующего примера. Конечно, на уроке в школе усваиваются важные знания, многие из которых (особенно по общественным и гуманитарным дисциплинам) имеют непосредственное социальное значение. Однако ученик на уроке усваивает не только те социальные знания, которые являются целью урока, не только те социальные правила и нормы поведения, которые декларируются учителем в процессе обучения и воспитания. Ученик усваивает и тот социальный опыт, который является сопутствующим, «случайным», с точки зрения учителя или воспитателя. Это не опыт декларируемых правил и норм, а реально испытываемый или наблюдаемый опыт социального взаимодействия учителя с учениками, учеников между собой, учителей между собой. И этот опыт может быть как позитивным, так и негативным. Он может совпадать с целями процесса воспитания (и тогда он лежит в русле данного целенаправленного процесса социализации личности), а может противоречить поставленным целям.

Можно выделять первичную и вторичную социализацию. Принято считать, что первичная социализация представляет собой нечто гораздо большее, чем просто когнитивное обучение, и связана с формированием обобщенного образа действительности. Характер же вторичной социализации определяется разделением труда и соответствующего ему социального распределения знания. Иначе говоря, вторичная социализация (П. Бергер, Т. Лукман) представляет собой приобретение специфическо-ролевого знания, когда роли прямо или косвенно связаны с разделением труда. Существует и несколько иное представление, в рамках которого (Б. Г. Ананьев) социализация рассматривается как процесс, протекающий в следующих двух

направлениях – становление человека как личности и становление человека как субъекта деятельности. Конечным эффектом этой социализации в виде личности и в виде субъекта деятельности является образование индивидуальности.

Социализация не есть антипод индивидуализации, процесс социализации не ведет к нивелированию личности, индивидуальности человека. Скорее наоборот, в процессе социализации и социальной адаптации человек обретает свою индивидуальность, но чаще всего сложным и противоречивым образом. Мы уже говорили, что усвоение социального опыта всегда субъективно. Одни и те же социальные ситуации по-разному воспринимаются и по-разному переживаются различными личностями, а потому они оставляют неодинаковый след в психике, в душе, в личности различных людей. Социальный опыт, который выносится разными людьми из объективно одинаковых социальных ситуаций, может быть, следовательно, существенно различным. Таким образом, лежащее в основе процесса социализации усвоение социального опыта становится и источником индивидуализации личности, которая не только субъективно усваивает этот опыт, но и активно его перерабатывает. Распространенная в психологии личности (и в науках о личности в целом) парадигма «от социального к индивидуальному», несомненно, имеет серьезные основания и глубокий смысл. Однако ее прямолинейное понимание и соответствующее развитие лишает человека субъектного начала или, по крайней мере, делает это начало незначимым. Построение на этой основе подлинной психологии личности лишено всяких перспектив и попросту невозможно. Личность – это не только социальный индивид, но и активный субъект социального развития, и, что не менее важно, активный субъект саморазвития. Таким образом, чрезвычайно важно не просто говорить об усвоении социального опыта индивидом, но необходимо обязательно рассматривать личность в качестве активного субъекта социализации. Более того, пожалуй, даже и процесс социальной адаптации личности следует рассматривать как активно-развивающий, а не только как активно-приспособительный. Процесс социализации не завершается по достижении человеком взрослости. Социализация личности, образно говоря, относится по типу к процессам «с неопределенным концом», хотя и с определенной целью. И продолжается этот процесс непрерывно на протяжении всего

онтогенеза человека. Из этого следует, что социализация не только никогда не завершается, но и никогда не бывает полной.

§ 7.2. Я-КОНЦЕПЦИЯ

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности или, как еще говорят психологи, Я-концепция – это «теория самого себя». Важно заметить, что Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда (семья, школа, многочисленные формальные и неформальные группы, в которые включена личность) оказывают сильнейшее влияние на формирование Я-концепции. Фундаментальное влияние на формирование Я-концепции в процессе социализации оказывает семья. Причем это влияние сильно не только в период самой ранней социализации, когда семья является единственной (или абсолютно доминирующей) социальной средой ребенка, но и в дальнейшем. С возрастом все более весомым в развитии Я-концепции становится значение опыта социального взаимодействия в школе и в неформальных группах. Однако вместе с тем семья как институт социализации личности продолжает играть важнейшую роль также в подростковом и юношеском возрасте.

В самом общем виде в психологии принято выделять две формы Я-концепции – реальную и идеальную. Однако возможны и более частные ее виды, например профессиональная Я-концепция личности, или Я-профессиональное. В свою очередь, профессиональная Я-концепция личности также может быть реальной и идеальной.

Понятие «реальная» отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»).

Конечно, реальная и идеальная Я-концепции не только могут не совпадать, но и в большинстве случаев обязательно различаются. Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может привести к различным как негативным, так и позитивным последствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и

идеальным «Я» может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной Я-концепции является источником самосовершенствования личности и стремления к развитию. Можно сказать, что многое определяется мерой этого рассогласования, а также интерпретацией его личностью. В любом случае, ожидание полного совпадения Я-реального и Я-идеального, особенно в подростковом и юношеском возрасте, является мало на чем основанной иллюзией. По существу, на представлении о том, что реальная и идеальная Я-концепции в большинстве случаев (статистическая норма) в той или иной мере закономерно не совпадают, построены и некоторые методики измерения адекватности самооценки.

Несмотря на очевидную близость, психологические понятия самооценки и Я-концепции имеют отличия. Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных, представлений о себе. Хотя, конечно, та или иная часть Я-концепции может быть окрашена положительно или отрицательно. Понятие самооценки, наоборот, непосредственно связано с тем, как человек оценивает себя, свои собственные качества. Например, осознание человеком того, что по темпераменту он является сангвиником, или того, что он высокого роста и у него карие глаза, составляют часть его Я-концепции, но при этом данные свойства не рассматриваются в оценочном плане. В случае же с самооценкой те или иные качества рассматриваются как хорошие или плохие, субъект оценивает себя по этим качествам в сравнительном плане с другими, как лучшего или худшего. Важно и то, что одни и те же качества в структуре самооценки различных личностей могут интерпретироваться одним человеком в позитивном плане (и тогда они повышают самооценку), а другим – в негативном (и тогда они понижают самооценку).

Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру. Она в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности. Хотя, конечно, следует отдавать себе отчет в том, что самооценка не есть нечто данное, изначально присущее личности. Само формирование самооценки происходит в процессе социализации, в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Социум в значительной степени влияет на формирование самооценки личности.

Отношение человека к самому себе является наиболее поздним образованием в системе отношений человека к миру. Но, несмотря на это (а может быть, именно благодаря этому), в структуре отношений личности самооценке принадлежит важное место.

Самооценка прямо связана с процессом социальной адаптации и дезадаптации личности. Несмотря на всю противоречивость современных данных о самооценке несовершеннолетних правонарушителей, практически общепризнанными являются представления о связи самооценки с асоциальным и делинквентным поведением подростка. Споры же в основном сводятся к выяснению того, какой характер носит самооценка правонарушителя – завышенный или заниженный. Наиболее распространенной позицией, основанной на эмпирических исследованиях, является мнение о завышенной самооценке подростков-делинквентов, да и взрослых правонарушителей. Отмечается в связи с этим, что неадекватная, завышенная самооценка, связанная с социальной дезадаптацией личности, создает достаточно широкую зону конфликтных ситуаций и при определенных условиях способствует проявлению делинквентного поведения.

Вместе с тем имеется и другая точка зрения, также основанная на экспериментальных данных. По мнению сторонников этой точки зрения, уровень самооценки у несовершеннолетних правонарушителей ниже, чем у правопослушных подростков. Большинство же исследований, в которых получены противоположные результаты, как считают сторонники данной концепции, являются методически некорректными. В ряде исследований показано, что у молодых преступников и тех, кто попал в сферу внимания общественных организаций, занимающихся «трудными» подростками, Я-концепция отрицательная. В работах этого направления указывается, что неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения. При этом выделяют (Х. Ремшмидт) следующие воздействия неблагоприятной Я-концепции:

1. Снижение самоуважения и часто как следствие – социальная деградация, агрессивность и преступность.
2. Стимуляция конформистских реакций в трудных ситуациях. Такие молодые люди легко поддаются влиянию группы и втягиваются

в преступные действия.

3. Глубокое изменение восприятия. Так, молодые люди с негативной самооценкой с трудом сознают, что совершают хорошие поступки, так как считают себя неспособными к ним.

В целом надо заметить, что в современной психологии имеется определенное противоречие в данных по вопросу о завышенности или заниженности самооценки подростков-правонарушителей. Когда появляется такое «тупиковое» противоречие, в науке актуализируется потребность в разработке иной концепции, некоего третьего подхода, имеющего объяснительную силу и снимающего противоречия.

На рассматриваемую проблему и создавшееся противоречие можно взглянуть и с иных концептуальных позиций. Можно полагать, что главное в проблеме самооценки подростков-делинквентов состоит не в ее завышенности или заниженности, а в том, что самооценка у них, как правило, находится в противоречии с оценкой социума, не соответствует внешней оценке (родителей, педагогов, класса). В этом плане оценка всегда ниже самооценки подростка (даже если последняя достаточно адекватна). В этом заключается пусковой механизм делинквентности, толчок к асоциальному поведению подростка. Потребность в уважении, признании является одной из важнейших потребностей личности. В некоторых концепциях личности она относится к базовым, фундаментальным потребностям (например, у А. Маслоу). Блокирование реализации этой потребности даже рассматривается автором концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье в качестве мощного фактора, дистресса. В связи с этим он подчеркивал, что человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных порицаний, потому что это больше всех других стрессоров делает труд изнурительным и вредным. Очевидно, все сказанное справедливо для личности подростка-юноши в не меньшей степени, чем для взрослых, но даже в большей, с учетом характерного для этого возраста кризиса идентичности и острого переживания его.

В условиях, когда самооценка подростка не находит опоры в социуме, когда его оценка другими постоянно низка в сравнении с самооценкой, когда постоянно блокируется реализация одной из фундаментальных потребностей – потребность в уважении, развивается резкое ощущение личностного дискомфорта. Личность не может пребывать постоянно в состоянии острого дискомфорта и

дистресса, подросток не может не искать выхода из сложившейся ситуации. Его самооценка должна найти адекватную опору в социальном пространстве. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой оценка окружающими личности подростка является адекватной самооценке или даже превосходит ее. В данной группе подростка ценят (это подтверждается постоянно вербально и невербально), что приводит к удовлетворению потребности в уважении, а следовательно, и к состоянию удовлетворенности, комфорта от принадлежности к группе. Самооценка подростка, таким образом, наконец получает адекватную опору в пространстве внешних социальных оценок личности. Группа, в которую переходит подросток, может иметь различную ориентацию, различные ценности. К сожалению, очень часто в новой неформальной группе, в которой подросток находит необходимую социальную опору, доминирующей является контрнормативная шкала ценностей. Как показывают исследования, контрнормативность ценностей является характерной чертой групп подростков-делинквентов.

Однако описанный путь снятия противоречия между самооценкой и оценкой может и не приводить к негативным последствиям. И это происходит в том случае, когда подросток включается в неформальную группу, ориентированную на нормативную шкалу ценностей.

Данный механизм или концепция пускового механизма делинквентности позволяет объяснить и то, почему терпят провал отчаянные попытки педагогов и родителей вырвать подростка из «нехорошей» компании. По существу, такие попытки априори обречены на провал, так как за ними стоит негативное психологическое следствие для личности – подростка снова пытаются лишить социальной опоры, включив в неприемлемую и отторгаемую им (а может быть, в первую очередь, отторгающую его) группу. Существует, следовательно, лишь один эффективный путь решить это психологическое противоречие. Необходимо не просто пытаться вырвать подростка из одной группы, но надо «подставить» ему вместо этой асоциальной группы другую группу – просоциальной ориентации. Очевидно, излишне напоминать при этом, что данная новая группа должна быть такой, чтобы самооценка подростка

находила бы в ней адекватную опору в виде социальной оценки его личности.

Рассмотренный здесь подход объясняет и те, казалось бы, парадоксальные факты, когда подросток упорно держится за некоторую асоциальную группу, хотя и занимает в ней очень низкое положение. В таких случаях действительно переход личности в данную группу не сопровождается повышением оценки личности группой. Однако в этом случае принадлежность к асоциальной группе позволяет удовлетворить потребность во внешнем подтверждении самооценки за счет подростков, не входящих в группу. Работает модель: внутри группы – «шестерка», но для посторонних подростков – «авторитет». В крайних вариантах такое удовлетворение может достигаться и путем проявления агрессии, унижающей и подчиняющей других подростков – нечленов группы.

§ 7.3. РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Ответственность является важнейшей характеристикой личности, ответственность – это то, что отличает социально незрелую личность от личности социально зрелой. В настоящее время в психологии распространена концепция (теория локуса контроля) о двух типах ответственности. Ответственность первого типа – это тот случай, когда личность считает ответственной за все происходящее с ней в жизни саму себя. «Я сам отвечаю за свои успехи и неудачи. От меня самого зависит моя жизнь и жизнь моей семьи. Я должен и могу это сделать» – вот жизненное кредо и постулаты такой личности. Ответственность второго типа связана с ситуацией, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним в жизни либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию. В качестве других людей, на которых возлагается ответственность как за неудачи, так и за успехи личности, выступают родители, учителя, а в будущем – коллеги, начальство, знакомые. Легко заметить, что на быденном языке, на языке житейских понятий второй тип ответственности обозначается не иначе как безответственность.

Так, исследования показывают, что среди социально незрелых подростков, подростков с асоциальным поведением доля таких, которые имеют ответственность второго типа (т. е.

«безответственные»), составляет 84 %. В то время как берущих ответственность на себя (т. е. ответственных по первому типу) из них только 16 %. Как разительно контрастируют с этим другие результаты! В данном случае обследовались подростки, в основном сделавшие свой профессиональный выбор, имеющие определенные жизненные цели и четкую просоциальную ориентацию. Здесь по показателю «ответственность» картина становится прямо противоположной в сравнении с выборкой асоциальных подростков. В данном случае ответственность первого типа («я отвечаю сам») имеют 72 %, а ответственность второго типа (т. е. безответственность) – 16 % подростков. Результаты двух исследований «совпадают» почти что с точностью до наоборот.

Понятие локуса контроля в его современном понимании предполагает, что существует континуум, крайними точками которого являются индивиды с ярко выраженными внешними или внутренними стратегиями атрибуции. Остальные люди занимают промежуточные позиции между этими крайностями. В соответствии с тем, какую позицию занимает на континууме индивид, ему приписывается определенное значение локуса контроля. Говоря о локусе контроля личности, обычно имеют в виду склонность человека видеть источник управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе. Выделяют два типа локуса контроля: интернальный и экстернальный. Причем об интернальном локусе контроля говорят тогда, когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями. Об экстернальном локусе контроля говорят, если человек склонен приписывать ответственность за все внешним факторам: другим людям, судьбе или случайности, окружающей среде. Во многих исследованиях установлено, что интерналы более уверены в себе, более спокойны и благожелательны, более популярны. Общее положение о более высокой благожелательности интерналов к другим интересно дополняют и конкретизируют данные о том, что подростки с внутренним локусом контроля более позитивно относятся к учителям, а также и к представителям правоохранительных органов. Как показывают исследования (К. Муздыбаев), существует положительная корреляция между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше

субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере находит он в жизни смысл и цели. Экстерналов же отличают повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, конформность, меньшая популярность. Все это, конечно, естественным образом связано с их позицией о зависимости от внешних обстоятельств и неспособности управлять своими делами. Имеются данные о большей склонности экстерналов к обману и совершению аморальных поступков.

В последнее время появились новые экспериментальные данные, вносящие коррективы в сложившиеся представления о связи типа ответственности и некоторых особенностей личности. Полученные результаты не подтверждают гипотезу о связи депрессии с внешним локусом контроля. Они в большей степени согласуются с представлениями о связи экстернальности с гневом и агрессией, а не с депрессией. И наконец, нельзя абстрагироваться и от такого обстоятельства, как изменчивость локуса контроля (хотя необходимо отметить, что исследований, посвященных этому вопросу, очень мало). При изучении изменчивости и стабильности локуса контроля в подростковом возрасте (14 лет) было обнаружено наличие небольших изменений в локусе контроля как у мальчиков, так и у девочек даже на протяжении одного года. При этом у девочек сдвиг происходит в сторону внешнего, а у мальчиков – внутреннего локуса контроля.

Ответственность является важной составляющей, компонентом личностной зрелости. Исследования показывают, что интернальность коррелирует с социальной зрелостью и просоциальным поведением. Экстернальность корреляционно связана с недостаточной социальной зрелостью и асоциальным поведением. Интерналы, как уже отмечалось нами выше, отличаются большей терпимостью, большей целеустремленностью, самостоятельностью, меньшей агрессивностью, более благожелательным отношением к окружающим (в том числе к сотрудникам правоохранительных органов), чем экстерналы. Среди молодых делинквентов экстерналы абсолютно доминируют над интерналами, и их доля составляет (А. А. Реан) более 80 %. В противоположных же выборках среди молодых людей с просоциальной ориентацией, демонстрирующих в поведении высокий для их возраста уровень социальной зрелости, напротив, абсолютное

большинство принадлежит интерналам. Более подробно с отражением данных по различным субшкалам результаты этих исследований представлены в табл. 1.

Таблица 1

	Шкала Ио		Шкала Ид		Шкала Ин	
	Просоциальные	Асоциальные	Просоциальные	Асоциальные	Просоциальные	Асоциальные
Интерналы	72	16	48	28	66	20
Неопределенный тип	24	0	38	20	17	8
Экстерналы	4	84	14	52	17	72

Примечание.

Ио – шкала общей интернальности;

Ид – субшкала интернальности в области достижений;

Ин – субшкала интернальности в области неудач.

Обсуждая полученные данные, мы задаемся вопросом: является ли экстернальность в какой-то мере причиной делинквентности? Или же сама экстернальность большинства делинквентов есть следствие влияния некоторых более общих факторов, приводящих к формированию как внешнего локуса контроля, так и девиантного поведения? Как это ни покажется странным, мы полагаем, что следует дать положительный ответ на оба вопроса. Очевидно, не случайно 84 % делинквентов являются экстерналами. Ведь внешний локус контроля по существу означает снятие субъектом ответственности за все происходящее с ним с самого себя; ответственность возлагается на окружающих людей, судьбу, случай, обстоятельства. Ясно, что при определенных условиях такая ситуация «облегчает» выход на совершение правонарушения, является фактором риска противоправного поведения. В частности, «облегчается» совершение правонарушения под воздействием группы или ее лидера.

Однако обоснованным представляется положительный ответ и на второй вопрос. Можно полагать, что действительно существуют факторы, следствием которых является формирование как внешнего локуса контроля личности, так и делинквентной направленности. В самом деле, не является дискуссионным утверждение о том, что любой человек (кто в большей, а кто в меньшей степени) нуждается в проявлениях уважения окружающих к собственной личности, в получении социального одобрения своего поведения и деятельности.

Блокирование реализации этой потребности ведет к фрустрации личности, является очевидным фактором дистресса.

Вместе с тем доказанным фактом является и то, что большинство делинквентов испытывали в детском и подростковом возрасте эмоциональную депривацию и влияние неблагоприятного психологического климата семьи. Потребность в уважении для большинства таких подростков становится дефицитной потребностью также и из-за учебных трудностей. Как отмечает известный американский криминолог Э. Шур, неуспевающих постоянно и во все большей мере оттеняют и изолируют успевающие ребята, отдельные педагоги и сама система в целом. Неудивительно, что они постепенно начинают смотреть на себя и на свое будущее как на нечто мрачное и безотрадное, и в конце концов пребывание в школе становится для них в высшей мере неприятным и неприемлемым. Возможность адаптации к преступности в этих условиях очевидна. Как показывают исследования отечественных криминологов и психологов, у субъектов, совершивших тяжкие насильственные преступления, доминируют стремления к насилию над другими, самоутверждению, превосходству. Отмечается, что в абсолютном большинстве случаев потребности, лежащие в основе указанных преступлений, связаны с проявлением преступниками своего «Я».

Стремление сохранить самоуважение (да и просто психоэмоциональную стабильность) в условиях перманентных негативных оценок деятельности и поведения личности со стороны окружающих может приводить к формированию внешнего локуса контроля. Таким образом, формирование внешнего локуса контроля играет в данном случае роль защитного механизма, который, снимая ответственность с личности за неудачи, позволяет адаптироваться к постоянным внешним негативным оценкам и сохранить самоуважение.

Исследуя оценочные суждения социальных работников (педагоги, инспектора милиции по делам несовершеннолетних) о личности делинквентных подростков, мы предполагали, что представления о локусе контроля в структуре этих характеристик личности объективно займут центральное или, по крайней мере, значительное место. При этом важным является вопрос об адекватности оценочных суждений социальных работников относительно локуса контроля делинквентов. Однако, как оказалось, проблема заключается не в отсутствии

адекватных представлений о локусе контроля делинквентов, а в том, что 92 % социальных работников, характеризуя подростков-делинквентов, вообще ничего не говорят о локусе контроля. Нет не только обобщенных оценочных суждений об экстернальности-интернальности личности, но не даются даже какие-либо отдельные (парциальные) оценки, на основе которых можно было бы составить хотя бы ориентировочное представление о локусе контроля. Иначе говоря, все то, что связано с понятием «локус контроля», выпадает из поля зрения социальных работников при характеристике личности делинквентного подростка. Вместе с тем из всего сказанного следует, что в характеристике личности делинквента локусу контроля принадлежит особое, существенное место. Знание индивидуальных особенностей личности, связанных с уровнем и направленностью ответственности, совершенно необходимо в деятельности социальных работников. Более того, сама коррекционно-воспитательная работа с делинквентом предполагает (в определенной мере и в качестве способа коррекции поведения, и в качестве одной из целей развития личности) его переориентацию с экстернального на интернальный контроль.

Социальная зрелость и ее составляющая – ответственность – формируются лишь в адекватной деятельности. Формирование ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Но сам принцип остается незыблемым. Формирование ответственности идет рука об руку с развитием автономности личности и обеспечением свободы принятия решений относительно самого себя. Когда мы хотим сформировать или, лучше сказать, развить в личности ответственность, но при этом блокируем развитие и проявление автономности, а также свободы принятия решений, то каков будет результат? Мы хотим научить человека плавать, но при этом из опасений не пускаем его в воду. К сожалению, такая практика не просто имеет место, но, кажется, является чрезвычайно распространенной. На вопрос, поощряем ли мы самостоятельность и автономность в процессе воспитания и обучения, скорее приходится ответить «нет», чем «да». В семье это выражается в таком типе воспитания, как гиперопека. В школе та же гиперопека, причем не только в воспитании, но и в обучении. Поощрение инициативности,

автономности в учебной деятельности, конечно, имеют место. Но являются скорее исключением, чем правилом. Исследования показывают, что дисциплинированность учащегося является несравненно более ценимой педагогами добродетелью, чем самостоятельность.

§ 7.4. СЕМЬЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ

Семья является важнейшим институтом социализации личности. Именно в семье человек получает первый опыт социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является для ребенка единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья остается одним из важнейших, а иногда и наиболее важным фактором социализации личности. Семью можно рассматривать в качестве модели и формы базового жизненного тренинга личности. Социализация в семье происходит как в результате целенаправленного процесса воспитания, так и по механизму социального научения. В свою очередь, сам процесс социального научения также идет по двум основным направлениям. С одной стороны, приобретение социального опыта идет в процессе непосредственного взаимодействия ребенка с родителями, братьями и сестрами, а с другой стороны, социализация осуществляется за счет наблюдения особенностей социального взаимодействия других членов семьи между собой. Кроме того, социализация в семье может осуществляться также посредством особого механизма социального научения, который называется викарным научением. Викарное научение связано с усвоением социального опыта за счет наблюдения научения других.

Изучению влияния стиля родительского поведения на социальное развитие детей посвящено множество исследований. В процессе исследования было выделено три группы детей. Первую группу составили дети, у которых отмечался высокий уровень независимости, зрелости, уверенности в себе, активности, сдержанности, любознательности, дружелюбия и умения разбираться в окружающей обстановке (модель I). Вторую группу образовали дети, недостаточно уверенные в себе, замкнутые и недоверчивые (модель II). Третью

группу составили дети, которые менее всего были уверены в себе, не проявляли любознательности, не умели сдерживать себя (модель III).

Были рассмотрены четыре параметра поведения родителей по отношению к ребенку: контроль, требование зрелости, общение, доброжелательность. Контроль – это попытка влиять на деятельность ребенка. При этом определялась степень подчиненности ребенка требованиям родителей. Требование зрелости – это оказание родителями давления на ребенка с целью заставить его действовать на пределе своих умственных возможностей, высоком социальном и эмоциональном уровне. Общение – это использование родителями убеждения, для того чтобы добиться от ребенка уступки, выяснение его мнения или отношения к чему-либо. Доброжелательность выражалась в том, насколько родители проявляют заинтересованность в ребенке (похвала, радость от его успехов), теплоту, любовь, заботу, сострадание по отношению к нему.

Какими же оказались особенности стилей взаимодействия родителей с детьми в семьях, где дети демонстрировали разные модели поведения? Результаты исследования оказались следующими.

Модель поведения I. Родители, дети которых следовали модели поведения I, набрали наибольшее количество очков по всем четырем признакам. Они относились к своим детям нежно, с теплотой и пониманием, доброжелательно, много с ними общались, контролировали детей, требовали осознанного поведения. И хотя родители прислушивались к мнениям детей, уважали их независимость, они не исходили только лишь из желания детей. Родители придерживались своих правил, прямо и ясно объясняя мотивы собственных требований. Родительский контроль сочетался с безусловной поддержкой желания ребенка быть самостоятельным и независимым. Эта модель была названа моделью авторитетного родительского контроля.

Модель поведения II. Родители, дети которых следовали модели поведения II, имели более низкие оценки по выделенным параметрам. Они больше полагались на строгость и наказания, относились к детям с меньшей теплотой, меньшим сочувствием и пониманием, редко общались с ними. Они жестко контролировали своих детей, легко применяли свою власть, не побуждали детей выражать свое собственное мнение. Эта модель была названа властной.

Модель поведения III. Родители, дети которых следовали модели поведения III, были снисходительными, нетребовательными, неорганизованными, имели плохо налаженный быт. Они не поощряли детей, относительно редко и вяло делали замечания, не обращали внимания на воспитание независимости ребенка и его уверенности в себе. Эта модель была названа снисходительной.

Дисгармоничное развитие некоторых черт характера ребенка может быть обусловлено особенностями семейных взаимоотношений. Недооценка родителями особенностей характера детей может не только способствовать усилению конфликтности семейных отношений, но и приводить к развитию патохарактерологических реакций, неврозов, формированию психопатических развития на базе акцентуированных черт. Некоторые типы акцентуаций наиболее чувствительно реагируют или особенно уязвимы в отношении определенных типов семейных отношений. В этом плане можно выделить несколько типов неправильного воспитания.

Гипопротекция – недостаток опеки и контроля, истинного интереса к делам, волнениям и увлечениям подростка. Особенно неблагоприятны при акцентуациях по гипертимному, неустойчивому и конформному типам.

Доминирующая гиперпротекция – чрезмерная опека и мелочный контроль. Не приучает к самостоятельности и подавляет чувство ответственности и долга. Особенно неблагоприятна для акцентуаций по психастеническому, сенситивному и астеническому типам, усиливает у них астенические черты. У гипертимных подростков приводит к резкой реакции эмансипации.

Потворствующая гиперпротекция – недостаток надзора и некритическое отношение к нарушениям поведения у подростков. Этим культивируются неустойчивые и истероидные черты.

Воспитание «в культе болезни» – болезнь ребенка, даже незначительное недомогание, предоставляет ребенку особые права и ставит его в центр внимания семьи. Культивируется эгоцентризм и рентные установки.

Эмоциональное отвержение – ребенок ощущает, что им тяготятся. Тяжело сказывается на лабильных, сенситивных и астенических подростках, усиливая черты этих типов. Возможно заострение черт и у эпилептоидов.

Условия жестких взаимоотношений – срывание зла на подростке и душевная жестокость. Способствует усилению черт у эпилептоидов и развитию эпилептических черт на основе конформной акцентуации.

Условия повышенной эмоциональной ответственности – на ребенка возлагаются недетские заботы и завышенные ожидания. Очень чувствительным оказывается психастенический тип, черты которого заостряются и могут переходить в психопатическое развитие или невроз.

Противоречивое воспитание – несовместимые воспитательные подходы различных членов семьи. Такое воспитание может оказаться особенно травмирующим для любых типов акцентуаций.

Отношение к семье в ходе взросления меняется. В процессе социализации группа ровесников в значительной степени замещает родителей («обесценивание» родителей, по выражению Х. Ремшмидта). Перенос центра социализации из семьи в группу ровесников приводит к ослаблению эмоциональных связей с родителями. Необходимо подчеркнуть, что замечания относительно «обесценивания» родителей в подростковом и юношеском возрасте являются очень распространенными и даже, можно сказать, стали общим местом. Например, для подросткового возраста описана специальная поведенческая особенность «реакция эмансипации». Сделаны даже попытки объяснить ее с эволюционно-биологической точки зрения. Все это верно как общее направление возрастного развития личности. Однако глобализация этих представлений, гиперболизация идеи о замещении родителей группой сверстников мало соответствует реальной психологической картине.

Имеются данные, что, хотя родители как центр ориентации и идентификации отступают в этом возрасте на второй план, это относится лишь к определенным областям жизни. Для большинства молодых людей родители, и особенно мать, остаются главными эмоционально близкими лицами.

Так, в одном исследовании немецких психологов было показано, что в проблемных ситуациях наиболее эмоционально близким, доверенным лицом для подростка прежде всего служит мать, а затем в зависимости от ситуации в разной последовательности – отец, подруга или друг. В другом исследовании, выполненном на основе отечественной выборки, старшеклассники ранжировали, с кем они

предпочли бы проводить свое свободное время – с родителями, с друзьями, в компании сверстников своего пола, в смешанной компании и т. д. Родители оказались у юношей на последнем (шестом) месте, у девушек – на четвертом месте. Однако, отвечая на вопрос «С кем бы ты стал советоваться в сложной житейской ситуации?», и те и другие поставили на первое место мать. На втором месте у мальчиков оказался отец, у девочек – друг, подруга. Иначе говоря, как заметил по поводу этих результатов психолог И. С. Кон, с друзьями приятно развлекаться, но в трудную минуту лучше обратиться к маме. Последние данные, полученные на выборках современных подростков, юношей и девушек, подтверждают эту тенденцию: в системе отношений личности к социальному окружению, в том числе к сверстникам, именно отношение к матери оказалось наиболее положительным. Было установлено, что снижение положительного отношения к матери, увеличение негативных дескрипторов (характеристик) при описании матери коррелирует с общим ростом негативизации всех социальных отношений личности. Можно полагать, что за этим фактом стоит фундаментальный феномен проявления тотального негативизма (негативизма ко всем социальным объектам, явлениям и нормам) у тех личностей, для которых характерно негативное отношение к собственной матери. В целом, как установлено в исследовании, негативное отношение к матери является важным показателем общего неблагополучного развития личности.

Глава 8. ЛИЧНОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

§ 8.1. ЦЕННОСТНО-НОРМАТИВНАЯ СИСТЕМА ЛИЧНОСТИ

Личность как социальный феномен является продуктом исторического развития общества, носителем социальных свойств человека. Личность может пониматься как конкретный индивид, достигший определенного уровня развития, и как научная абстракция, используемая для понимания и объяснения социальных свойств человека. *Личность – структурно-функциональная модель, с помощью которой мы пытаемся составить представление о внутренней социальной жизни индивида с учетом его родовых неотъемлемых признаков, а также объяснить и предсказать его поведение.* Целостность, стабильность личностной структуры конкретного человека определяется многими факторами, среди которых важное место занимают образ жизни человека, социальные ситуации, поэтому изучение конкретного человека, процесса становления его личности – это всегда исторический анализ, предполагающий целостное биографическое исследование жизненного пути человека, его творчества и того влияния, которое он оказывал на ход событий и судьбы других людей. Социально-психологический аспект рассмотрения личности знаменуется понятием социального потенциала человека; критерием этого потенциала является мера содействия развитию духовных сил и способностей других людей.

Структура личности как социального феномена может быть охарактеризована через стержневые свойства личности, которые считаются наиболее существенными в массовом сознании определенной культуры, нации. Такие стержневые свойства личности описывает концепция «большой пятерки» факторов:

- экстраверсия, игривость;
- дружественность, согласие;
- эмоциональная стабильность либо психопатизация;

интеллект;
совестливость, сознательность.

Она позволяет говорить об общепсихологических закономерностях регуляции поведения людей разных культур и наций. Структурными единицами личности, позволяющими проследить, анализировать все виды деятельности человека, объяснять смену его внутренних психологических побуждений, являются ценности, установки, нормы.

Ценности и нормы составляют единую нормативную систему, которая регулирует поведение людей и социальных групп в обществе. Ценностно-нормативная система является ориентиром при выборе способа действий, проверяет и отбирает идеалы, выстраивает цели, содержит способы достижения этих целей. Ценности и нормы являются частью сознания как отдельного человека, так и общественного сознания, частью культуры. Ценности – это в большей степени социологическое понятие, которое приобретает психологический смысл в связи с анализом мотивов и поступков отдельной личности. Как утверждали У. Томас и Ф. Знанецкий, известные своей совместной работой «Польский крестьянин в Европе и Америке» (20-е годы XX в.), ценности – это природный объект, который в действительности приобретает социальное значение и является или может быть объектом деятельности. Ценности являются, по мнению Ф. Знанецкого, основой бытия и создают культурный мир. Они необходимы для создания и поддержания социального порядка. Чаще это абстрактные идеалы, т. е. представления человека об идеальных способах поведения и идеальных конечных целях. Ценности относятся, как правило, к идеям, объектам и целям, которые считаются желательными и достижение которых положительно санкционируется. Когда мы знаем, каким идеям служит человек, мы можем ответить на вопрос, *ради него* он поступает тем или иным образом. Нормы в большей степени ассоциируются со способами достижения целей, шаблонами взаимодействия и отвечают на вопрос «как нужно поступать». Однако нормы, социальные правила могут рассматриваться как ценности (например, нормы милосердия).

Ценности – это идеи, идеалы, цели, к которым стремится человек и общество. Существуют общепринятые ценности: *универсальные* (любовь, престиж, уважение, безопасность, знание, деньги, вещи, национальность, свобода, здоровье); *внутригрупповые* (политические,

религиозные); *индивидуальные* (личностные). Ценности объединяются в системы, представляя собой определенную иерархическую структуру, которая меняется с возрастом и обстоятельствами жизни. Одновременно в сознании человека существует не более дюжины ценностей, которыми он может руководствоваться.

Ценности – это социальное понятие, природный объект которого приобретает социальное значение и является или может являться объектом деятельности. Нельзя противопоставлять ценности и поведение (поведение отражает ценности и само составляет ценность). Функции ценностей разнообразны. Они:

являются ориентиром жизни человека;

необходимы для поддержания социального порядка, выступают как механизм социального контроля;

воплощаются в поведении и участвуют в нормообразовании. Классификация ценностей по Г. Оллпорту: 1) теоретические; 2) социальные; 3) политические; 4) религиозные; 5) эстетические; 6) экономические. Есть конфликтующие ценности.

Конфликт ценностей может быть источником развития. Известный метод их исследования (Rokeach) основан на выделении двух категорий духовных ценностей: 1) базовые, терминальные, стабильные (ценности-цели; например равенство); 2) инструментальные, т. е. ценности-средства (свойства личности, способности), которые помогают или мешают достижению цели; например выдержка, твердая воля, честность, образованность, работоспособность, аккуратность. Можно также разделить ценности на актуальные, наличные и возможные. В этом заключается трудность в исследовании ценностей: как перейти от изучения желаемых и одобряемых обществом идеалов и целей к реальным, наличествующим в сознании структурам ценностей?

Конкретные исследования социальных ценностей. В 1970–1971 гг. под руководством В. А. Ядова было выполнено масштабное исследование ценностных ориентации ленинградских инженеров в 9 проектно-исследовательских институтах (11 000 человек, средний возраст – 38 лет).

На первом месте, как правило, был мир на Земле, на втором – семья и работа. У мужчин оказалось больше индивидуальных различий, чем у женщин. Обнаружены диспозиционные сдвиги,

изменение структуры в стрессовой ситуации (раковые больные). Были сформулированы следующие выводы: доминирующая направленность ценностных ориентации четко фиксируется как определенная жизненная позиция по критериям уровня вовлеченности, с одной стороны, в сферу труда, с другой – в семейно-бытовую активность и досуг. Образ жизни – решающий фактор формирования системы ценностных ориентации. Они отражают и профессиональную направленность. В исследовании В. Н. Куницыной были обнаружены серьезные различия в ценностных ориентациях старшекурсников факультетов психологии и журналистики университета. У будущих журналистов в терминальных ценностях на первый план вышли любовь, работа; 3-е место заняли счастье, семейная жизнь; последнее место – красота, искусство. У психологов в терминальных ценностях первое место заняли психическое и физическое здоровье, познание; в инструментальных – терпимость, самоконтроль; у будущих журналистов – смелость в отстаивании своих взглядов, исполнительность. У психологов преобладает ориентация на семью и науку, у журналистов – на службу.

Система ценностей отражает существенные цели, идеи, идеалы своей эпохи. Культурно-историческое изменение структуры и субъективной значимости ценностей выявлено в работе 1987 г., выполненной под руководством Э. Б. Ширяева на факультете психологии СПбГУ. Были проанализированы методом контент-анализа 542 публицистических очерка за 30-50-е и 70-80-е годы и составлен список из 23 черт личности, упоминавшихся наиболее часто при характеристике героев этих очерков. Вот как изменялся ранг свойств личности в списке в разные годы.

В 30-50-е годы на первом месте – романтика и трудолюбие. В 70-80-е годы первое место заняли практичность и настойчивость (табл. 2).

Таблица 2

Черты личности	Годы			
	30-е	50-е	70-е	80-е
	Порядковый номер в списке			
Коллективизм	4	6	11	13
Практичность	14	15	1	1
Агрессивность	23	17	21	10
Оптимизм	6	7	12	8
Трудолюбие	3	1	7	16
Одержимость	2	3	19	—

Е. В. Васина изучала структурно-динамические и содержательно-смысловые характеристики ценностных ориентации юношества, различие между реальными и социально одобряемыми ценностями. Структурно-динамические характеристики – это иерархичность, соотношение терминальных и инструментальных ценностей, позитивно-негативная асимметрия, устойчивость/изменчивость, сила/слабость выраженности. Она обнаружила, что за период с 1988 до 1990 г. произошло увеличение ценности индивидуального человеческого существования и уменьшение ориентации на широкую человеческую общность. Оказалось, что некоторые важные ценности находятся на разных уровнях сознания личности. Об этом говорит несовпадение ранговой и корреляционной структуры ценностных ориентации. Материально обеспеченная жизнь имеет низкий ранг у обследованных испытуемых, т. е. сознательно отодвигается на задний план, и в то же время она оказывается в центре корреляционной структуры, практически является центром всей системы ценностных ориентации. Оказалось, что актуальные ценности личности и ее группы близки, но не совпадают. Половые различия были обнаружены во всех возрастных группах: для девочек главные ценности – аффилиация, доверительные отношения, традиционные терминальные ценности; для мальчиков – инструментальные ценности и ориентация на самореализацию и самоутверждение. Обнаружена повышенная значимость тех ценностей, которых человеку недостает, что говорит об их компенсаторном характере. Чаще всего компенсаторность связана с такими чертами личности, как застенчивость, истероидность, сильная интровертированность. Удовлетворенность жизнью и отношениями снимает признаки компенсаторности.

Нормы. Социальные нормы – это один из многих классов норм (технические стандарты и нормы и т. д.), которые реализуются в человеческих взаимоотношениях, социальном взаимодействии. Они объективны, неперсонифицированы, не зависят от мнения групп и индивидов. Это социальные эталоны, установления модального должного, с точки зрения общества, поведения (приемлемого или запрещенного), которые выполняют функцию интеграции, упорядочивания жизни групп, индивидов, общества.

Отличие социально-психологического и социологического подходов состоит в том, что социологи изучают степень распространенности, предпочтительности и приемлемости норм в разных группах и слоях общества; социальные психологи изучают психологическое содержание норм и их связь с мотивацией, ценностными ориентациями, установками, другими личностными свойствами; формирование и изменение норм.

Социальные нормы – это правила поведения, которые включают оценку и долженствование. Главное в норме – ее предписывающий характер, что отражено в определении, предложенном К. Б. Бэком и Л. Фестингером в 1950 г.: *норма – однородное множество предписаний, которыми группа влияет на силы, действующие на членов этой группы.*

Однако это однородное множество предписаний становится нормой лишь в том случае, когда невыполнение предписаний наказывается санкциями. Функции норм состоят в том, что они подсказывают разумные и проверенные способы деятельности и способы решения в конфликтных ситуациях. Соблюдение норм приводит к исключению влияния случайных мотивов; они обеспечивают надежность, стандартность, общепонятность, предсказуемость поведения. Нормы – средство социального контроля и влияния, они приводят к уравновешенности, стабилизации общественной жизни. Все социальные нормы можно разделить на *универсальные*, обязательные для всех членов общества (нравы, обычаи), *внутригрупповые* (ритуалы) и *личностные*, индивидуальные. Личностные нормы осознаны, как правило, соотнесены с Я-концепцией.

Классификация норм по Р. Линтону: универсальные, специфические, альтернативные. Классификация Д. П. Морриса:

абсолютные (табу), условные (этикет), побуждающие и запрещающие, а также по типу санкций (нравы, обычаи, закон, договор, честь, совесть). Нормы – безличные правила поведения. Степень их осознанности и действенности проявляется в том, что человек знает о последствиях своих действий для других людей и признает свою ответственность за поступки в соответствии с нормами. Есть и субъективная сторона: действия человека в соответствии с его личными нормами повышают его самооценку и уменьшают самокритику. Социально-психологические нормы – это указания и предписания поведения в соответствующих условиях.

Рассмотрим следующий пример: человек спешит на деловую встречу; время встречи было выбрано с общего согласия. Но по дороге его «перехватили» приятели, и он сильно опоздал. Его отношение к этому событию показывает, какими нормами он руководствуется.

1. Если он говорит себе: «Не беда, позвоню завтра» – значит, не выработаны социальные нормы, это пример безответственного поведения (нет чувства вины и стыда).

2. «Как я мог так поступить? Я подвел человека, что теперь подумают о нашей организации» – сильное чувство вины, действуют общественные нормы.

3. «Эх, что теперь скажет весь мой отдел и сам Юрий Сергеевич?» – все определяют групповые нормы.

4. «Как я мог не рассчитать время и так опозориться; порядочные люди так не поступают! Я должен извиниться и исправить положение» – здесь главенствуют личностные нормы.

5. «Назначил мне нелепое время, а я должен жертвовать своим временем» – самооправдание, психологическая защита, личностные нормы «молчат».

Обычаи и нравы являются стержнем нормативной системы. Нравы более связаны фундаментальными устоями общества и потребностями; они считаются само собой разумеющимися и несут эмоциональную нагрузку. Табу – это нравы, выраженные в негативной форме.

Обычаи – относительно длительные стандартизованные действия, рассматриваемые как обязательные в надлежащих ситуациях.

Но они не абсолютно обязательны. Обычаи не планируются. Когда говорят об обычаях (способ приготовления пищи, ее типы, использование мебели и т. п.), подчеркивают их «бездушный» привычный характер. Это своеобразные привычки, мысли и действия, обеспечивающие высокую степень предсказуемости поведения в определенных ситуациях. Они, как и нравы, не оспариваются, относительно неизменны. Некоторые обычаи можно нарушать, но полное нарушение строго наказывается обществом вплоть до изгнания. Ритуалы должны соблюдаться более жестко.

Ритуалы связаны с важнейшими событиями социальной, семейной и духовной жизни этноса. Их сущность состоит в соблюдении внешней формы, в подчеркивании обязательности регламентирующих правил. *Ритуал – исторически сложившаяся, связанная с мистическими верованиями стереотипная форма массового поведения, имеющая церемониальный характер.*

Ритуалы выполняют многочисленные социально-психологические функции, оправдывающие и объясняющие их существование: укрепление сплоченности группы, трансляция опыта, социальных и трудовых навыков от поколения к поколению, социализации и, наконец, средство развлечения, отдыха, удовлетворения эстетических потребностей членов группы. Такие компоненты коллективной психики, как общность нравственных ценностей, образа мыслей, коллективных настроений и чувств, наполняющие ритуальное действие, способствуют формированию и существованию социальной интеграции. К психологическим функциям относят способность регулировать психическую стабильность, создавать уверенность в трудных кризисных ситуациях общественной и личной жизни человека, выявлять у участников ритуала положительные эмоции.

Ритуалы – это церемониальная часть обряда, которая может выполняться самостоятельно, сообразно конкретной ситуации и цели группы. Они носят узкогрупповой характер, имеют большую регламентацию относительно количества участников, характера и последовательности церемонии, более жесткие санкции в случае отклонения участников от правил поведения. Поэтапное научение ритуалам происходит в рамках профессиональной и семейной групп, как передача необходимых навыков нормативного поведения подрастающему поколению.

Различаются также нормы нравственности и морали. Нормы нравственности – исторические нормы, более устойчивые, нередко идеализированные, могут существовать в форме заповедей, носят эталонный характер; нормы морали не абсолютны и даже могут быть безнравственными. В рамках одной нормативной системы конкретного человека на осознаваемом и неосознаваемом уровнях могут сосуществовать внутренне противоречивые и даже взаимоисключающие моральные нормы.

Одна из теорий развития морали принадлежит Л. Колбергу, который является основателем Центра по нравственному воспитанию и одним из создателей международной ассоциации нравственного воспитания.

Им разработана уровневая концепция морали и сознания, показывающая, как происходит интернализация социальных норм. Все поступки сопровождаются стыдом, страхом, виной – это регуляторы человеческого поведения, связанные с этикой, нормами.

Страх – биологическая эмоция. Стыд, вина – человеческие чувства. Страх лежит в основе тревоги (она может быть объективной, социальной, моральной). Стыд – ориентация на внешнюю оценку. Вина – ориентация на самооценку. Рассмотрим психологические механизмы действия этих чувств.

На одном полюсе – *страх* и мысль «Что со мной сделают?» Другой полюс – чувство защищенности. *Стыд* – «Что обо мне подумают?» Другой полюс – гордость, честь, слава. *Вина* – «Что я сам о себе могу теперь думать?» Другой полюс – сознание своей правоты, своего достоинства. Допустим, страх сильнее стыда. Это разные ступени интернализации норм – от генетически запрограммированных реакций до индивидуальных: совести и морали. Моральная деградация возникает, когда страх подавляет стыд. Л. Колберг утверждает: «Сущность любой морали состоит в уважении, с которым личность относится к соблюдению правил...; одностороннее уважение порождает гетерономную мораль, в то время как взаимное уважение приводит к возникновению автономной морали». Вершиной этой ступени является, по Колбергу, чувство справедливости. Рассмотрим ступени развития морали.

1. (Страх) *доморальный уровень*. В основе – эгоизм ребенка, послушание через страх – ребенок ориентируется на наказание или

ребенок ориентируется на наслаждение (взаимная выгода).

2. (Стыд) *конвенциональная мораль*. Ориентации на внешние нормы, правила. Основа – стыд (конформность), сохранение хороших отношений с другими, поддержание своего авторитета.

3. (Вина) *автономная мораль*. В основе – логическое обоснование норм, регулируется чувством вины, строится на нравственных принципах. Ориентация на общественную мораль, индивидуальные принципы совести, стадия вины наблюдается у немногих. Моральные ценности – основа автономной морали. Обнаружена связь между интеллектом и уровнем морального сознания. Можно сказать, что существует культура стыда (Восток) и культура вины (Европа).

Моральное сознание тесно связано с ответственностью. Осознание ответственности в условиях морального выбора может происходить в игровых ситуациях, специально организованных дискуссиях, при решении предлагаемых дилемм, которые были разработаны Л. Колбергом и его последователями и легли в основу специальных курсов по нравственному воспитанию. Л. Колберг неопровержимо доказал, что нравственное совершенствование идет по ступеням, поддается воздействию взрослых, может быть ускорено. Особенно важно, что нравственное развитие при нормальных условиях необратимо. Программы воспитания нравственности предполагают большой набор жизненных ситуаций морального выбора, которые предоставляют возможность применять новые принципы на практике. Важное место в нормативной системе занимают правовые нормы.

Правовые нормы – нормы закона – носят исторический характер, нейтральны (равнообязательны), текстуально закреплены, изданы компетентными государственными органами, содержат четкое, однозначное описание вариантов поведения. *Нормы права – специфическая социальная техника, цель которой в том, чтобы люди соблюдали желательное социальное поведение под страхом принуждения, которое применяется в случае противоправного поведения.*

Общее с моральными нормами: они основываются на имеющихся представлениях о справедливости. Отличие состоит в том, что нормы права разрабатываются, требуют посредничества стабильной власти, а моральные нормы складываются стихийно.

Правовые нормы отличаются большей регламентированностью, они скоординированы в системы законов. Санкции и принуждение у правовых норм более жесткие, включая применение силы; моральные нормы имеют оценочную нагрузку. Нормы закона – часть правовых норм. Ключевое понятие в определении закона – порядок и справедливость.

Каждая из нормативных систем имеет свою ограниченную сферу действия в развитых обществах. В примитивном обществе нормы распространяются на всю группу. Распад, отсутствие общепринятых норм обозначается термином «аномия» и на поведенческом уровне выступает как отчужденность.

Отчужденность возникает как следствие распада и несоблюдения норм в обществе, ослабление внутригрупповых связей. В психологии первая концепция появилась в 1959 г. В 60-е годы происходило дальнейшее развитие проблематики. В отличие от социологического понимания в психологии идет трактовка в терминах социальных ожиданий и эмоциональных переживаний и подчеркивается, что это осознаваемое свойство.

На личностном уровне отчужденность проявляется как аномия, т. е. несформированность норм, отсутствие, упадок норм в обществе. Используя термин «аномия», который в 1897 г. Ввел Э. Дюркгейм, Р. Мертон разработал основы теории, полагая, что аномия – это особое нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, отличающееся разложением и упадком системы моральных ценностей и «вакуумом идеалов». *Аномия – состояние дезорганизации личности, возникающее в результате ее дезориентации, что является следствием либо социальной ситуации, в которой имеет место конфликт норм и личность сталкивается с противоречивыми требованиями, либо такой ситуации, когда нормы отсутствуют* ^[20].

Это характеристика внутреннего состояния, когда начинают появляться различные нарушения в форме депрессии, психопатологической дезорганизации личности, деперсонализации вплоть до самоубийств. Э. Дюркгейм рассматривает три типа самоубийства: эгоистическое (-самоизоляции); аномическое (-распад мира); альтруистическое (-из преданности делу) ^[21].

Отчужденность – это либо отстранение индивида от окружающего мира, либо недостаточная интеграция личности. При этом отчужденность не обязательно ведет к асоциальному поведению, но усиливает многие виды отклоняющегося поведения и враждебные установки и нередко рассматривается как крайняя форма выражения аномии. Таким образом, отчужденность на личностном уровне – это рассогласованность чувств, когда они перестают казаться субъекту нормальными. Отчужденность можно представить как многомерное свойство из пяти компонентов: чувство бессилия и чувство бессмысленности (не ясно, во что верить, пониженный уровень ожиданий), отсутствие норм, изоляция от ценностей и общества, чуждость всему. Отчужденность связана с неудовлетворенностью трудом, возникает у людей с низким социальным статусом, низкой зарплатой и образованием.

Конкретные исследования норм в отечественной психологии немногочисленны. М. И. Бобнева в книге «Социальные нормы и регуляция поведения» подробно описывает свой эксперимент. Испытуемому предлагается гипотетическая ситуация в фотоателье, где за час до окончания его работы выстроилась очередь из 5–6 человек и появляются двое просящих пропустить их ввиду особых обстоятельств вне очереди, т. е. предлагается решение нормативной задачи повседневности. Ответ в опроснике состоит из пяти альтернатив: пропускаю обоих, никого, одного из них, инвалида, женщину с ребенком. Типы поведения – альтруизм, формально-эгалитарный тип, конформный или селективный тип, ориентация на реализацию взаимной зависимости (реципрокные нормы, т. е. добро за добро, зло за зло).

§ 8.2. СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

Установка (attitude). Этот термин впервые использовал философ Г. Спенсер, позднее – Н. Н. Ланге, русский психолог. В 1918 г. У. Томас (американец) и Фл. Знанецкий (поляк) определили социальные установки как психическое переживание значения, смысла, ценности социального объекта. В 1928 г. Л. Л. Терстоун совместно с Е. С. Богардусом разработали операциональный подход (измерительные шкалы), в 1931 г. Р. Парк отметил, что аттитюды обладают латентностью: у каждого аттитюда есть бессознательная стадия, на

этой стадии поддерживаются одни реакции и затормаживаются другие. В 1935 г. Г. Оллпорт дал классическое определение аттитюда: установка – состояние умственной и нервной готовности, основанное на опыте, направляющее реакции индивида в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана. В 1940 г. сформировалось два направления: изучение устойчивости структуры аттитюда и аналитическое направление. В 1950 г. А. Кемпбелл определяет аттитюды как прогнозируемый синдром реакций, последовательных по отношению к ряду социальных объектов. В 50-е годы Дж. С. Брунер, Л. Дж. Постмен подчеркивали творческую роль человека, роль мотивации, ценностей. В 60-е годы Катц определяет установку как предрасположенность индивида к оценке какого-либо опыта или его символа, которая может выражаться как вербальным (мнение, оценка), так и невербальным поведением.

Известны следующие определения: *аттитюд – это реакция, которая помещает объект мысли на шкалу оценки (Мак-Граер); аттитюд – приобретенная оценочная реакция, направленная на определенные объекты, которая сравнительно устойчива и которая влияет и мотивирует наше поведение по отношению к этим объектам* ^[22].

Установка состоит из трех компонентов: описательное знание; отношение; планы, программы поведения. Функции установки: адаптивная, защитная, экспрессивная (выражает индивидуальную значимость культурных ценностей), познавательная и функция координации всей познавательной системы психических процессов.

Занимаясь структурой ценностных ориентации, В. А. Ядов разработал диспозиционную концепцию личности, в которой отдельные установки связываются в определенную уровневую систему диспозиций:

- 1) элементарные установки (формируются на основе витальных потребностей, в простых ситуациях не осознаваемы);
- 2) социальные установки (формируются на базе оценки отдельных социальных объектов и ситуаций);
- 3) базовые социальные установки (определяют общую направленность личности);
- 4) система ценностных ориентации.

Для измерения установок чаще применяется шкалирование; широко известны шкалы Терстоуна и способы их конструирования. В результате длительного отбора и сортировки большой группой экспертов собранного банка суждений относительно объекта установки оставлено 11 утверждений, которые должны располагаться в качестве шкалы от максимального одобрения до максимального неодобрения. Правила отбора утверждений таковы: утверждения должны быть обращены к настоящему времени, отбрасываются нелестные, они должны содержать не более одной мысли; нельзя использовать слова «все», «никто», «всегда», иностранные слова, имеющие двойной смысл, просто констатирующие, не связанные прямо с объектом, а также те, в которых отражается общее согласие. Измерение установки возможно также по поведению, хотя необходимо учитывать, что поведение и установка часто расходятся по вербальному компоненту, в качестве которого выступает мнение.

Изменение установки обычно имеет цель добавить знания, изменить отношение, показать последствия изменения взглядов, мнений и т. п.

Установки более успешно меняются через изменение отношения, что достигается, например, внушением. Под гипнозом измененные установки принимают вид твердых убеждений. На формирование установки оказывают влияние родители (важно сходство установки родителей и детей по отношению к социально значимым объектам) и авторитетные личности, а также средства массовой коммуникации.

Стереотипы являются одним из видов социальной установки. Знания о людях, накопленные как в личном опыте общения, так и из других источников, обобщаются и закрепляются в сознании людей в виде устойчивых представлений – стереотипов. Они весьма широко используются человеком при оценке людей, ибо упрощают, облегчают процесс познания. Термин «социальный стереотип» введен в социальную психологию У. Липпманом для обозначения предвзятых мнений и представлений. Таким образом, речь идет прежде всего об оценочных стереотипах, а не о поведенческих привычках.

Стереотипы – регуляторы поведения. Наиболее изучены национальные стереотипы. Они фиксируют отношения между этническими группами, являются частью национального самосознания, имеют выраженную связь с национальным характером.

Стереотипы – духовное образование, сложившиеся в сознании людей эмоционально окрашенные образы, передающие значения, в которых есть элементы описания, оценки и предписания. По мнению известных исследователей, сумма истинных знаний в стереотипе всегда больше суммы ложных знаний, однако в силу своей большой обобщенности они значительной информации не содержат.

Существуют стереотипы профессиональные, физиогномические (в основе лежит связь черт внешности и личности), этнические и др. Национальный стереотип есть инструмент политики.

Национальный стереотип, обозначая целиком этническую или национальную группу, предполагает наличие определенной черты у всех ее представителей. Это недифференцированное суждение неизбежно содержит в себе – скрыто или явно – определенную как положительную, так и отрицательную оценку. Согласие по поводу такой оценки делает стереотипы одинаковыми для всех членов группы, а использование негативного оценочного стереотипа становится в некоторых условиях своего рода «хорошим тоном». Причины возникновения стереотипов – общая тенденция к упрощению, игнорированию различий. Они выступают как регуляторы социальных взаимоотношений. Их отличает экономия мышления, «защита» (оправдание своего поведения), удовлетворение агрессивных тенденций, способ выхода напряжения. Важным в изучении социальных стереотипов является представление о том, каким образом это знание «затвердевает», превращается в догму и функционирует даже тогда, когда доказана его несостоятельность. Известно, что информация, полученная ранее, влияет на образование категории в большей степени, чем более позднее ее неподтверждение. Устойчивость стереотипа все же относительна. В лонгитюдных исследованиях (повторных, с интервалом в несколько лет) обнаружен эффект «затухания», движения в сторону большей схематизации и абстракции. Изменения национальных стереотипов происходят очень медленно и обусловлены взаимоотношением национальных и этнических групп: например, стереотип венгров менялся несколько раз, хотя национальный характер так изменяться не мог.

Исследования стереотипа в разные годы и в разных странах проводились по определенному методическому приему. Разным группам людей предлагался большой (свыше 150) список

прилагательных, обозначающих разные черты личности, среди которых надо было выбрать 5 слов, характеризующих национальный характер. Или же практиковался спонтанный выбор без списка. Исследование В. Н. Куницыной было проведено в 1984, 1989, 1995 гг. В начале исследования на первое место в аутостереотипе выдвигались общительность и доброта, в последние годы – терпеливость и безалаберность.

А. Г. Шмелев провел семантическое шкалирование русских испытуемых и сравнил с данными американца Д. Пибоди, который проводил это исследование по студенческим описаниям в Англии, Германии, Италии, Австрии, России, Франции. Результат был неожиданным: стереотипные суждения о нациях согласованы с объективными истинными чертами по отношению ко всем, кроме русских. Русских многие считают акцентуированными конформными личностями. Западная Европа сформировала образ русского как собранного, самоуверенного. А. Г. Шмелев обнаружил, что мы себе приписываем определенные черты дезадаптации (непрактичность, негибкость). Типичный автопортрет русского – щедрый, откровенный, бесшабашный, прощающий, доверчивый, миролюбивый, непрактичный. В европейских странах существует устойчивое мнение о повышенной потребности в эмоциональных контактах у русских людей. Специфика русского национального характера выражается «в наличии межличностной сенситивности на фоне сниженной самоуверенности и способности к рациональному самоконтролю, в наличии крайних и противоречивых черт характера. Но, с другой стороны, мы, по-видимому, являемся свидетелями и современниками процесса прогрессирующей утраты этой специфики, происходящей на фоне перехода населения к стилю жизни, принятому во всех постиндустриальных обществах»^[23]. Психологический симптом этого периода – отрицательная идентификация, выражающаяся в отрицании положительных черт и приписывании своей нации отрицательных черт, что противоречит этноцентризму.

Обратимся к профессиональным стереотипам. Профессиональный стереотип – это персонифицированный образ профессии, т. е. обобщенный образ типичного профессионала. В. Ф. Петренко изучал стереотип психолога. Психолог – сложный, умный, интересный, организованный, гордый, принципиальный, остроумный; такого

качества, как «счастливый», у психологов нет. Обнаруженная противоположность «счастливого» целому набору положительных качеств раскрывает наличие специфической «профессиональной вредности» профессии психолога, связанной с обычной невротизацией. Необходимость анализа других людей ведет к обостренному самоанализу, снимающему формы психологической защиты личности и делающему ее более чувствительной к фрустрирующим факторам. Стереотип и имидж – близкие понятия. *Имидж – образ, представление, методом ассоциаций наделяющий объект дополнительными ценностями, не имеющими основания в реальных свойствах самого объекта, но обладающими социальной значимостью для воспринимающего этот объект.*

Имидж – образ, подобие. Имидж наделяет социальное явление (человека, группу, организацию, товар) новыми характеристиками. Имидж – «полуфабрикат», требует домысливания, стимулирует воображение, имеет более регулирующую роль, требует от человека или организации умения «жить на уровне своего имиджа» и, следовательно, имеет достаточную мотивационную и мобилизующую функцию. Он обладает внушающим воздействием и может превратиться в стереотип. Вместе с социальными мотивами имидж направляет и обуславливает все виды социального взаимодействия, в которые вступают индивиды и группы.

§ 8.3. СОЦИАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЕ

Социальный характер – проблема культурной антропологии, связанная с влиянием общества на личность. В 30-е годы Р. Мертон выделил преобладающие типы личности в разные эпохи социокультурных изменений, которые фиксируют в себе социокультурные влияния^[24]. Он осуществил классификацию по принципу, что любые социальные структуры выполняют две задачи: 1) определяют цели общества; 2) определяют и обеспечивают пути достижения. На основании соотношения этих двух задач выделены следующие типы: **конформный тип** (принимает культуру, цели и институциональные цели); **новатор** (принимает только цели); **ритуалист** (принимает только средства); **изолированный** (отходит и от цели, и от средств); **мятежник** (пребывает в нерешительности относительно целей и средств).

Эрих Фромм в своей книге использует понятие социального характера: «С помощью этого понятия я обозначаю ядро структуры характера, свойственное большинству представителей данной культуры, в противовес индивидуальному характеру, благодаря которому люди, принадлежащие одной и той же культуре, отличаются друг от друга»^[25].

Р. Линтон и А. Кардинер заменяют понятие «социальный характер» понятием «основная личность». А. Инкелес и другие используют также понятие «модальная личность». *Социальный характер – совокупность существенных признаков, свойственных определенной группе людей и являющихся продуктом общественного развития.*

Основной тип личности отражает основные ценности данной культуры наилучшим образом и осуществляет, по Г. Оллпорту, «постоянное давление в направлении определенной культурной модели (традиции, ожидания, стереотипы обучения), что приводит к формированию такого типа личности, который в зрелом возрасте отражает основные черты национального и социального характера».

А. Кардинер считает воспитание детей в детстве «первичным институтом» и видит в нем существенное значение для формирования типа личности.

Схема Кардинера отразила механизмы этого развития: культурные традиции – обучение ребенка (единые программы) – взрослая основная личность.

Основная личность – группа психологических и поведенческих характеристик (склонности, представления, способы связи с другими), которые делают индивида максимально восприимчивым к определенной культуре и идеологии и которые позволяют ему достигать адекватной удовлетворенности и устойчивости в рамках существующего порядка.

Любопытная классификация социальных характеров предложена Дэвидом Рисменом («Одинокая толпа», «Лица толпы» и др.).

Д. Рисмен связывал изменения социального характера с такими факторами, как изменение общественной структуры и общественных отношений, урбанизация общества, демографические изменения, рост населения и влияние средств массовой коммуникации. Он выделил три типа сменяющихся характеров: 1) доиндустриальный тип – ориентирован на традиции и обычаи: консерватизм, конвенциональность,

конформность к своему сословию; 2) индустриальный – личность, ориентированная на себя: целеустремленность, предприимчивость, позитивное лидерство, долгосрочные жизненные цели, четко разграничены труд и отдых; 3) высокая бюрократизация и индустриальный тип – ориентирован на других (извне ориентированная личность), его поведение направляется обществом, модой и т. д., повышенная потребность в информации. Итогом может стать автономная личность, которая относительно неконформна, более свободна по отношению к культуре, имеет рациональные цели.

Наиболее ярким примером основной личности (социального характера определенного исторического периода) может служить теория авторитарной личности, разработанная в рамках психоаналитического направления (Э. Фромм, Т. Адорно и др.). Авторитарное поведение не равносильно авторитарной личности (например учителя, которые наказывают весь класс, могут не быть авторитарными людьми, а просто следовать правилам, принятым в этой организации). Э. Фромм стоит у истоков концепции авторитарной личности. Т. Адорно разрабатывал эту концепцию в более поздние годы, обобщив совокупность теоретических представлений об определенном типе, в котором прослеживается связь не только с воспитанием в семье, но также с ослаблением этических начал в обществе. 1943 г. – начало систематических исследований авторитарной личности (Германия, Америка). Сначала была поставлена задача выявления пессимизма или оптимизма по поводу исхода войны. В основе черт авторитарной личности лежит «портрет» человека, который сформирован жесткой окружающей средой. Основной синдром личностных черт: консерватизм, агрессивность, ненависть к интеллигенции и представителям других этнических групп, жажда власти, примитивные стереотипы в мышлении, конформность, ориентация на власть и силу в межличностных отношениях.

Авторитарная личность и ее синдром:

1. *Конвенционализм* – следование традициям рядового обывателя в силу несформированности ценностей.

2. *Авторитарное подчинение* – психологическая потребность жить в рамках определенной власти, иметь сильного лидера, подчиняться и подчинять.

3. *Авторитарная агрессивность* – неосознаваемая, возникающая из враждебности к внутригрупповым властям (сначала к родителям) агрессивность.

4. *Интрацептивность* – это повышенная чувствительность, мягкодушность, сентиментальность, отсутствие ее проявляется в нетерпимости к мягкодушности, фантазиям и т. п. Это результат тесных рамок сознания. Человек боится собственных чувств и мыслей, того, что «порвутся» и так слабые ценности. Противоположная ей черта – *антиинтрацептивность*.

5. *Суеверие и стереотипность* – тенденция перекладывать ответственность на внешние силы и мыслить в жестких категориях.

6. «Сила» и «мощь» («крепость») – компенсация слабости демонстративной силой.

7. *Деструктивность и цинизм* – осознаваемая агрессивность, выражается в неверии в конструктивные решения, в отсутствии веры в идеалы (цинизм).

8. *Чрезмерная нетерпимость и ханжество* в отношении секса.

9. *Проекция* – как преобладающий защитный механизм.

Дополнительные черты: неспособность признавать вину, стремление рассматривать межличностные отношения в терминах власти, статуса, а не дружбы и любви, садомазохизм.

На основе результатов экспериментов можно выделить следующие условия воспитания:

Высокий авторитаризм

1. Грубая запугивающая дисциплина
2. Родительская любовь направлена на демонстрацию одобряемого поведения.
3. Иерархическая структура семьи
4. Забота о статусе семьи
5. Ориентация на силу
6. Безоговорочное восхищение родителями
7. Ригидность личности

Низкий авторитаризм

1. Разумная дисциплина
2. Безусловная любовь
3. Равноправная структура семьи
4. Истинная забота
5. Ориентация на эмоциональный фактор в личных отношениях
6. Реалистическая оценка родителей
7. Подвижность, пластичность личности

К критике этих положений можно отнести следующее:

1) взгляды личности более обусловлены культурой, а не воспитанием;

2) эти данные были отобраны так, чтобы подтвердить теорию (имеются в виду прежде всего, шкалы антисемитизма, этноцентризма).

Типы личности в социальной психологии. Разделение людей по степени интровертированности/экстравертированности, замкнутости или общительности связано скорее с темпераментом и психофизиологическими свойствами людей, однако такая типология уже близка к социально-психологической, так как связана с преобладающими установками в сфере общения. Наиболее известные классификации сложились относительно недавно – в 40-50-е годы XX в. К. Хорни на основе разной потребности в общении выделила типы: отрешенные, агрессивные, податливые.

О связи личности и времени (исторического, объективного и субъективно воспринимаемого и переживаемого) в своих работах пишет К. Юнг. Он утверждает, что есть люди, ориентированные на прошлое, настоящее, будущее. Поскольку восприятие мира возможно четырьмя способами: через эмоции, мышление, интуицию, ощущения, то все они проявляются в восприятии времени.

1. *Эмоциональный тип* – ориентация на личное прошлое.

2. *Мыслительный тип* (в основном мужчины) – ориентация на историческое прошлое.

3. *Ощущающий тип* – воспринимает настоящее во всей полноте, не внимателен к прошлому.

4. *Интуитивный тип* – настоящее и прошлое время малозначимо, устремлен к горизонту.

В последние годы большое развитие и признание получила типология личности, связанная с локусом контроля. Концепция локус контроля (экстернальности/интернальности) сформировалась в 60-е годы. Д. Роттер ввел термин экстернальность/интернальность как обозначение механизмов социального контроля за своей жизнью, за прохождением определенных этапов жизни (индивидуальный контроль). Экстерналы – это люди, ориентированные на шанс, везение (внешний локус контроля); интерналы – на навык и мастерство (внутренний локус). Экстернальность/интернальность не являются взаимоисключающими, но связаны с культурными традициями: восточная культура способствует формированию экстернального типа

личности, западная культура – интернального. Интернальность связана с глубоким развитием личностной ответственности. Это очень хорошо показано в исследовании К. Муздыбаева.

Существуют любопытные частные типологии личности (критерий – общительность, различие в мотивации людей и т. д.). Исследования Р. Файна (США) и Н. А. Аминова (Россия) показывают, что существует два типа учителей: *X-тип развивающий*; *Y-тип оценивающий*. Первый развивает личность ребенка, придерживается гибкой программы, дружественного стиля, имеет направленность на выявление одаренности, обладает низкой тревожностью. Второй обращает внимание на умственное развитие учащихся; результат – завышенные требования, строгая проверка, четкое изучение предмета, держится с детьми отчужденно. Было показано, что преобладающий тип учителей зависит от отношения общества к образованию и что в период кризиса должен преобладать Y-тип.

Несколько типологий связано с историческими изменениями, которые приводят к смене преобладающих типов людей, соответствующих определенному уровню развития общества. К концепциям такого направления относятся прежде всего разработки проблем социального характера и основной личности.

Новым направлением в социальной психологии личности является разработка проблем социального интеллекта и социальной компетентности.

Социальная компетентность в условиях социальных перемен занимает важное место среди факторов успешного функционирования человека в изменяющихся социальных обстоятельствах. Социальной компетентностью является постоянная выработка обновленных сценариев, поведения, отвечающих новой социальной действительности и ожидаемых партнерами по взаимодействию. Основные функции компетентности – социальная ориентация, адаптация, интеграция общесоциального и личного опыта. Структура социальной компетентности включает коммуникативную и вербальную компетентность, социально-психологическую компетентность (ориентация в межличностных отношениях), эго-компетентность (знание себя) и собственно социальную компетентность, в том числе операциональную текущую компетентность. Социальная компетентность понимается как **система**

знаний о социальной действительности и собственной личности, система сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных социальных ситуациях, позволяющих адекватно адаптироваться, принимать решения со знанием дела, учитывая сложившуюся конъюнктуру.

Социальный интеллект – это глобальная способность человека, возникающая на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции, которые обуславливают готовность к социальному взаимодействию, принятию решений, а также интерпретацию информации и поведения, прогнозирование развития межличностных ситуаций, способность, позволяющую в конечном итоге достигать гармонии с собой и окружающей средой (В. Н. Куницы на).

Социальный интеллект определяет наличный для данного отрезка времени, нервно-психического состояния и социальных факторов среды уровень адекватности и успешности социального взаимодействия, а также позволяет сохранить его в условиях, которые требуют концентрации энергии и сопротивления эмоциональным напряжениям, психологическому дискомфорту, – при стрессе, чрезвычайных ситуациях, кризисах личности. Одна из главных интегральных функций социального интеллекта – формирование долгосрочных, стабильных взаимоотношений с перспективой развития и положительного взаимовлияния на основе осознания уровня и характера взаимоотношений. Социальный интеллект выступает как средство познания социальной действительности, социальная компетентность, как продукт этого познания. Оба они на высоких уровнях своего развития проявляются в таких существенных для зрелой личности свойствах, как **адекватность, автономность, аутентичность**. В реальном человеческом взаимодействии эти интегральные свойства личности взаимодополняют и взаимообуславливают друг друга.

Глава 9. ЛИЧНОСТЬ КАК ЭТНИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

§ 9.1. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК ЭТНИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА

Личность – это общественный индивид, объект и субъект исторического процесса. Б. Г. Ананьев подчеркивал влияние на формирование и развитие личности не только социальных и исторических условий, но и той этнической среды, в рамках которой проходит ее жизнедеятельность. Признавая социальную сущность личности, необходимо разобраться в вопросе и о том, каким образом формируются ее этнические особенности.

Теоретическим фундаментом этнической психологии является когнитивное направление. Начиная с классического эксперимента Ричарда Ла Пьера, этническая психология нацелена на изучение установок личности и межэтнических взаимоотношений. Этническое в личности – это целостная система отношений и установок, выработанная в процессе исторического развития этнической общности и проявляющаяся в данное историческое время, в данной этносоциальной среде. Этнические установки призваны регулировать способ этнического существования человека. Они возникают в процессе категоризации окружающего мира. Категоризация – это способ познания посредством классификации предметов окружающего мира с помощью наиболее общего понятия, выражающего одно из основных отношений бытия. Категоризация мира осуществляется в четырех направлениях. Во-первых, в отношении природы и окружающих нас вещей. Во-вторых, в отношении людей, формируя систему отношений «мы и они», «свои и чужие», «аут и ингруппы». В-третьих, в отношении самого себя, приводя к этнической идентификации личности, отождествлению себя с определенной этнической общностью. В четвертых, категоризация осуществляется в отношении идей и, таким образом, складывается система ценностей и ценностных ориентации.

Ученые обратили внимание на социально-психологический феномен, который они обозначили как этнический парадокс современности: особенности этнической культуры стираются, а этническое самосознание растет. Процесс создания единой глобальной общности приводит к сопротивлению со стороны представителей локальных этнокультурных общностей. Поэтому центральной проблемой этнической психологии становится изучение влияния этнокультурной общности на формирование сознания личности.

Способом взаимосвязи личности и общности является чувство групповой принадлежности. В истории психологии разные ученые изучали эффект принадлежности к группе и обозначали его различными терминами. В начале XX в. в социальных науках господствовали теории инстинктов социального поведения. Английский психолог У. Макдугалл в 1908 г. среди инстинктов особо выделял чувство принадлежности к группе людей. Другой английский психолог – В. Троттер – в 1916 г. пытался объяснить все психические феномены стадным инстинктом и понимал его как нечто первичное, как склонность всех однородных живых существ к объединению. Итальянский социолог В. Парето обозначил инстинкт постоянства как потребность в принадлежности к социальной группе.

В 1921 г. З. Фрейд в книге «Психология масс и анализ человеческого Я» ввел в науку термин «идентификация». Под идентификацией он понимал не только эмоциональную бессознательную связь ребенка с родителями, но и механизм взаимосвязи индивида с этническими и социальными общностями. З. Фрейд разделял идентификацию на два типа. Первый – эротическая идентификация, трактуемая как желание объединиться с людьми, которыми мы хотели бы обладать. Второй – миметическая идентификация, понимаемая как желание объединиться с людьми, воплощающими то, какими мы хотели бы стать.

В 30-х годах Э. Мейо в своих Хоторнских исследованиях экспериментально подтвердил наличие у людей потребности в принадлежности к группе. Эту потребность он назвал «чувством социальности». В дальнейшем в 60-х годах А. Маслоу среди потребностей также выделил потребность в принадлежности к группе и считал, что групповая принадлежность является доминирующей

целью человека. Г. Мюррей обозначил эту потребность термином «аффилиация».

Теорию социальной идентичности разрабатывал Э. Эриксон. Он ввел понятие психосоциальной идентичности как продукта взаимодействия между обществом и личностью. В процессе этого взаимодействия возможны кризисы личной идентичности, которые возникают в результате социальных преобразований.

Английские психологи Г. Тэджфел и Дж. Тернер в конце 70-х годов изучали процесс осознания индивидом принадлежности к группе, обозначив его термином «групповая идентификация». Они создали теорию социальной идентичности, основные положения которой заключаются в следующем:

1) человек, отождествляя себя с какой-либо группой, стремится оценить ее положительно, поднимая таким образом статус группы и собственную самооценку;

2) социальная идентичность, являясь диспозиционным образованием, включает в себя три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий;

3) когнитивный компонент социальной идентичности заключается в осознании человеком принадлежности к группе и достигается путем сравнения своей группы с другими группами по ряду значимых критериев. Таким образом, в основе идентичности лежат когнитивные процессы познания (категоризации) окружающего этносоциального мира;

4) эмоциональный компонент социальной идентичности неразрывно связан с когнитивным. Эмоциональная сторона идентичности заключается в переживании, своей принадлежности к группе в форме различных чувств любви или ненависти, гордости или стыда;

5) поведенческий компонент проявляется тогда, когда различия между своей и чужими группами становятся заметными и значимыми для человека, он начинает реагировать на других людей с позиций своего группового членства, а не с позиций отдельной личности.

Цель исследований Г. Тэджфелла состояла в том, чтобы найти минимальную причину, по которой человек начинал вести себя групповым образом, идентифицируясь с группой членства. Он стремился доказать, что простое, чисто номинальное разделение людей

на группы может порождать внутригрупповой фаворитизм и дискриминацию по отношению к членам других групп даже при отсутствии сколько-нибудь тесных взаимоотношений между ними. Например, в одном из его исследований детей разделили на две группы в зависимости от того, картина какого художника им нравилась больше – Клее или Кандинского. Затем детям дали задание – распределить деньги между членами групп. При этом они ничего не знали ни о членах своей, ни о членах другой группы, кроме их групповой принадлежности. Была обнаружена склонность испытуемых вознаграждать членов собственной группы более высоко по сравнению с членами другой. Этот результат подтвердили и другие эксперименты, воспроизводившие его концептуально и проведенные в ряде стран, в том числе и в России. Г. Тэджфелл ввел термин «групповой фаворитизм», обозначающий дискриминацию в отношении членов чужой группы.

Теория социальной идентичности использует три основных понятия. Первое – социальная категоризация как упорядочение и классификация социального окружения таким способом, какой имеет смысл для индивида. Второе – социальное сравнение как процесс преобразования когнитивных признаков в установки и действия, которые обеспечивают межгрупповую дифференциацию и фаворитизм. Третье – социальная идентичность, которая достигается через сравнение своей и чужой групп. Когда группа, к которой человек принадлежит, утрачивает, по его мнению, позитивную определенность, тогда он будет действовать следующим образом: 1) может оставить эту группу и примкнуть к другой; 2) может размежеваться с группой психологически, отрицая свою духовную принадлежность к ней; 3) будет стараться восстановить позитивную определенность своей группы, предлагая и проводя инновации.

Этническая идентичность является диспозиционным образованием, разновидностью социальной идентичности. Это установка на принадлежность к определенному этносу. Как и любая установка, она состоит из трех компонентов когнитивного, эмоционального и поведенческого и регулирует поведение человека в своей или чужой этнической среде.

Французский психолог С. Московичи предложил гипотезу о том, что сознание человека строится как идентификационная матрица, в

основе которой лежат множество социальных идентичностей. Опираясь на идеи С. Московичи, можно разделить социальные идентичности на три категории:

- 1) объективные природные идентичности – человек, пол, возраст;
- 2) объективные социальные идентичности – национальность, религия, культура, субкультура, гражданство, профессия;
- 3) субъективные идентичности – ролевые характеристики, самооценка личностных черт и достижений, Я-концепция и пр.

В определенное время в зависимости от сложившихся обстоятельств одна из идентичностей становится ведущей, доминирующей и структурирует идентификационную иерархию. Человек воспринимает и классифицирует окружающий мир, отбирая необходимую информацию, принимая решения и совершая поступки в соответствии с доминирующей в данный момент идентификацией. Эта идентификация означает своеобразную призму, сквозь которую человек воспринимает окружающий мир. Он же определяет параметры сравнения собственной группы с другими группами и реагирует на мир и окружающих людей с позиций своей социальной принадлежности.

При изменении обстоятельств (внешних или внутренних) место доминирующей занимает другая идентификация, строится новая иерархия в сознании субъекта, восприятие окружающего мира и поведение человека изменяются. Перестройка некоторых идентификационных иерархий может происходить довольно часто. Например, на работе преобладают профессиональные идентификации, дома – семейно-ролевые, в общении с друзьями – половые, возрастные, самооценочные, в общении с представителями других стран – этнические, культурные, религиозные и пр. Таким образом, группа, в которой в данный момент находится человек, предопределяет идентификационную иерархию.

Необходимо различать понятия этнической идентичности и этничности. *Этническая идентичность* – это психологическая категория, описывающая субъективное осознание своей принадлежности к конкретной этнической общности. *Этничность* – социологическая категория, определяющая этническую принадлежность по ряду объективных признаков. Термин «этничность» впервые использовал в 1972 г. американский социолог Д.

Рисмен. Маркерами этничности являются: 1) язык (наиболее сильный этнодифференцирующий признак); 2) народные традиции и обычаи; 3) специфика культуры; 4) сходные черты характера; 5) общность исторической судьбы, историческое прошлое; 6) место жительства; 7) внешность.

В последние годы в науке развернулась дискуссия о природе этничности, и сложилось несколько подходов. Первый подход, примордиальный, утверждает, что этничность является врожденным качеством человека, идентификацией по крови, родству. Второй подход, инструментальный, утверждает, что этничность ситуативна, она изменяется в различных обстоятельствах. З. В. Сикевич, пытаясь объединить оба подхода, отмечает, что этническое в каждом человеке действительно первично, однако востребованность, степень выраженности этнических особенностей конструируется как внешними факторами – социальными обстоятельствами, так и внутренними – индивидуальными установками.

В настоящее время согласно М. Хайслеру этничность трансформировалась в иные – социальные, политические, экономические феномены. Жизнь современного человека обусловлена прежде всего внеэтническими характеристиками – уровнем образования, профессией, уровнем дохода и пр. Этничность полностью не исчезает, но находится в латентном состоянии, способная проявиться в любой актуальный момент времени, например в ситуации межэтнического конфликта.

Этническая идентичность формируется в процессе этногенеза и проходит несколько этапов. Т. Г. Стефаненко называет пять этапов. На первом этапе в первобытных общностях появилось осознание родства по крови или браку. Был выработан обычай адаптации – признание чужого взрослого своим братом или сыном. Только таким образом он становился полноправным членом племени или рода. Вторым этапом наступил с осознанием общности происхождения. Сформировалась идея вертикального родства. Она проявилась, во-первых, в мифах о происхождении народа в давние времена от прародителей – великих героев; во-вторых, в культе предков – духов умерших в реальные времена представителей племени. Третий этап – возникновение идеи территориальной общности, родной земли. Возникает идеология родиноцентризма, которая выражается, в частности, в форме

запрещения вступления в брак с представителями чужого народа. Четвертый этап – появление чувства общности исторической судьбы, существование глубокой истории жизни предков. Пятый этап – развитие этнической идентичности на основе отождествления родного языка, культуры и своего народа.

Этническая идентичность формируется в процессе онтогенеза в виде когнитивных и эмоциональных представлений о своем народе. Согласно Ж. Пиаже становление этнической идентичности проходит четыре этапа. Первый этап наступает в 6–7 лет. Ребенок приобретает первые фрагментарные и несистематизированные знания о своей этнической принадлежности. Второй этап – в 8–9 лет ребенок уже четко идентифицирует себя со своим народом на основании таких маркеров, как язык, национальность родителей. Третий этап – в 10–11 лет этническая идентичность формируется в полном объеме, ребенок начинает узнавать историю и особенности культуры своей страны. Четвертый этап наступает в подростковом возрасте, когда начинает формироваться этническое самосознание, основанное на осведомленности не только о своем, но и о других народах. Наиважнейшими факторами формирования этнической идентичности являются: 1) язык; 2) культура; 3) статус этнической группы (этническое большинство или меньшинство); 4) степень вовлеченности человека в процесс межэтнического взаимодействия, осведомленность о психологических особенностях представителей других этносов.

В настоящее время практически не существует моноэтнической среды. Человек растет и развивается в полиэтническом окружении. Т. Г. Стефаненко выделяет три типа этнической идентичности человека в полиэтнической среде: 1) моноэтническая идентичность – человек однозначно отождествляет себя с конкретным народом; 2) биэтническая идентичность – человек одновременно причисляет себя к двум этническим группам; чаще всего такой вид идентичности возникает на основе того, что родители имеют разную национальность; 3) маргинальная этническая идентичность – человек не может однозначно определиться в отношении своей этнической принадлежности.

Г. У. Солдатова отмечает, что этнический феномен в личности формируется на основе трех взаимосвязанных процессов: 1)

этнической идентификации – отождествления и самоопределения личности посредством этнической группы; 2) межэтнической дифференциации – разделения собственной и других этнических групп и осознание межэтнических различий; 3) осознания отношения к собственной и другим этническим группам. Содержанием этнической идентичности являются сознательные и бессознательные компоненты.

Для большинства людей характерна позитивная моноэтническая идентичность. Н. М. Лебедева открыла следующий социально-психологический **закон**: *в нормальных социально-исторических условиях этническое сознание человека строится на основе тесной внутренней связи между позитивной этнической идентичностью и межэтнической толерантностью*. Позитивное принятие себя (идентичность), способствует позитивному принятию других (толерантность) и наоборот, позитивное принятие других способствует позитивному отношению к себе. Эта связь подтверждается тесными высокими корреляциями. В неблагоприятных социально-исторических условиях данная прямая связь может распадаться и становится обратной – возникает этническая интолерантность (нетерпимость по отношению к другим). При возникновении этнической интолерантности в действие вступают механизмы социальной перцепции, направленные на восстановление баланса в сфере сознания – этническая идентичность усиливается. Нарушение в одном из элементов взаимосвязи приводит и к нарушению в другом элементе. Таким образом, этническая интолерантность служит первым сигналом неблагополучия в когнитивной области, что может привести к апатическому поведению. В благоприятных условиях механизмы социальной перцепции, направленные на восстановление позитивной этнической идентичности, приводят и к восстановлению нормальной этнической толерантности.

Социальные изменения и потрясения нашего времени привели личность к переживанию состояния, которое обозначается как кризис этнической идентичности, отмечает Н. М. Лебедева. Признаками этого состояния являются: 1) утрата позитивного восприятия своей этнической принадлежности; 2) переживание негативных чувств, связанных с этнической принадлежностью (стыд, обида, униженность); 3) неудовлетворенность гражданской

принадлежностью; 4) негативная или сверхпозитивная (защитная) этническая идентичность; 5) интолерантность по отношению к другим этносам; 6) социально-перцептивное отдаление от России (утрата чувства Родины); 7) потеря смысла жизни.

Отклонение от нормальной позитивной этнической идентичности, по мнению Г. У. Солдатовой, могут быть пяти типов: 1) этническая индифферентность (космополитизм) возникает тогда, когда личная идентичность становится гораздо выше этнической, 2) гипоиентичность (этнонигилизм) – нежелание поддерживать собственные этнокультурные ценности, иногда негативизм по отношению к собственному народу; 3) гиперидентичность характеризуется стремлением к этническому доминированию, склонностью к этноцентризму и проявляется в трех видах: а) этноэгоизм – относительно лояльный вид, чаще проявляется на вербальном уровне в виде напряженности и раздражения при общении с представителями другого народа; б) этноизоляционизм – убеждение в превосходстве своего народа, призывы к очищению своего народа, прекращению брачных и межнациональных связей; в) национальный фанатизм – готовность идти на любые действия во имя этнических интересов, вплоть до этнических чисток, признание приоритета этнических прав народа над правами человека, оправдание любых жертв.

Кроме этнической идентичности психология изучает и другие феномены. Современная парадигма этнической психологии основана на феномене установки. *Этническая установка* – это система отношений человека к природе (времени, пространству и прочим природным явлениям), окружающим людям, самому себе, идеям и ценностям человеческих сообществ. На основе этнической установки возникают стереотипы. *Этнический стереотип* – жестко фиксированная этническая установка, напрямую регулирующая восприятие, поведение и интерпретацию поведения окружающих людей. Стереотипизация – это удобный способ классификации и систематизации информации. В постоянно меняющемся мире создание стереотипов дает возможность человеку упростить многообразный мир и отрегулировать последовательность и логичность своего поведения. Существуют три вида: стереотипы восприятия, стереотипы интерпретации поведения и стереотипы поведения. Этнические

стереотипы восприятия связаны с обобщенным и схематизированным описанием свойств и характеристик своей этнической общности (автостереотипы) и чужой этнической общности (гетеростереотипы).

Стереотипы играют значительную роль в построении образов национального характера. Например, при исследовании авто- и гетеростереотипов русского народа З. В. Сикевич выделила 10 модальных стереотипов в порядке предпочтительности. Автостереотипы русских: добрый, терпеливый, гостеприимный, трудолюбивый, ленивый, дружелюбный, широта души, патриот, доверчивый, открытый. Гетеростереотипы французов: любвеобильный, жизнелюбивый, веселый, элегантный, общительный, изысканный, утонченный, модный, улыбчивый, любитель прекрасного. Гетеростереотипы немцев: аккуратный, пунктуальный, педантичный, расчетливый, трудолюбивый, умный, экономный, бережливый, точный, чистоплотный. Гетеростереотипы американцев: патриот, деловой, свободолюбивый, расчетливый, практичный, целеустремленный, трудолюбивый, общительный, веселый, раскованный. Гетеростереотипы чеченцев: злой, агрессивный, религиозный, жестокий, мстительный, гордый, националист, вспыльчивый, злопамятный, воинственный. При описании стереотипов испытуемые легко узнают, о какой конкретно национальности идет речь.

Этнические стереотипы интерпретации поведения базируются на феномене социальной каузальной атрибуции. Существуют три типа атрибуций: 1) диспозиционные (личностные) атрибуции объясняют поведение на основе проявления личностных качеств; 2) ситуативные – поведение объясняется влиянием ситуации, социальной среды; 3) групповые атрибуции предполагают объяснение поведения человека с позиций его группового членства. В результате ошибок каузальной групповой атрибуции возникают такие негативные явления, как предубеждения, предрассудки и дискриминация. *Предубеждение* – это негативная установка по отношению к людям исключительно на основании их принадлежности к иной этнической группе. Предубеждение проявляется в негативной оценке их личности, поведении, норм и ценностей культуры. *Предрассудок* – это заведомо ложное осуждение людей исключительно на основании их принадлежности к иной этнической группе. *Дискриминация* –

негативное поведение или призывы к негативному поведению по отношению к людям исключительно на основании их принадлежности к иной этнической группе. Дискриминация является стереотипом поведения, основанным на ложной каузальной атрибуции. Но это не единственный стереотип этнического поведения. Наука знает множество положительных стереотипов поведения, например таких как обычаи и традиции гостеприимства, вежливого и тактичного поведения.

Одна из основных задач обучения этнической психологии сводится к развитию навыков общения, свободного от предубеждений и предрассудков. Подобное общение основано на критериях, дающих возможность распознавать предубеждение. В словах собеседника необходимо различать определители, которые показывают этнические, расовые, половые и прочие предубеждения. *Определитель* – это та часть информации, в которой сообщаются положительные данные о человеке и его этническая принадлежность, но в то же время подразумевается, что люди, принадлежащие к этому этносу, проявляют отрицательные свойства личности и поведения. Например, фраза «удивительно, что этот чеченец Шамиль такой добрый и порядочный человек» подразумевает, что чеченцы в целом не могут быть добрыми и порядочными. Если предубеждение – это негативная установка, предрассудок – это негативное осуждение человека и его действий, то дискриминация – это негативное поведение. Устранение негативных установок способствует и устранению дискриминационного поведения.

§ 9.2. ЛИЧНОСТЬ И ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ

Этнокультурные ценности – это установки (идеи, понятия, смыслы), которые не зависят от конкретного человека, а определяются культурой и разделяются всеми людьми, принадлежащими к данному культурному полю. Впервые понятие «ценность» употребляется в античной философии. В конце XIX в. появляется наука аксиология – специальный раздел философии, изучающий ценности. Понятие ценности многогранно. В понимании сущности феномена ценности существует два аспекта. Первый аспект рассматривает ценность как значение того или иного предмета или явления для человека. Ценность характеризует качество данного предмета. Второй аспект под

ценностью понимает само явление (материальное или идеальное), имеющее значение для человека.

Большинство авторов связывают понятия ценности и смысла. Ценности, согласно П. А. Сорокину, это смысл, который люди вкладывают в одни и те же материальные предметы или духовные явления. Он выделил четыре универсальных ценности: знание; любовь и воля к производительному труду; семья; религиозное отношение к жизни. Осмысленность ценностей, по словам В. Франкла, придает им объективный универсальный характер. В. М. Мясищев связывал направленность личности с решением вопроса о смысле собственной жизни. Ценности – это все, что наделено общим смыслом. Этнокультурные ценности представляют собой важнейшие и глубинные принципы, определяющие отношения человека с природой, социумом, этносом, самим собой. Анализ ценностей может достоверно определить изменения, происходящие в культуре и отдельной личности в результате исторических и культурных преобразований.

Важнейшей является проблема классификации ценностей. Н. А. Бердяев выделял духовные, социальные и материальные ценности. М. С. Яницкий разделил ценности на три группы: 1) ценности адаптации, отражающие направленность на физическую либо экономическую безопасность, 2) ценности социализации, обусловленные ориентацией на других людей; 3) ценности индивидуализации, отражающие направленность на развитие и самоактуализацию. Результаты его исследований показали, что ценности адаптации доминируют у 63,92 % людей, ценности социализации – 24,43 % и ценности индивидуализации – 3,13 %.

Наиболее перспективной в настоящее время является аксиологическая теория С. Шварца и У. Билски. Они выдвинули гипотезу о наличии ограниченного числа универсальных ценностных типов – доменов. Каждому домену соответствует та или иная ведущая терминальная ценность. С. Шварц провел кросс-культурное исследование 66 ценностей в 20 странах мира и с помощью статистики выделил 10 наиболее универсальных доменов ценностей: 1) самостоятельность; 2) стимуляция; 3) гедонизм; 4) достижения; 5) власть; 6) безопасность; 7) конформизм; 8) традиции; 9) щедрость; 10) универсализм. Он исходил из мысли о том, что основные человеческие ценности свойственны всем культурам, так как они связаны с

человеческими потребностями как осознанные цели. По его мнению, культурные варианты решения этих проблем располагаются вдоль полярных осей:

1. Консерватизм – Автономия.
2. Иерархия – Равноправие.
3. Гармония – Мастерство.

Полюс «Консерватизма» согласно классификации С. Шварца включает ценности традиций, конформизма и безопасности. Полюс «Автономии» включает ценности стимуляции (интеллектуальной и аффективной) и гедонизма. Полюс «Иерархии» включает ценности власти, а полюс «Равноправия» – ценности самостоятельности и щедрости. Полюс «Гармонии» – ценности универсализма. Полюс «Мастерства» включает ценности достижения. Ценности мастерства означают ориентацию на активное преобразование окружающего мира, а ценности гармонии – пассивную адаптацию к природному и социальному миру.

Культуры различаются в зависимости от приоритета ценностей. Ценности автономии, равноправия и мастерства имеют значение в западных культурах, они важны для поддержания демократии, являются ценностной базой социальной ответственности. Современные западные общества с развитой рыночной экономикой, согласно исследованиям С. Шварца, придерживаются этих групп ценностей. Доминирование ценностей консерватизма, иерархии и гармонии присуще традиционным обществам коллективистического типа.

С. Шварц провел небольшое исследование в Санкт-Петербурге в 1992 г. Он выявил, что Россия по таким осям ценностей, как равноправие, мастерство и автономия, занимает последнее место в ряду стран Западной Европы. По осям ценностей консерватизма, иерархии и гармонии – первое. В начале 90-х годов население России, по его мнению, не было готово еще к переходу к рыночной экономике.

Исследование системы ценностей в 1999 г. по методу С. Шварца провела Н. М. Лебедева. Она поставила перед собой задачу – проверить, как изменилась система ценностей за несколько лет. Было обнаружено снижение у молодого поколения таких типов ценностей, как консерватизм, равноправие и гармония, и рост значимости ценностей мастерства, иерархии и автономии.

Опираясь на теорию С. Шварца и У. Билски, работы Н. М. Лебедевой, мы провели исследование системы ценностей русского народа в 2001–2002 гг. Были опрошены 1573 жителя разных регионов России, принадлежащих к разным социально-демографическим группам. Были опрошены также жители Германии (западные ценности) и жители Турции (восточные ценности). Результаты исследования позволили выделить группы приоритетных ценностей, отражающих наиважнейшие витальные и социальные потребности человека. Приоритетные ценности были разделены нами на две группы. Первая группа – это ценности индивидуального характера, отражающие потребности индивидуального развития: здоровье, свобода, независимость. Вторая группа – ценности социального характера, отражающие потребности построения адекватных и конструктивных взаимоотношений с людьми: защита семьи, настоящая дружба, верность, честность. Обнаружено, что приоритет этих ценностей свойствен людям с ориентацией на индивидуалистический тип культуры. Для людей с ориентацией на коллективистический тип культуры, кроме вышеперечисленных ценностей, важны также ценности, поддерживающие единство общности: национальная безопасность, социальный порядок, мир на земле.

Система ценностей русского народа представляет следующую картину. На **первом** месте по значимости находятся приоритетные ценности индивидуального характера (здоровье, свобода, независимость). На **втором** месте располагаются ценности, необходимые для сохранения российского общества (защита семьи, национальная безопасность, понимаемая как любовь к родине и патриотизм, мир на земле, социальный порядок). На третьем месте оказалась ценность благосостояния, материального достатка. В настоящее время люди заинтересованы в улучшении своего экономического положения. **Четвертое** место в иерархии ценностей русских занимают приоритетные социальные ценности, направленные на взаимоотношения с людьми. Это ценности группы альтруизма (настоящая дружба, верность, честность). Альтруизм в отношениях с людьми в целом оказался свойствен русскому народу. На **пятом** месте оказались ценности из группы самостоятельности – смысл жизни, выбор собственных целей, широта взглядов (толерантность к иным

взглядам), ответственность. Выбор этих ценностей дает человеку возможность свободно развиваться как личность, реализовать потребности самоактуализации. **Шестое** место занимают ценности мастерства – самоуважение, умелость, достижение успеха. Приверженность этим ценностям формирует уверенность в своих силах, способностях, знаниях, независимости от других, успехов в работе. **Седьмое** место занимают ценности интеллектуальной автономности – независимость, интеллект, творчество. **Восьмое** место отведено ценностям гармонии – мудрость, гармония, мир прекрасного, единство с природой, защита окружающей среды. Ценности гармонии и духовности в настоящее время не являются значимыми, несмотря на рассуждения российских философов о необычайной духовности русского народа. Это показывает, что российская культура постепенно утрачивает первородную связь с природой, замещая природу техногенными и информационными процессами. Подобная переориентация культуры с природной на техногенную свойственна современным западным обществам. В этом отношении Россия находится в русле единого мирового потока. **Девятое** место занимают отвергаемые ценности. Русские единодушно отвергают ценности из группы иерархии – власть, влияние, ценности гедонизма (потакание себе, стремление к наслаждениям) и аскетизма (благочестие, скромность, умеренность).

Русская культура по структуре ценностей относится к типу пограничных культур. Осваивая ценности современных западных культур (автономия, мастерство, равноправие), русские сохраняют приверженность традиционным национальным ценностям (национальная безопасность, социальный порядок, мир на земле). С точки зрения аксиологического подхода русские ориентированы на западно-европейскую систему ценностей, уважая и сохраняя собственную традиционную систему ценностей. На всей территории России русские составляют единую этнокультурную общность, согласованно приверженную общей системе ценностей.

В России в настоящее время происходит трансформация ценностей (принципов и смыслов жизни), которая меняет сердцевину культурной системы. Система ценностей русского народа постепенно переориентируется в сторону приоритета современных западных ценностей. Первым фактором трансформации ценностей является

возраст. Детальный социально-демографический анализ показывает, что молодежь в большей степени предпочитает ценности западных обществ, чем люди старшего поколения. Вторым фактором является уровень дохода. Современные бизнесмены полностью встроились в западную систему ценностей и активно отвергают традиционные ценности. Третьим фактором оказалась идеология. Ценностная система современных демократических партий отражает западные ценности и гораздо более близка современной ценностной системе русского народа, чем ценностная система КПРФ. Коммунисты активно отвергают западные ценности (широта взглядов, терпимость к иным идеям, разнообразие жизни, инновации, творчество). Изменение политической и идеологической систем в стране также способствовало трансформации системы ценностей. Четвертым фактором является качество образования. Люди с гуманитарным образованием более привержены западной системе ценностей, чем люди, имеющие техническое или военное образование.

Психологическим способом сохранения этнической самобытности является этнокультурная дистанция по отношению к другим народам. В ситуации межэтнической напряженности или военного конфликта длина дистанции увеличивается по отношению к обеим конфликтующим сторонам. Люди психологически дистанцируются от участников конфликта и стараются найти союзников, психологически расширяя и усиливая свою общность.

Личность как этнический феномен представляет собой систему взаимосвязи с этнической общностью. Эта взаимосвязь реализуется через отношения личности к окружающим людям. Отношения выражаются в виде этнической идентичности, этнических установок и стереотипов, этнокультурных ценностей.

§ 9.3. ЭТНОС И ЛИЧНОСТЬ

Этнос — это большая социальная группа людей, объединенных общими установками и диспозициями, стереотипами поведения и взаимосогласованными ожиданиями типичных реакций на различные события жизни. Этнос есть явление социально-психологическое, оно социально по основе своего возникновения и психологично по способам своего проявления. Выражаясь на языке философии, этнос социален по форме и психологичен по сущности.

Этнос по нескольким психологическим параметрам отличается от общества. При формировании общества существенным фактором выступает процесс разделения труда, предполагающий специализацию каждого человека, определение его роли (функций) и статуса в обществе. Специализация функций человека и закрепление его положения в социальной структуре в итоге приводят к развитию индивидуальности. Формирующееся на основе дифференциации деятельности, общество требует определенных различий между людьми в уровне способностей, направленности и ценностных ориентациях, ролях и статусах. Все эти различия, взаимно дополняя друг друга, составляют единое целое. Этнос изначально формируется по иным принципам. Он создается не на основе различий, а на основе общности. В этносе нет разделения труда, жесткой специализации каждого его члена. Этнос складывается как единое целое не на основе внутренней дифференциации, а на основе внешних различий с другими этносами. Формирование этноса идет по пути разграничения «мы» и «они», т. е. наша этническая общность как единое целое («мы») отличается от другой общности как единого целого («они»). Психологический процесс дифференциации в этносе происходит не внутри общности, как это имеет место в обществе, а вне ее, не затрагивая этническую целостность. Этнос формируется на основе психологического процесса интеграции. Происходит объединение людей на базе сходных психологических установок, экспектаций и стереотипов поведения. Общие территория, экономический уклад жизни, язык являются лишь условиями, способствующими формированию этнической общности. Причем они даже не жестко детерминируют этот процесс, потому что на одной и той же территории с единой экономикой и языком могут сложиться две и более этнические общности. Структура этнической общности не предполагает дифференциации ролей и статусов вследствие разделения труда. Не может быть, например, самого главного русского или самого главного американца. Может быть лишь типичный представитель того или иного этноса. Этнос формирует личность, не отличающуюся от других людей, а, напротив, имеющую с остальными членами данной общности единые этнические установки и поведенческие стереотипы. В этносе процесс интеграции всегда

остается ведущим и препятствующим развитию индивидуальных различий.

В связи с этим одна из задач этнической психологии состоит в изучении типичных для личности качеств, интегрирующих ее с другими представителями данного этноса. Этническое поведение личности, выражающее типовые программы данной культуры, как отмечает А. Г. Асмолов, нивелирует тенденцию к индивидуализации поведения, росту его вариативности. Вместе с этим усвоенные личностью установки и стереотипы, характеризующие ее как члена той или иной общности, освобождают личность от принятия индивидуальных решений в типовых, стандартных для данной общности ситуациях. Другими словами, в проблемных или конфликтных ситуациях выбора, принятия решения «этнический человек» руководствуется стандартными установками своего этноса и проявляет типичные, традиционные приемы и способы поведения. «Социальный человек», оказавшись в кризисной ситуации, напротив, принимает индивидуальное решение и руководствуется иерархией ценностей и ищет взаимовыгодного разрешения межличностного конфликта. «Социальный человек» постоянно в поиске, а «этнический человек» – в застое. Первый поступает так, как надо поступать, исходя из социальных ценностей, а второй – как принято в его этнической общности. Соединение в личности «этнического человека» и «социального человека» выражает диалектику ее развития. Личность – как двуликий Янус: в ней «этнический человек» представляет собой как бы платформу, стартовую площадку для рывка, разгона «социального человека». Даже если человек ориентируется только на традиционные способы поведения, от этого он не перестает быть членом общества, хотя возможности для его влияния на развитие общества тем самым ограничиваются.

Вполне естественно, что люди, объединенные природно (вид *Homo sapiens*) и социально (человеческая цивилизация в целом), создали единые универсальные стереотипные установки и образцы поведения. Например, шесть главных эмоциональных выражений: гнев, счастье, удивление, страх, отвращение и печаль являются универсальными для всех людей. Способность выражать эмоции – это естественное свойство человека. Однако правила проявления эмоций диктуются этнокультурной спецификой. Эти правила определяют, какого рода

эмоциональную экспрессию люди могут себе позволить. Например, американские нормы не одобряют такие эмоциональные проявления у мужчин, как печаль или плач, но у женщин это вполне позволительно. В японском этносе не принято, чтобы женщины широко и непринужденно улыбались. Японские женщины предпочитают скрывать широкую улыбку и прикрывают рот ладонью, в то время как широкая улыбка американских женщин только приветствуется.

Человечество сформировало разные модели личности в зависимости от этнокультурной специфики. И. С. Кон провел сравнение западной и восточной моделей личности. Западная модель человека является активно-предметной. Личность формируется в процессе внешней деятельности, в деяниях, поступках, посредством оперирования предметами. Восточная, особенно индийская, модель личности не придает такого значения предметной деятельности, утверждая, что творческая активность, составляющая пружину личности, развивается лишь во внутреннем духовном пространстве и познается не практикой, а в акте мгновенного озарения, инсайта.

Западная модель утверждает самооценку личности. Личность – это система, внутренний космос. Восточная этнокультурная модель, особенно японская и китайская, подчеркивает зависимость личности от определенной социальной группы, требует принадлежности к этой группе, приверженности ее идеалам, нормам, ценностям. Личность – это атом в большом мире людей.

Западная модель понимает личность как целостную систему. Раздробленность, множественность «Я» воспринимается европейцами как нечто ненормальное, как болезнь, которую необходимо лечить. В японской модели, напротив, личность воспринимается как множественность, совокупность различных обязанностей, как долг по отношению к обществу, родителям, фирме, семье, самому себе.

Западная этнокультурная модель оценивает личность в целом, ее поступки в разных ситуациях считаются проявлением одной и той же сущности. На Востоке избегают суждений о человеке в целом, делят его поведение на изолированные области, в каждой из которых действуют свои законы и нормы поведения.

На Западе люди стараются объяснить поведение человека, исходя из понимания мотивов его действий. Для них важно понимание, почему он поступает подобным образом: из чувства благодарности,

патриотизма, корысти и пр. Важен нравственный аспект поступков человека. На Востоке поведение оценивается общими правилами и нормами. Важно не то, почему человек так поступает, а поступает ли он в соответствии с нормами, принятыми в данном этносе.

Человек западной культуры четко осознает свое отличие от других, свою «самость». Для человека восточной культуры важна реализация себя лишь как части целого сообщества. Люди Востока больше озабочены сохранением своей групповой идентичности. На Западе люди нацелены на самореализацию. Личностные особенности людей западной и восточной культур обусловлены различиями в системе их ценностей.

Процесс освоения индивидом духовных ценностей и опыта этноса, к которому он принадлежит, называется *этнизацией*. Человек живет к открытому миру, естественно, что влияние на формирование его личности оказывает не только современное ему общество, но и этнос.

Глава 10. ЛИЧНОСТЬ КАК РЕЛИГИОЗНЫЙ ФЕНОМЕН

§ 10.1. РЕЛИГИЯ КАК ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ЦЕННОСТЬ

Понятие религии является одним из самых трудных для определения в операциональных, эмпирических категориях. Термин «**религия**» имеет древнеримские корни: *ligare* (лат.) – «связывать», *re* (лат.) – приставка, обозначающая: «обратно», «назад», «вновь». Таким образом, религия этимологически является налаживанием или восстановлением связи с Богом. Греческое слово «эκκλησιον» и русское слово «церковь» имеют также интегральный смысл: «собрание», «сообщество верующих».

Чтобы существовать в «мире», религия должна воплотиться в какой-то социальной организационной форме. Воплощение религиозного опыта, который всегда первичен, в традициях и институтах – естественная необходимость человеческого существования. Религиозная традиция может существовать лишь в сочетании с переносом авторитета священного на социальные институты, что дало Э. Дюркгейму основание рассматривать религию как только социальный факт (эту точку зрения всецело разделяли советские религиоведы – «научные атеисты», социологи и социальные психологи). Такой подход является односторонним, но имеет право на существование. Действительно, религиозная община первоначально – это всегда малая группа, объединяющая лидера-учителя, основателя религии, и его последователей – учеников. Это связь личностная, не имеющая какого-либо официального закрепления. И лишь впоследствии, развиваясь, община превращается в религиозную организацию со сложной социальной структурой.

Религиозная община является частью того мира, в котором она существует. Социально-этнический контекст существования религии отражает многообразие функций, выполняемых религией в обществе. К специфическим социальным относятся следующие функции: мировоззренческая (посредством интерпретации явлений природы и

общества религия формирует соответствующее мировосприятие), регулятивная (религия формирует личность верующего, предлагает образцы социального поведения), компенсирующая (религия своеобразно восполняет человеку отсутствие возможности реализовать свои надежды в реальной повседневной жизни), организационно-интегрирующая (способность религии сплачивать на основе вероучения культа и своей социальной доктрины этнические и другие группы), или коммуникативная. Неспецифические функции религии: экономическая, политическая, юридическая, эстетическая.

Религиозное сообщество связано с миром сложными, неоднозначными, иногда парадоксальными отношениями. Религиозные институты обычно функционируют в обществе как гармонизирующий, стабилизирующий фактор, способствующий сохранению сложившегося социального статус-кво и тем самым укрепляющий во благо всего этноса положение властных структур. Ярким примером такой идеологии является конфуцианство. Смысл конфуцианской религии состоит в религиозном отношении к государственным обязанностям, в соблюдении традиций. Это идеология патриархальности. Весь традиционный уклад жизни сведен к «пяти отношениям»: это отношения между главой государства и госчиновниками, родителями и детьми, мужем и женой, старшими и младшими братьями, друзьями. Незыблемость существующих социальных отношений – основной принцип конфуцианства.

Идея божественного происхождения и сущности земной власти обладает огромной политической ценностью. Теократическая модель общества, в которой совпадают духовная и социальная иерархии, естественно, выглядит идеальной с точки зрения религиозной концепции происхождения власти и государства. Такая модель наиболее полно была реализована в мусульманском теократическом государстве – Халифате, где вся полнота власти (религиозной, исполнительной, законодательной, судебной) принадлежала халифу – наместнику Аллаха на Земле.

Выполняемая обычно религиозными институтами функция состоит не только в легитимизации социальной системы, но и в освящении и пропаганде соответствующей ценностной ориентации, в создании и развитии определенных символических структур значений, в психологической компенсации неизбежных травмирующих индивида и

общество событий – смерти, катастроф, войн, стихийных бедствий, болезней и т. д. Вплетение религии в этнические формы происходит через такие составляющие, как идеология, религиозные чувства и культура.

Но иногда религия может выступать и дестабилизирующим фактором, поскольку в ней всегда присутствует высокий нравственный стандарт, сообщающий ей критический потенциал. Наличие у религии критического потенциала в сочетании с традиционным авторитетом устоявшихся религиозных институтов определяет ту важнейшую цель, которую играет в обществе религия.

Каждая существующая религия хранит и поддерживает свою традицию. В различных конфессиях религии отражаются особенности истории, этнической жизни, контактов различных этносов. Разные религии – это разные ответы на «вечные» вопросы: каково место человека во вселенной, в чем смысл жизни, что есть счастье, как утвердить справедливость. Религиозное решение этих вопросов подкрепляется средствами искусства, воплощается в праздники, обряды, традиции, которые становятся каналами воспроизводства религиозной культуры.

Чаще всего в рамках одной религии существуют несколько традиций – это католицизм, православие и протестантизм в христианстве, сунниты и шииты в исламе, хинаяна и махаяна в буддизме и др. Религиозная традиция – особая социальная структура, воспроизводящая, хранящая и транслирующая содержание полученных из религиозного опыта представлений о священном.

Но что является «ядром» этнической традиции или «центральной зоной» культуры? Очень часто эту функцию выполняет религия. По мнению С. Лурье, в «ядре» этнической традиции локализуются харизматическое и символическое содержание этнической традиции, в то время как «центральная зона представляет собой структуру активности, ролей и социальных институций. По Э. Шилзу и С. Эйзенштадту, „центральная зона“ культуры активно генерирует, упорядочивает систему ценностей и верований общества, определяя природу сакрального в каждом обществе.

Часто религиозная идеология носит национально-государственный характер, в ней переплетены как национальные, так и государственные интересы, и она может способствовать развитию национального

самосознания, укреплению взаимопонимания и сотрудничества разных народов, живущих в одном государстве. Церковь в своем социальном служении на первый план ставит проблемы нравственности в обществе, уважения достоинства человека, создания справедливых условий для его жизни, формирование такого общества, в котором бы гармонично сочетались интересы личности и общества. Этничность и конфессиональность не всегда отождествимы. Тождественность мы можем наблюдать у генотеистов, в тех конфессиях, куда невозможен или крайне затруднен доступ иноплеменников. Таковы последователи индуистских религий, сикхи, парсы, друзы, талмудические иудаисты – консерваторы. В середине первого тысячелетия до нашей эры сложились основы кастового строя Индии. И до сегодняшнего времени это определяет специфику общественной жизни страны. Индивидуальный прозелитизм, переход отдельных лиц в индуистскую религию не допускается. Для того чтобы быть индусом, надо принадлежать по рождению к одной из каст. Поэтому, например, неоиндуисты – европейцы, кришнаиты не признаются полноценными индуистами среди индуистов из каст.

Обычно конфессиональная принадлежность бывает более сильно выражена, чем этническая идентичность у молодых этносов, обратное соотношение характерно для этносов старых или больных.

В теории исторической и этнологической мысли издавна сложились две концепции, бытующие и в наше время: всемирно-историческая и культурно-историческая. Первая трактует развитие народов как единый процесс прогрессивного развития. В XIX в. евроцентризм принял форму прогрессизма: теорией прогресса, согласно которой все человечество как целое развивается по единой эволюционной линии – от примитивных форм культуры, основанных на религиозных представлениях, к культуре секуляризованной, основанной на науке и машинной технике. Иными словами, к цивилизации европейского типа. Теория прогресса возникла в трудах Дж. Вико и через Гегеля, Конта, вот уже 300 лет образует официальную западную философию истории. Сейчас эти идеи модифицировались в концепцию глобализма. Но Н.Я. Данилевский еще в 1869 г. в книге «Россия и Европа» доказал, что концепции европоцентризма противоречит факт существования культур Востока и России. Н. Я. Данилевский, К. Н. Леонтьев, Г. В. Вернадский, Н. С.

Трубецкой, Г. Т. Савицкий, Л. Н. Гумилев, О. Шпенглер, А. Тойнби убедительно показали, что единого человечества и единой мировой культуры не существует, а имеются обособленные культурно-исторические типы, которые развиваются подобно биологическим особям: рождаются, развиваются и умирают. Причем «прогрессизм» не «отменяется», он является частным случаем, определенным этапом в развитии любой культуры.

Если понимать цивилизации как культурно-исторические системы, то можно охарактеризовать современное понимание их принципиальных характеристик. Не существует единой цивилизации. Социальные нормы, ценности, принципы, социальные институты одной организации не могут считаться эталонными для других. Поэтому понятие «общечеловеческие ценности» является понятием метафорическим, а не строго научным (строго говоря, к «общечеловеческим ценностям» относятся биологические потребности индивида и группы). Цивилизации не располагаются иерархически, каждая из них уникальна. В динамике культурно-исторических систем отсутствует линейность, однонаправленность, причем в рамках каждой цивилизации есть своя, но единая логика развития. Мировые религии могут давать начала разным цивилизациям. Например, христианство не объединяет в одну цивилизацию Византию, Западный христианский мир и Россию. Религия всегда опосредована культурно-историческим контекстом конкретной исторической системы. Зачастую общество воздействует на религию, приспособлявая ее к своим условиям жизни, природным условиям, местным обычаям. Так, при христианизации северных тундровых народов миссионерам пришлось изменить требования поста, потому что от вегетарианской диеты аборигены стали вымирать.

В качестве примера современной трактовки цивилизационного подхода можно обратиться к исследованию американского политолога С. Хантингтона «Столкновение цивилизаций», имевшей наибольший резонанс в научных и политических кругах. С. Хантингтон определил цивилизацию как «культурную общность наивысшего ранга, как самый широкий уровень культурной идентичности людей». Цивилизация характеризуется наличием общих черт объективного порядка, таких как религия, язык, история, обычаи, институты, а также субъективной самоидентификацией людей. Люди разных

цивилизаций по-разному смотрят на отношения между Богом и человеком, «своими» и «чужими», индивидом и группой, гражданином и государством, родителями и детьми, мужем и женой, имеют разные представления о значимости прав и обязанностей, свободы и принуждения, равенства и иерархии. Цивилизации могут быть разной численности. Среди самых многочисленных современных цивилизаций С. Хантингтон выделяет западную, конфуцианскую, японскую, исламскую, православно-славянскую, латиноамериканскую и, возможно, африканскую (безусловно, этот список необходимо продолжить индийской, еврейской и другими цивилизациями). Главным фактором, определяющим цивилизационную идентичность, по убеждению С. Хантингтона, является религия: «Цивилизации несхожи по своей истории, языку, культуре, традициям и, что самое важное, – религии».

Примером того, как религия, в данном случае талмудический иудаизм, является ядром этнической традиции, может служить мировое еврейство. Еврейство можно рассматривать в качестве религиозной цивилизации, рядоположенной другим суперэтническим культурам. Общеизвестны достижения не очень многочисленной еврейской цивилизации современности: финансовые, научные, культурные. Сегодня, например, американские евреи – самая состоятельная этническая группа США: их доходы более чем в полтора раза превышают среднеамериканский уровень. В еврейской цивилизации самую важную роль играют религиозные учения и соблюдение ритуалов. Характерные черты иудаизма – генотеизм, строгий монотеизм, централизация культа, канонизация библейских книг. Верующие евреи всегда были и являются сейчас ядром еврейской цивилизации, а ортодоксальные евреи – фундаменталисты – ядром этого ядра. Жизнь верующих евреев направляется раввинами, предписаниями Талмуда и Торы. В сложной ситуации еврей всегда может обратиться к раввину за советом. Раввин даст совет, как поступить в любом случае жизни. Раввины руководят духовным судом (бетдин), и каждый верующий в любом споре внутри общины обязан обращаться именно в этот суд, а не в государственный.

Верующие евреи гордятся плодами духовного и культурного творчества своего народа, верят в свое избранничество и в трансцендентное происхождение Торы и Талмуда. В Талмуде до

мельчайших деталей разработаны предписания и запреты, касающиеся всех сторон повседневной жизни верующего. Насчитывается 613 таких предписаний и запретов. Ни одна религия мира не наполнена столь подробными предписаниями. Каждая заповедь Торы разветвилась в Талмуде на множество заповедей. К запрещенным Библией видам пищи Талмуд прибавил значительное количество новых. Жестко регулируется и супружеская жизнь: ортодоксальный муж обязан строго соблюдать запрет на любые формы половых контактов во время месячных жены и еще в течение 7 дней после них. Но запреты ведут к укреплению семьи: сегодня ортодоксальные евреи часто имеют четырех и более детей. По статистике и другие верующие евреи тоже имеют большие семьи. Тора предписывает отдыхать в субботный день от обычных работ; Талмуд же запрещает в субботу даже такие действия, которые не принадлежат к числу работ (носить мелкие вещи, зажечь свечу, сорвать цветок и т. д.). Нелегко было средневековому, а тем более современному еврею соблюдать все многочисленные законы и запреты. Но эти законы и обряды были необходимы ввиду особого положения еврейского народа. Евреи вот уже две тысячи лет рассеяны по всем частям света, не имея возможности создать стабильную национальную государственность. Временами евреи были вынуждены притворно принимать ислам и христианство и претерпевать за это жестокие гонения инквизиции. Они хотели составлять один народ и не смешиваться с окружающими этносами, а такая потребность присуща любому здоровому этносу, любой самобытной культуре. Для этого нужно было, чтобы евреи повсюду строго подчинялись законам своей веры и сохраняли свои национальные обычаи, контрастно отличающие их от прочих народов. Культивировался изоляционизм, нетерпимость к иноверцам и смешанным бракам. К этой цели направлено все законодательство Талмуда. И только такому законодательству действительно удалось сохранить еврейскую нацию вопреки притеснениям и культурной ассимиляции, которым евреи подвергались в тех странах христианской и мусульманской культуры, где им позволялось жить.

§ 10.2. РЕЛИГИОЗНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Религиозное осознание многих психолого-педагогических и культурно-исторических проблем и ныне во многом остается табелированной темой, хотя официальных запретов на нее уже нет. Современная отечественная психология только начинает осваивать наследие богословов, религиозных философов и исповедников веры. В работах Б. С. Братуся, В. П. Зинченко, Ф. Е. Василюка, о. Бориса (Ничипорова) и других психологов предпринимаются попытки заложить основы подлинно духовной психологии как особой формы рационального знания о становлении субъективного духа человека в пределах его индивидуальной жизни. Часто верующего человека называли фанатиком. Действительно, верующий человек является собой некую цельность. Он, как правило, целеустремлен, более активен, и на фоне всеобщей расслабленности нередко выглядит «белой вороной». Кроме того, у такого человека есть правила, внутренний нравственный закон, некая определенность в суждениях. К.-Г. Юнг и Д. Карнеги считали религию необходимым условием психического здоровья личности и связывали рост психических заболеваний в современном обществе с упадком религиозной жизни. Психологи пытаются соотнести религиозный опыт с жизнью человека и показать ее связь со структурой личности в целом, ее поведением, отношениями и потребностями. Понятие религиозности позволяет говорить о взаимных влияниях индивидуального религиозного опыта и социально наследуемых культурных практик, при этом культурные механизмы могут быть предметом культурно-антропологических исследований.

Человек – единственное существо на земле, у которого есть идея Бога, который верит в высшее, нежели он сам, начало, в божественное происхождение мира. Еще Цицерон писал, что нет ни одного народа до такой степени грубого и дикого, чтобы не было в нем веры в Бога, хотя бы он и не знал его существа. Сущность человека особым образом высвечивается в его отношении к Божественному. Целью религии всегда было духовное благо или счастье человека, что всегда считалось целью и смыслом жизни вообще. Поэтому одной из существеннейших задач религии всегда было помочь осмыслить, верно понять и определить жизнь человека. Только в свете религии человеку становится ясным весь этот мир как в целях его бытия, так и в его конечных результатах. И сам человек находит в нем свое определенное место, устанавливает надлежащие отношения к природе вообще и к

себе подобным существам в частности. В религии человек находит критерий для правильного распознавания истинного от ложного, должного от мнимого, доброго от злого, а через это человек научается созидать свою жизнь с счастьем для себя и с пользой для других, с развитием в своих ближних и в себе доброты, светлых сторон характера. С богословской точки зрения, цель жизни, самореализации человека – это духовная жизнь, где проявляются высшие идеальные стороны человеческого существа по образу жизни Божественной, в целях достижения счастья в мире чрез отображения в природе сущности Божества и чрез собственное личное Богоуподобление.

Психологи, исследуя загадки религиозности, пытаюсь понять структуру религиозного феномена, предпочитают говорить на другом, не богословском языке. Базовый термин в религиоведении – религиозный опыт, основой которого являются глубинные переживания человека при соприкосновении с реальностью религии. Обычно эти переживания описываются как чувство священного, сочетающее в себе трепет и благоговение; ощущение абсолютной зависимости, раскрывающее статус человека как сотворенного существа; чувство единства с божеством; ощущение разумности и вечной справедливости в космическом масштабе; непосредственное восприятие Бога; контакт с совершенно «иной» реальностью; ощущение присутствия преобразующей силы. Религиозное чувство – одно из самых сокровенных, оно не всегда проявляется во внешних формах религиозности. Свойство человеческой души – настоящая религиозность не может возникнуть очень быстро, за исключением случаев, связанных с глубокой личной драмой.

Понятие религиозного опыта не было широко распространенным в науке до опубликования работы У. Джеймса «Многообразие религиозного опыта». Как показал У. Джеймс, значимость индивидуального религиозного опыта для общества очень велика, поскольку он лежит в основании всех религиозных традиций, всех существующих в мире религий. Интересно, что в прошлом религиозный опыт был, как правило, ярче, интенсивней, и столкновения с иной реальностью происходили чаще, чем сейчас. Молитва представляет собой значимый в смысловом отношении универсальный аспект религии. Она может выражать самый широкий спектр религиозных чувств и отношений. Многие авторы определяют

молитву как первичную и основную форму выражения религиозных чувств. Согласно этой точке зрения молитва по отношению к религии есть примерно то же самое, что и рациональное мышление по отношению к философии; это выражение живой религиозности как она есть в себе. Молитва служит критерием различения собственно феномена религии и тех феноменов, которые близко связаны с религией или похожи на нее, например религиозных и эстетических чувств. Молитва занимает центральное положение в религии.

Так как у человека есть стремление переводить все душевное на язык конкретных фактов и поступков, он проявляет свое отношение к сакральному в определенных формах. Так создается богослужение. В богослужении человек открывает пред Богом все свои желания и нужды, просит помощи, заступничества и покровительства и испытывает пред ним благоговение и преданность ему; человек в богослужении как бы объединяется с божеством, ощущает себя существом, близким Богу. Большинство людей, лично не имевших религиозного опыта, нуждается в особой системе социальных институтов, чтобы в какой-то мере ощутить причастность к этому опыту. Так возникает религиозная традиция – привычка поклоняться Богу строго определенным способом, обращаться к Нему в строго определенных выражениях. Религиозная традиция складывается из ритуалов – совокупности определенных актов, имеющих сакральный смысл и направленных или на воспроизведение глубинного переживания, или на его символическую репрезентацию. Ритуал – форма социального поведения индивида, раскрывающая его отношение к сакральному и к профанному. Сакральное – это заповедное и удаленное. Функция ритуала в сообществе заключается в том, что он регламентирует взаимоотношения людей с сакральным. Разумеется, имеются и многие другие типы ритуалов, но они никак не связаны с религией. Под культом можно понимать почитание тех или иных объектов, которые рассматриваются в той или иной религиозной традиции как сакральные и в той или иной степени связанные с религиозной прагматикой конфессии. Посредством культа человек беседует с Богом, слышит его волю, ощущает его присутствие и получает от него благодать.

Далее мы можем выделить некоторые качества религиозности, которые связаны с сущностью религии, характеризуют и раскрывают,

являют ее. К ним следует отнести доктрину (догматику), или совокупность представлений и концепций, характеризующую мировоззренческий аспект религии. В значительной степени доктрина является результатом описания базового опыта в категориях той или иной культуры определенной эпохи. Религиозная доктрина – теоретический компонент религиозной практики. Доктрина формируется в процессе концептуализации первоначальных – часто интуитивных или эмпирических – столкновений человека с сакральной реальностью. Доктрина – это конкретная интеллектуальная система, которая положена в основу рациональной интерпретации веры и делает возможной пропаганду религиозных идей и полемику с другими конфессиями. Догма – концептуальное ядро доктрины. Это первостепенные, базисные, аксиоматические принципы, которые исповедуются всеми верующими данной конфессии как фундаментальные. Каждая недеструктивная религия учит человека добру, спасает общество от разложения. Особенно важна религия для понимания смысла жизни.

И. А. Ильин считал, что человека не следует сводить к его «сознанию», мышлению, рассудку или «разуму», он больше всего этого: глубже своего сознания, пронизательнее своего мышления, могущественнее своего рассудка, богаче своего разума. Сущность человека утонченнее всего этого. Его определяет и ведет не мысль и не сознание, но любовь, и даже тогда, когда она в припадке отвращения судорожно преобразуется в ненависть и каменеет в злобе. Человек определяется тем, что он любит и как он любит. Он есть бессознательный кладезь собственных воззрений, безмолвный источник слов и поступков, пристрастий и страстей, «непреодолимых» влечений. Именно поэтому сознательная мысль не проникает до главных и глубоких корней человеческой личности, и голос разума так часто бывает подобен «гласу вопиющего в пустыне», и поэтому образование не воспитывает человека, а полубообразованность прямо развращает людей. Наиболее приземленной формой, лишаящей мышление вдохновения и низводящей его до уровня элементарной причинности, является натурализм. Натурализм осуществляет поиск движущих сил роста личности в природе, в том числе и в природе человека. Людьюми движет потребность найти источник духовно-нравственного роста своей личности, который нельзя определить на

основе теоретических соображений, он определяется данной человеку свободой в признании или отвержении Бога. Духовная жизнь в человеке есть новая, особенная жизнь, но она не обособлена от жизни души и тела. Она определяет новое *качество* жизни, начало цельности и органической иерархичности в человеке. Духовная жизнь в человеке есть не особенная надпсихофизическая, а жизнь основная, проводниками которой вовне и являются психическая и физическая сферы. Все в человеке соотнесено с духовным началом. Следует подчеркнуть, что примат духовного не подавляет психофизической нашей жизни, не устраняет даже ее собственных закономерностей. Из того, что психика и телесная сфера служат проводниками и выражением духовного начала, не следует, что у них нет собственной жизни. Их собственная жизнь не только всегда соотнесена с духовным началом, но может и подчинять его себе, что проявляется подверженности духа влечениям психофизического характера, возрождающим власть греха в человеке.

Существует мнение многих как зарубежных, так и русских психологов, педагогов и философов, что воспитание должно состоять в развитии только природных сил человека и может идти независимо от религии, что образование светское и религиозное воспитание и образование несовместимы. Религиозные психологи и педагоги предполагают, что такой синтез возможен. Сначала нужно прочно запечатлеть в сознании и сердце основные нравственные истины, а уже затем на этом крепком фундаменте строить всю систему научного образования. По мере углубления научного образования нравственные идеи должны иметь значение высших руководительных начал. Быть гуманным – не значит снисходительно все прощать другому потому, что ничто человеческое нам не чуждо. Истинный гуманизм проявляется в уважении всякого другого человека независимо от его национальности, вероисповедания и социального происхождения.

Заметим, что наследие традиционной российской педагогики ни в годы секуляризованного по содержанию российского образования (конец XIX – начало XX в.), ни в годы воинствующего атеизма (советская школа) не получила своего теоретического осмысления в контексте исторического развития российской педагогики. Это объясняется тем, что фундаментом традиционной российской школы и традиционной российской педагогики всегда было православие.

Исторически сложившаяся закономерность рассмотрения всех проблем образования и воспитания с православной точки зрения ориентировала российскую педагогику на развитие отечественных духовно-нравственных традиций, на выявление в первую очередь духовного смысла жизненных явлений. В существующих курсах психологии и педагогики не освещается процесс духовного становления человека и его взаимосвязь с психофизическим развитием, но без осмысления этой связи невозможно правильно построить учебно-воспитательный процесс. В православии проблема спасения, проблема вечной жизни осознается в рамках земной жизни, и потому в воспитании должны правильно сочетаться две задачи: воспитание для вечной и для земной жизни. Светская педагогика ориентирована только на решение задач земной жизни, а вечное, духовное начала в человеке она не принимает во внимание. Секуляризованная педагогика понимает жизнь человека как временный период, ограниченный рамками земной жизни, законченный и самоценный. Православная педагогика констатирует, что для педагогической работы иерархически важнее подготовка к вечной жизни, и подчеркивает, что подготовка к земной жизни должна происходить в процессе духовно-нравственного становления личности. Другими словами, в рамках православной педагогики можно говорить о двух уровнях педагогической деятельности. На первом уровне рассмотрения педагогических проблем приоритетными являются проблемы духовно-нравственного становления личности, обеспечение душевспасительной атмосферы, в которой происходит правильное и свободное психофизическое развитие. На втором уровне основными проблемами являются психофизическое развитие и процесс социализации.

Рассматривая процесс становления человеческой личности через нравственное самоопределение к духовному рождению и духовному совершенствованию, требующему аскетического подвига, православная педагогика опирается на православное нравственное богословие, на учение Православной Церкви о зарождении и развитии духовной жизни человека, на аскетическое учение Православной Церкви. Процесс обретения личностью спасительного духовного опыта и является предметом православной психологии и педагогики, которые рассматривают бытие человека в категориях «вечности» и

«бессмертия» и направляют воспитание на конкретную личность, которая связана ответственностью перед Богом не только за свою жизнь, но и за сохранение и развитие исторических и культурных традиций народа, частью которого она является, и судьба которой уходит в эсхатологическую перспективу, к которой мы все приобщаемся через смерть. «Нельзя так жить, как если бы не было смерти, но нельзя так и воспитывать, как если бы не было смерти». Тогда образование выступает как восстановление целостности человека, предполагающее развитие всех его сил, всех его сторон, соблюдающее иерархический принцип в устройении человека, при котором образ Божий мог бы раскрыться во всей силе, во всей полноте.

§ 10.3. РЕЛИГИОЗНЫЕ ВЕРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШИХ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Слово «религия» имеет два основных значения – благоговение и соединение. Таким образом, религия понимается как таинственный духовный союз, живое, благоговейное единение человека с Богом. С психологической точки зрения адептам всех религий – от самой примитивной до самой сложной – присущ феномен **веры**. Классическая функция религиозной веры – построение единого общего мира, в границах которого социальная жизнь обретает смысл, в конечном счете всех объединяющий. Аналогичную функцию выполняют и нерелигиозные верования, объединяющие большие социальные группы. С позиции «научного атеизма» было принято противопоставлять религиозное и атеистическое мировоззрение. Первому приписывалась слепая вера в сверхъестественное, второму – научность. Едва ли эта концепция верна, особенно в отношении мнения о рациональности нерелигиозных людей. В современном секулярном, нерелигиозном обществе верования не менее значимы, чем в религиозном. Например, существует вера в провиденциальность миссии той или иной нации (национализм), вера о естественном происхождении прав человека (либерализм), вера во всемогущество человеческого разума (прогрессизм, позитивизм), вера в историческую детерминированность классовой борьбы (марксизм). Вера как твердая убежденность в своей правоте, вера как клятва верности присуща не только религии. Просто здесь феномен веры наиболее ярок.

Как правило, религиозная вера имеет сложную внутреннюю структуру, систему верований. Это, прежде всего, вера в существование нематериального, потустороннего, трансцендентного мира. Вера в то, что этот мир более значим, чем созданный и управляемый им мир материальный. Вера, что нематериальный мир сложно устроен, иерархичен. Вера в то, что человек наделен нематериальной субстанцией (душой, духом), которая способна контактировать с миром невещественным, иметь религиозный опыт. Вера в Бога, который понимается по-разному:

- как имперсональная Сущность, священный порядок (Логос, Дао), которому подчиняется мироздание и которым определяется человеческая судьба;

- как Сила, обладающая святостью, к которой нужно приближаться с трепетом после специальной подготовки или ритуального очищения;

- как всепроникающее Единство, гармония и цель мистических поисков;

- как Личность, трансцендентная по отношению к миру и человеку и одновременно связанная с ним.

Православный богослов А. И. Осипов приводит признаки, без которых религия теряет самое себя, вырождаясь в суеверие. Первым и главным признаком является исповедание личного, духовного Начала – Бога, являющегося источником бытия всего существующего, в том числе и человека. Этим признанием религия принципиально отличается от тех мировоззрений, в которых высший идеал реально не существует, а является не более чем теоретической моделью, продуктом разума, его надежд и мечтаний.

Важнейшим элементом, присущим религии, является убеждение в том, что человек способен к духовному единению с Богом. Это единение осуществляется через веру, под которой подразумевается не просто убежденность в существовании Бога, но особый характер всей жизни верующего, соответствующий догматам и заповедям данной религии. Указанный элемент неотделим в религии от ее учения о том, что человек принципиально отличается от всех других творений, что он есть существо не просто биологическое, но в первую очередь духовное и обладает не только телом, но и душой – носителем личности, ее ума, сердца, воли. Отсюда проистекает учение о загробном существовании человека. В христианском Откровении

находим даже существенно большее – учение о всеобщем телесном воскресении и вечной жизни, придающее земной человеческой жизни полноценный смысл. Именно в решении вопроса о конечной цели и смысле жизни с наибольшей очевидностью обнаруживается в человеке его духовная ориентация: избрать ли веру в Бога и вечную жизнь, веру в правду, добро и Истину, хотя бы их нигде не осталось на земле, с вытекающим отсюда законом нравственной ответственности за все свои деяния, или остановиться на вере в окончательный и абсолютный закон смерти, перед которой бессмысленны не только любые идеалы и противоборство между добром и злом, истиной и ложью, красотой и безобразием, но бессмысленна и сама жизнь. Во всяком случае знания, принуждающего его к выбору, человеку не дано. Выбором веры человек свидетельствует, к чему он свободно стремится и, следовательно, кто он есть и кем может стать.

Важным признаком религии, непосредственно вытекающим из предыдущих, является утверждение первичности для человека духовных и нравственных ценностей по сравнению с ценностями материальными. Процесс обретения личностью спасительного духовного опыта является целью жизни человека.

В современном мире существует большое количество разнообразных вероисповеданий и религиозных вероучений. Духовно неопытный человек, будучи не в силах разобраться в их истинности и ложности, защищается от них, и такая защитная реакция может привести к атеизму, который является не столько отрицанием бытия Божия реальности духовного мира, сколько попыткой устраниваться от проблемы выбора. Однако отрицание и попытка игнорирования духовных реалий не защищают человека от воздействия на него духовного мира. «Всюду, где человек пытается замкнуться от трансцендентной реальности, жить в самом себе и из себя самого, силою своего субъективного произвола, – писал философ С. Л. Франк, – он именно в силу этого гибнет, становясь рабом, игрушкой трансцендентных сил – именно темных, губительных сил. И притом именно в этом положении, в опыте рабства, подчиненности чужим силам, с особенной болезненностью и жуткостью узнается чистая трансцендентность – сверхчеловечность и бесчеловечность этих сил. Ибо именно тогда, когда трансцендентная сила как бы насильно врывается в замыкающий и мнимо замкнутый внутренний мир чистой

субъективности, она врывается как чуждая, враждебная, порабащая нас, чисто трансцендентная нам сила, которая лишена успокоительного, утешительного момента ее имманентности мне самому, ее интимного сродства со мной и сопринадлежности глубочайшему средоточию моего личного бытия».

Религия – это не средство особой терапии от заболеваний физических, нервных, психических и т. п. Ее цель другая – сделать человека человеком, исцелив его от нравственных и духовных недугов (страстей), которые являются причинами всех бед человеческих соединить его с Богом (обожить), ввести в жизнь вечную. Необходимо указать и на наличие культа как совокупности всех богослужебно-обрядовых правил и предписаний, присущих религии. Понятие религиозного опыта охватывает все многообразие индивидуальных проявлений в психической жизни человека, в том числе:

- чувство благоговения перед тайной человеческого предназначения;
- ощущение страха и собственной нечистоты в соприкосновении со святыней;
- ощущение присутствия силы, которая одновременно и любит, и подвергает суду человека;
- ощущение отвергнутости или, напротив, предзаданной направленности жизни к слиянию с божеством;
- облегчение, связанное с переживанием божественного всепрощения;
- ощущение наличия в мире невидимого порядка или силы, благодаря которой всякая индивидуальная жизнь обретает ценность;
- чувство единства с Богом и преодоления эгоцентрического «Я».

В. Джеймс считает, что подтверждением данного религиозного опыта являются его последствия для жизни индивидуума: достоверный опыт характеризует наличие философского смысла и пользы для морали. Отношения между священным и секулярным прежде всего проявляются в том, что концепция Бога оказывает влияние на стандарты человеческого поведения и отношение к жизни в целом. Базисные характеристики священного:

1. Священное существует отдельно от мирской (профанной) жизни.
2. Оно составляет предельную и абсолютную ценность и смысл жизни.

3. Это вечная реальность, существовавшая до ее восприятия человеком, и она должна постигаться при помощи иных средств и методов, чем те, которые используются для познания конечного (профанного).

М. Элиаде решает проблему взаимоотношений священного и секулярного следующим образом. Он пытается доказать присутствие священного в самом образе жизни самого секуляризованного человека. Священное при этом рассматривается как структурный элемент человеческого сознания, связанный с неизбежными для человека поисками чего-то абсолютно реального и значимого, что могло бы служить источником ценностной ориентации. Взаимоотношение священного и мирского осуществляется через следование людей какой-то идеальной модели действия, повторение – символ ико-литургическое – свершений Бога или Героя, и практическое отражение такого повторения. По мнению Р. Отто, только священное может реализовать глубочайшие нужды и надежды человека. Поэтому высказываемое человеком почтение к священному сочетает в себе доверие и ужас. С одной стороны, сакральное ограничивает человеческую деятельность, поскольку снисходит к присущей человеку слабости и налагает запреты на некоторые поступки. С другой же стороны, сакральное открывается человеку как неограниченная возможность выхода за режим пространственно-временных структур, конституирующих человеческое существование.

Со смысловой сферой личности связана совесть человека. Совесть – внутренний судья, указывающий на подлинный мотив того или иного поступка человека, его смысл. И если поступок, совершенный человеком, расходится с его нравственными принципами, с его представлением о должном, человек испытывает муки совести. Смысл жизни, высшие ценности, нравственные чувства и переживания, совесть – проявления духовности человека. Духовность есть самая глубинная суть человека как родового существа. Когда мы говорим «душевный человек», то тем самым указываем на присущие ему качества сердечности, открытости, способности сопереживать другому, способности понимать и учитывать другого в его самооценности. Говоря о духовности человека, мы имеем в виду прежде всего его нравственный строй, способность руководствоваться в своем поведении высшими ценностями социальной, общественной жизни,

следование идеалам истины, добра и красоты. Ибо страдание может разрыхлить жесткую, безблагодатную почву души. Известно множество людей, которые ушли от страдания и тонкими, только им ведомыми внутренними ходами перевели, сублимировали страдание в уныние, в постоянную, но не острую тоску. Скепсис, витальная тоска, цинизм, отчаяние – ступени нравственного ниспадения эмоционально-волевого и духовного строя личности.

Религия занимается вопросами о бытии человеческой личности, ее природе и о том, что признается объектом культового поклонения. К сфере морали относятся оценки деятельности субъекта и принципы, регулирующие его отношение к другим субъектам. В своем сознании человек открывает смысл сознания своих действий, поступков, поведения, своей жизни. Человеческая жизнь по определению осмысленна. Человек не может жить вне смысла. Без субъективного смысла жизнь человека теряет свою ценность. Известный австрийский врач и психолог В. Франкл в книге «Человек в поисках смысла» убедительно показал, какое важное место в жизни человека занимает проблема смысла жизни и его поиска. Он обосновал особое направление в психокоррекции – логотерапию, т. е. помощь человеку в обретении смысла жизни.

§ 10.4. ФЕНОМЕН ДЕСТРУКТИВНОЙ РЕЛИГИОЗНОСТИ

В современном мире существует большое количество разнообразных исповеданий и религиозных вероучений. В последнее десятилетие в России возникли многочисленные «нетрадиционные религии». Сначала их появление воспринималось как проявление свободы, но теперь стало ясно, что многие новые «религии» деструктивны по своей природе. Эти секты отличаются осознанием своей исключительности, агрессивной нетерпимостью к другим религиозным направлениям, самоутверждением путем отрицания всего находящегося вне принятого круга мыслей и форм деятельности. Но не экстравагантность верований придает той или иной секте деструктивный характер, а лживость, манипулятивность деятельности, неприятие социальных институтов, традиционных общественных и семейных ценностей. Современные деструктивные культы во многом

схожи, они, по мнению большинства отечественных и зарубежных исследователей, характеризуются четырьмя основными признаками.

1. Гуруизм (наличие гуру – авторитарного лидера). В такой секте все начинается с лидера и им же заканчивается. Связь с сакральным осуществляется только через лидера.

2. Жесткая организация секты. Железной дисциплиной и беспрекословным подчинением она схожа с мафией или террористической организацией.

3. Действенный метод психологического воздействия. При помощи такого метода сектантов вербуют и контролируют.

4. Ложь. При поступлении в секту, при вербовке человеку никогда не сообщается об истинных целях секты, о том, что будет с ним впоследствии. Практикуется «эзотерический разрыв», несколько степеней посвящения в тайное учение культа.

Первые три признака свидетельствуют не обязательно о деструктивности конфессии, а лишь о ее тоталитарности. Но тоталитарность присуща любой молодой религии, любой динамичной пассионарной социальной структуре, а вот четвертый параметр, безусловно, свидетельствует о деструктивности.

Сегодня необходимо формирование научного подхода, объясняющего глубинные и универсальные мотивации, запускающие механизм отрицания бытия, характерного для наиболее деструктивных культов. Что заставляет человека вливаться в нигилистическую секту? Каковы причины, побуждающие к разрушительному действию? Может ли быть самореализация психически здорового человека деструктивной для общества и даже саморазрушительной? Актуальность поиска ответов на эти вопросы ныне не вызывает сомнения.

Религиовед А. Л. Дворкин считает, что современные секты весьма похожи на секты античности и средневековья. По его мнению, их можно разделить на две большие группы: «гностические» и «манихейские (катарские)». Первые акцентируют внимание на приобретении некоего спасительного знания, вторые уповают на приносящую спасение социальную активность. Кто же такие гностики и манихеи? В древности идеология и практическая деятельность нигилистических культов была, пожалуй, более ярка и деструктивна, чем сейчас. Для них было характерно тотальное неприятие,

отвержение материального мира ради иллюзорных ценностей. Деструктивные секты и тогда отличались осознанием своей исключительности, самоутверждением путем отрицания всего находящегося вне принятого круга мыслей и деятельности. Основы вероучения этих сект весьма поучительны. Но всегда их объединяет одно – ненависть к миру.

Учения, объединяющиеся под именем «гностицизм», представляют пеструю картину творчества многих талантливых авторов. Ключевым в учении гностиков было положение о познаваемости высшего божества и его творении. Поэтому сторонники этого учения называли себя гностиками (от греческого *gnosis* – познание). От других синкретических учений античности гностицизм отличался тем, что упорно пытался эксплуатировать авторитет христианства, подделаться под него, распространяя, вероятно, впервые в мире «черный PR» (апокрифы). Нехристианские мысли гностического характера проповедовали еретики апостольского времени (I в.), но во II в. развились целые гностические системы. Главным исходным принципом мировоззрения гностиков был дуализм: основными началами бытия они признавали, с одной стороны, Верховное Существо, с другой – Материю. Видимый мир произошел из смешения духовного и материального начал, смешения Плиромы и Хаоса. И вся мировая жизнь – это постоянная борьба добра и зла, духовного и материального, причем дух стремится освободиться от материи, а материя пытается удержать его. Главное в учении гностиков – помочь духу освободиться от материи. Всех людей гностики делили на три группы: физиков, психиков и пневматиков. Физики, т. е. все антигностики, люди по природе своей бездуховные и порочные, поэтому они со временем уничтожатся. Психики могут спастись под руководством пневматиков, но должны исполнять жесткие нравственные предписания. А пневматики как избранное меньшинство, обладающее эзотерическими познаниями, автоматически попадут в блаженство Плиромы. Поэтому одним предписывался очень строгий, сверхаскетичный образ жизни, где брак считался нечистым, греховным. Другим же был предписан для поругания и уничтожения материи и самой жизни противоестественный человеческой природе разврат. Наиболее решительно проблема добра и зла решалась в гностических сообществах Сатурнилы, Василида, Карпократа, Маркиона, каинитов, адамитов, которые страстно призывали бороться со злом материального мира. Но на практике получалась борьба против нравственности, за свободу похоти человека. Гностики образовывали тайные союзы, занимались заклинаниями, эротической магией, астрологией. Гностицизм «подарил» миру идею поклонения сатане

(офиты), дал первых нудистов и сексуальных революционеров (адамиты). Но самое важное, что теоретически было обосновано право «избранного» меньшинства на непримиримую борьбу против человечества и природы. «Гностические концепции, – писал Л. Н. Гумилев, – признавали жизнь на планете Земля тяжелым бедствием, от которого необходимо избавиться. Самоубийство не выход, так как душа, или частица света, снова будет опутана материей или мраком и воплотится для нового цикла страданий. Спасение в аскезе, отказе от соблазнов мира, ослабляющей узы плоти. Можно также совмещать с аскезой пьянство и разврат, вызывающие отвращение к жизни. Важно лишь полное освобождение от материи...»

Идейным наследниками гностиков можно считать средневековых и современных манихеев. Пожалуй, это наиболее последовательная в своем неприятии мира антисистема. Манихеи первыми поставили целью не упрощение каких-либо систем, а полное уничтожение материального мира. Манихейство возникло в III в. в Иране и стремительно распространилось по всей территории Евразии от Бискайского залива до Желтого моря. В основе учения Мани тоже лежит дуализм тьмы и света, которые находятся в постоянной борьбе. Мировая душа стремится к освобождению от уз материи. Чтобы положить конец этому, сатана заключает все частицы света в материю и творит человека. А чтобы человек не догадался о своем духовном происхождении, сатана запретил вкушать от древа познания добра и зла. Но якобы Иисус посредством образа змея научил человека вкусить от этого плода. Тогда сатана создал женщину, в которой мало духовности. От союза с женщиной рождаются дети, в которых разумная душа делится на мелкие части, более удобно удерживаемые в темнице тела. Деторождение как орудие сатаны есть зло, оно умножает царство тьмы. Поэтому социальным институтам, которые покровительствуют семье, (государству, Церкви), объявлялась беспощадная война. Иисус, по мнению манихеев, открыл людям правду об их духовном происхождении, указал средства для освобождения от материи. Ученики Христа по своей слабости извратили это учение. Тогда Христос посылает Параклита (Утешителя), которым и является Мани. И Мани учил, что для спасения необходимо отрицать ветхозаветные нравственные и

социальные законы, нравственные законы христианской Церкви, сам институт государственности.

Последователи Мани делились на избранных и слушателей. Община избранных строилась по принципу пятиступенчатой иерархической пирамиды. Избранные вели сверхаскетический образ жизни, обманом проникали в христианские монастыри и тайно вели там свою пропаганду. Манихеи учили, что все материальное является источником зла и поэтому должно быть уничтожено. В общинах манихеев были доведены до абсолюта такие традиционные принципы антисистемы, как жизнеотрицание, право на ложь и тайная организация. И весь окружающий мир превращался в пристанище скорби божественного начала в узах материи. В своих построениях Мани вплотную приблизился к буддистам Махаяны, провозгласив основной целью постепенное преодоление пут материи и окончательное освобождение заключенной в человеке божественной сущности. Но самоубийство не было выходом для манихея, ибо тогда бессмертная душа рождалась к жизни в новом теле и снова начинала испытывать страдания от собственного существования. Запрещалось пролитие крови – но не убийства, запрещалось лгать – но только членам своей секты, а для всех остальных ложь считалась вполне приемлемым оружием в борьбе за освобождение души от пут материи.

Манихеи не достигли бы успехов, если бы не разработали изоциренную систему вербовки. Как и современные деструктивные секты, манихеи неторопливо и осторожно увлекали людей от привычных этических норм и этнических стереотипов поведения. Повсюду, где только не появлялись манихейские проповедники, они находили искренних и преданных сторонников. Манихеями охотно становились люди, разочаровавшиеся в семейных ценностях, распутная молодежь и просто сексуальные извращенцы. В результате человек выпадал из этнической структуры, полностью уверенный в том, что борется с мировым злом, утверждая идеи добра и справедливости. Повсюду текла кровь, хотя проповедь манихеев была самой мирной. Поскольку манихеи выступали против любой государственности, средневековые цивилизации – китайская, христианская, мусульманская – вели с ними непримиримую борьбу. Тогда манихеи сгруппировались в тайные общества – ассоциации, цели, порядок членства, ритуалы и даже само существование которых

держатся в тайне и раскрываются только посвященным. Степень их засекреченности варьирует: есть общества, которые держат втайне только свои ритуалы (например, сатанисты), а есть и такие, само существование которых многими рассматривается как почти гипотетическое (масоны). Религиозные группы составляют лишь одну разновидность тайных обществ; наряду с религиозными существуют общества других типов: политические, экономические, криминальные, масонские ложи и братства. Как только деструктивный культ манихеев прекращал свое существование в одном регионе, появлялся другой, имеющий сходную идеологию, но иное название. Манихеи Византии и Армении назывались «павликиане», манихеи Болгарского царства – «богумилы», сектанты Халифата назывались «зиндиками», а манихеи Западной Европы известны под названием «катары» и «альбигойцы».

Рассмотрим феномен религиозной антисистемности как следствие влияния социума. Деструктивные культы как системы мировоззрения и мироощущения детерминируются прежде всего этнопсихологически. Согласно учению Л. Н. Гумилева религиозные антисистемы (деструктивные культы) появляются в этнических химерах на границах суперэтнических систем и являются экстерриториальными. Химера – это форма контакта несовместимых этносов разных суперэтнических систем, при которой исчезает их своеобразие. Химеру можно охарактеризовать также и как общность деэтнизированных людей, этнических маргиналов, утративших родные этнические стереотипы поведения и этнические традиции. Результатом такого этнофункционального рассогласования психики человека (это доказано экспериментально в полевых и клинических исследованиях А. В. Сухаревым) становится психическая дезадаптация. В отличие от этноса химера не может развиваться, а способна лишь некоторое время существовать в теле этноса как паразит, впоследствии распадаясь. Зачастую химеры складываются за счет вторжения представителей одного суперэтноса в области проживания другого, после чего агрессор пытается жить не за счет освоения ландшафта, а за счет побежденных. Результатом всегда бывает распад и гибель химеры, так как победители деградируют не в меньшей степени, чем их жертвы. Химера как псевдоэтническая общность противопоставляет себя всем, отрицая любые традиции и заменяя их постоянно обновляемой «новизной». Следовательно, у химеры нет отечества, что делает ее

восприимчивой к негативному мироощущению. Поэтому химеры – питательная среда для возникновения антисистем, ибо принцип антисистемы – ложь – всегда присутствует в химерах, где допускается обман как поведенческий стереотип. Питательная почва для антисистем – мегаполисы, портовые, пограничные города. Конечно, не все деэтнизированные люди входят в антисистемы, а только те, кто обладает негативным мироощущением. Оно может встречаться у любых людей, однако никогда этот тип не является преобладающим в традиционных сообществах. В случае же если под воздействием каких-либо внешних факторов негативное мироощущение начинает доминировать, этнос или его часть мутирует в антисистему.

Вожди религиозных антисистем характеризуются нигилистическим отношением к миру. Комбинируя вслед за Э. Берном попарно две позитивные и две негативные психологические установки религиозных мыслителей по отношению к окружающему миру и самому себе, можно получить четыре типа мировосприятия, а именно:

1) «я хороший и мир хороший» (в крайних выражениях это патологическое маниакальное состояние; в умеренной форме это, в частности, жизнеутверждающая позиция христианства, для которого человек – образ и подобие Бога, а мир – Божие творение);

2) «я плохой и мир плохой» (в крайних формах это либо самоуничтожение, либо вандализм; в умеренной форме такая позиция находит выражение в учениях типа буддизма);

3) «я плохой, но мир хороший» (в умеренном выражении такое отношение характеризует все жизнеутверждающие конфессии и идеологии мира: признается благодатность Божьего мира и относительное несовершенство человека, которому зато даны идеалы личностного роста);

4) «я хороший, а мир – плохой» (весь диапазон от умеренной формы до самой крайней заполняют представители жизнеотрицающих конфессий).

Таким образом, религиозные антисистемы – это проявление вполне конкретного мироощущения, а именно: «я хорош (или я плох), но мир – сплошная дрянь». Отсюда необходимость отрицания реального мира как сложной и многообразной системы во имя тех или иных абстрактных целей. Сходные позиции проповедуют экзистенциальный психоаналитик Ж.-П. Сартр. Природа для него абсурдна и враждебна,

общение человека с природой не отличается гармонией и не может приводить к духовному обогащению. Очарование семейного очага, пейзажи Отчизны – все это чуждо, поэтому осуждается всякое искусство, которое рождается из восхищения художника красотой окружающего мира. Как мы видим, нигилистическое мироощущение может возникать и вне религиозного мировоззрения.

Очевидно, что негативное мироощущение возникает под воздействием нескольких факторов. Наиболее очевидный из них – депривация, состояние, которое порождает или может породить у индивида или группы ощущение собственной обездоленности в сравнении с другим индивидами или группами или с интернализированным набором стандартов. Психическая депривация возникает в результате образования у индивида или группы ценностного вакуума – отсутствия значимой системы ценностей, в соответствии с которой они могли бы строить свою жизнь. Понятно, что химеризованные люди состояние психической депривации переживают более остро. Обычной реакцией на психическую депривацию является поиск новых ценностей, новой веры, смысла и цели существования. Личность, испытывающая состояние психической депривации, как правило, наиболее восприимчива к новым идеологиям, мифологиям, религиям. В противоположность этой категории лица, переживающие этническую депривацию, демонстрируют глубокую приверженность к привычным для себя ценностям. Психическая депривация проявляется прежде всего в чувстве отчаяния, отчуждения, в состоянии аномии, проистекающих из объективных состояний депривации (социальной, экономической или организмической). Она зачастую выливается в действия, направленные на устранение объективных форм депривации. Психическая депривация может вызывать крайне острую реакцию, поскольку она связана с отрицанием господствующей в данном обществе системы ценностей. Ощущающие психическую депривацию субъекты тяготеют к радикализму в политике (как правому, так и левому). Субъективное ощущение депривации является необходимой предпосылкой возникновения какого-либо организованного социального движения – религиозного или секулярного. Религиозные движения, возникшие на почве психической депривации, могут принимать форму деструктивных культов.

Психическую депривацию может вызвать конфликт социальных условий и экзистенциальных потребностей человека, несоответствие образа идеальной модели мира и самого себя с наличествующей действительностью и возможностями самореализации. Подобное сопоставление действительности с идеалом выливается в субъективное ощущение личной и социальной неадекватности. Позиция «я хороший, мир плохой» становится средством моральной самозащиты, позволяющей оправдать и принять как должное весь спектр наличествующих негативных ощущений. Таким образом, антисистемный нигилизм становится способом деструктивной самореализации. В сознании каждого индивида существенную роль играет мысль неизбежного подведения итогов прожитой жизни. Человеку тяжело признать свое несоответствие внутренним личным и внешним социальным требованиям, еще тяжелее принять на себя ответственность за личные неудачи. Подобная психотравма способна губительно воздействовать на внутренний мир индивида, разрушая ценностную оболочку его «Я». Тогда сохранить высокий уровень самооценки можно, только поставив себя вне рамок наличествующей действительности, восстанавливая утраченное внутреннее равновесие откровенным противостоянием среде, перекладывая всю полноту ответственности за свою несостоятельность на внешний мир. Такой человек обретает новые смыслообразующие цели, ориентированные на противоборство с действительностью. Зарождаясь на индивидуальном уровне, эта жизненная концепция может иметь общественный резонанс только при наличии коллектива единомышленников, ощущение массовости в данном случае необходимо для укрепления и активизации негативных убеждений индивида. Появление подобной уверенности возможно только при наличии устойчивой и очень высокой внутренней оценочной шкалы, никем и ничем не ограниченного права на собственные суждения и действия. Такой человек должен быть не только этническим маргиналом, но одновременно и жертвенным пассионарием. Так через отрицание зарождается новая умозрительная концепция. Уверенность в собственной правоте сводит к минимуму возможность воздействия общества на сознание нигилистически заряженной группы. Для них антисоциальные действия выступают не просто как нарушения нравственности, возможные всегда и повсюду, а как поступки,

проповедуемые новыми идеалами. Эмоции, возникающие у этих людей, как правило, стеничны и агрессивны. Но основная масса сектантов не обладает такой высокой пассионарностью и самооценкой. Для них вхождение в антисистему – это способ преодолеть депрессию. Хроническая отрицательная эмоция, возникающая при угрозе неудовлетворения нужды, квалифицируется как тревога, а при неудовлетворении потребности роста – как фрустрация. В зависимости от неудовлетворенности нужды и роста образуются две формы депрессии: тревога и тоска (Симонов П. В.).

Затруднения в самореализации сопровождаются чувством дискомфорта, ощущением тяжести жизни; усилением самокритики, чувства неудовлетворенности собой; чувством обиды, беспомощности, никчемности, ненужности; ощущением пустоты и скуки; бессилием, тревожностью, неспособностью принимать решения; агрессией, депрессией, ощущением ущербности и движения не в том направлении; пониманием необходимости изменить представление о жизни, мире, себе; острой потребностью увидеть новые возможности в своей жизни (Коростылева Л. А). Такой кризис – это осознание человеком непродуктивности его жизненного пути. Человек переживает свою нереализованность (непродуктивность прошлого), опустошенность (непродуктивность настоящего), бесперспективность (непродуктивность будущего). Психическая депривация личности может усугубиться переживанием биографических кризисов, в основе которых кроме объективных факторов лежат следующие психологические причины: слабая продуманность, неоптимальность выбора средств достижения целей; немасштабность замыслов, низкая стратегичность, негибкость планов; самоуверенность, излишняя конфликтность (Ахмеров).

Деструктивная реакция, трансформирующаяся в разнообразные нигилистические формы, неизбежна как следствие нарушения гармонического баланса условий бытия и экзистенциальных потребностей человека, его личностных целей, установок и приоритетов. Одной из форм такой реакции может быть аутоагрессия как результат низкой самооценки и неприятия себя. Аутоагрессия представляет собой не просто изолированную личностную черту, но и является сложным личностным комплексом, функционирующим на различных уровнях: самооценочным, интерактивным и социально-

перцептивным (Реан А. А.). Изучение религиозной агрессивности и аутоагрессии актуально потому, что сейчас наблюдается активизация такого рода деструктивных групп (Скородумов А. А.). В настоящее время, например, сатанинские секты действуют более чем в 40 городах России. Их ритуалы связаны с осквернением христианских храмов и кладбищ, употреблением наркотиков, сексуальными оргиями с элементами садомазохизма, а также крайними формами оккультизма, основанными на человеческих жертвоприношениях. Деструктивное сектантство разрушительно не только для окружающего мира, но прежде всего для самих сектантов. Поэтому данная проблема требует пристального внимания.

Глава 11. СОЗНАНИЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

§ 11.1. ЗАГАДКИ СОЗНАНИЯ

Каждому человеку известно, что он обладает сознанием, т. е. способен осознавать окружающий мир и собственные переживания. Если человек, допустим, хочет есть, то ему не надо ни с кем советоваться, чтобы узнать, действительно ли он хочет есть. А если слышит шум дождя на улице, то понимает, что, выходя из дома, должен взять зонтик, а не затыкать уши. И если некто читает книгу, ему незачем выяснять, действительно ли чтением занимается именно он, а не кто-то другой. Все мы воспринимаем мир и самого себя с непосредственной очевидностью. Сам по себе факт наличия этой непосредственной очевидности (что в обычном словоупотреблении и понимается под сознанием) настолько не вызывает ни у кого сомнения, что еще в XVII в. Р. Декарт говорил о нем как о самом достоверном факте на свете.

Итак, ни у кого не возникает сомнения, что сознание как данная каждому способность осознавать существует. Но любому человеку очевидно существование только своего собственного сознания. Как, например, установить, есть ли сознание у животных или у новорожденных детей? Они же не могут сообщить нам свое мнение по этому поводу и рассказать, что они на самом деле чувствуют. О наличии сознания у кого-то другого, кроме себя, можно только предполагать, но не знать. То, что переживается мной как очевидное, не может быть передано другому лицу в качестве столь же очевидного. Если у меня болят зубы, то другой может мне поверить, что они у меня болят, может посочувствовать, вспомнив, как у него болели зубы, но не может переживать так, как я, мою зубную боль. Мое переживание – всегда только мое переживание. Для меня то, что чувствуют другие люди, – всегда лишь мое предположение об их чувствах, а не само их чувство. И совсем уж нельзя проверить утверждение, что наше

сознание не исчезает вместе со смертью тела, а перемешается в некие другие сферы, так как в этом случае даже спрашивать некого.

Все мы в какой-то мере представляем себе, что такое сознание, но только до тех пор, пока не задумываемся об этом. А стоит задуматься – тут-то и возникает проблема: как объяснить то, что и так очевидно? Ведь объяснить – это значит найти такой способ рассуждения, чтобы непонятное и неясное стало очевидным. Возникновение сознания не может быть следствием каких-то процессов самого сознания (в противном случае сознание должно было бы существовать еще до того, как оно возникло), а значит, природа сознания не может быть дана нам с той непосредственной очевидностью, которая присуща самим объясняемым явлениям сознания. Почти все, что мы знаем о сознании, окутано огромным количеством головоломок и нерешенных проблем.

Попробуем, например, представить себе, как человек зрительно воспринимает окружающий мир. Работу глаза можно сравнить с работой видеокамеры. Далее предположим, что изображение по нервному пути, как по кабелю, передается в головной мозг, где воспроизводится в определенной участке коры, как на экране телевизора. Казалось бы, принципиально просто, и каких-то необъяснимых проблем не должно быть. Но как ответить на вопрос: почему при наклоне головы (представьте, что будет видно на экране, если наклонить видеокамеру!) нам не кажется, что окружающий нас мир тоже наклоняется, т. е. почему он продолжает восприниматься как вертикальный? Впрочем, решение этой загадки еще можно найти, так как хотя бы понятно, какой ответ может быть признан удовлетворительным. Но как найти ответ на вопрос посложнее: кто же смотрит на расположенный в мозгу экран? Студенты обычно не видят проблемы и отвечают: «Это Я смотрю на экран». Однако такой ответ на самом деле непонятен (что такое Я? откуда это Я взялось?). Впрочем, пусть даже существует это некое загадочное внутреннее Я, однако как это внутреннее Я может смотреть на экран? У него есть что-то наподобие глаз? И тогда внутри него тоже есть экран?... Но кто же тогда смотрит на этот экран?

Не менее загадочные проблемы связаны с работой памяти. Как человек может помнить, что забыл некую информацию, если эту информацию не хранит? А если хранит, то почему забывает? Каким

образом человек способен оценить, что он что-то вспоминает, но неточно? Для этого ему, казалось бы, надо сравнить то, что он вспомнил, с тем, что было на самом деле, но тогда то, что было на самом деле, должно храниться в памяти. Почему же тогда человек ошибается, если то, что требуется вспомнить, заведомо находится в памяти? И ведь человек к тому же еще должен быть способен эту информацию найти, иначе ему не определить, что он ошибся.

Есть много других интересных нерешенных проблем. Свободен ли, например, человек в своем выборе, т. е. способен ли он самостоятельно принимать решения? Или, напротив, его сознательные решения predetermined обстоятельствами, законами биологии и физиологии, влиянием окружающих людей? Любой выбор из этих вариантов ведет в тупик, из которого пока не удалось выбраться. Да и как ответить? Если человек подлинно свободен, то его поведение, его мысли ничем не обусловлены, а потому никак не объяснимы и не прогнозируемы. Очевидно, что это не совсем так. Но если его поведение и сознание жестко детерминированы средой и наследственностью, то он – автомат, пусть и очень сложный, а следовательно, не несет ответственность за свои поступки, ибо они predetermined. Очевидно, что и это не совсем так. Наверное, истина находится где-то посередине. К сожалению, тысячелетние споры показали, что трудно даже себе представить, как эта «середина» может выглядеть.

Как можно объяснить сознание? Мы уже признали: сознание самого человека не может породить само себя. Что же определяет существование сознания? Многие мыслители древности и мистики настоящего времени пытались и пытаются вывести личное сознание из какого-нибудь другого сознания – божественного, космического и т. п. Подобное допущение не решает проблемы, так как тогда остается загадочным происхождение самого внеличного сознания. Но главное – такое предположение принципиально непроверяемо на опыте, а современная наука непроверяемые гипотезы всерьез не рассматривает. Научные знания тем и отличаются от всех остальных видов знания, что они обосновываются экспериментально.

Ученые пытались объяснить природу сознания, изучая процессы, протекающие в головном мозге. Родственность физиологических и психических явлений была известна давно. Еще в глубокой древности

люди знали, что травмы мозга и органов чувств нарушают сознательную деятельность человека, что существуют химические вещества и яды, употребление которых приводит ко сну, помешательству или другим изменениям в состоянии сознания. С развитием физиологии как науки убеждение в существовании этой связи только усиливалось. К середине XX в. утверждение, что психическая деятельность обеспечивается физиологическими механизмами, стало для многих физиологов совершеннейшей банальностью, а потому казалось почти само собой разумеющимся, что психика должна объясняться физиологическими законами.

Но вот проблема: естественнонаучный подход к психике заведомо предполагает, что психика зарождается в недрах физиологического. Физиологические процессы характеризуются теми или иными регистрируемыми и измеримыми материальными изменениями мозговой деятельности. Но в сознании отражается не состояние мозга, а внешний мир. Перевод физиологического в содержание сознания не может быть сделан только на основании физиологических наблюдений. Парадоксальное преобразование физиологического в сознание требует еще дополнительного разъяснения. И само это логическое разъяснение не может быть выполнено на физиологическом языке. Бессмысленно пытаться изложить англо-русский словарь на одном английском языке, потому что полученный в итоге вполне корректный английский текст будет обладать одним существенным недостатком – он не будет содержать русского языка. Глухой от рождения человек может смотреть на то, как пальцы пианиста бегают по роялю, но вряд ли потом стоит доверять его рассказу о полученном им музыкальном впечатлении. Физиолог, изучающий сознание только физиологическими методами, находится в положении такого глухого. Ведь он должен трактовать воздействие музыки на языке физико-химических процессов в нервной клетке!

Р. Вирхов (мировую славу которому принесло открытие клеточного строения организмов) выразил эту проблему так: «Я анатомировал уже тысячи мозгов, но еще ни разу не обнаружил душу». Действительно, изучая физиологический процесс, мы имеем дело только с физиологическим процессом. Мы можем анализировать строение мозга или электрические импульсы в нервной системе. Но разве мы сможем таким путем обнаружить сознание?

В 1960-е годы Р. Сперри провел серию исследований, потрясших воображение и принесших ему Нобелевскую премию. Он изучал поведение больных после перерезки у них мозолистого тела, соединяющего два полушария между собой. Такая операция применяется в случае болезни, не излечимой другими способами, и обычно не вызывает нарушений в повседневной жизни, но, поскольку полушария лишены возможности обмена информацией между собой, ведет к удивительным последствиям. Как известно, у большинства людей центр речи находится в левом полушарии, которое получает информацию от правой половины зрительного поля и управляет движениями правой стороны тела (правой рукой, правой ногой и т. д.); правое же полушарие получает информацию от левой половины зрительного поля и управляет движениями левой стороны тела, при этом не способно управлять речью. Сперри показывал таким больным изображение какого-либо объекта (например, яблока или ложки) в правую или левую половину поля зрения. Если информация поступала в левое полушарие, пациент всегда отвечал правильно: «это яблоко» или «это ложка». Если то же самое изображение поступало в правое полушарие, то больные ничего не могли назвать – в лучшем случае они говорили, что видели вспышку света. Можно ли считать, что они не осознавали предъявленное изображение? Тем не менее больные были способны в ответ на такое предъявление выбрать на ощупь левой рукой (но не правой!) из разных предметов именно то, которое им было названо. Можно ли считать, что они его все-таки осознавали? Если испытуемому предъявить в левом зрительном поле изображение обнаженной женщины, то он дает несомненную эмоциональную реакцию, хотя и не в состоянии сообщить экспериментатору, чем она вызвана. Поскольку реакция на изображение субъективно вполне отчетливо переживается, можно ли назвать ее осознанной? На подобные вопросы нельзя ответить, не понимая, что такое сознание и какую роль оно играет.

Опросы больных, переживших клиническую смерть и реанимацию, показали: даже в состоянии клинической смерти они воспринимают что-то из происходящих рядом с ними событий (например, разговоры медицинского персонала), как-то их переживают, а затем по выходе из этого состояния способны их словесно воспроизвести. И это в то время, когда у организма почти нет регистрируемых физиологических

реакций! На основании чего, кроме опроса, т. е. кроме обращения к сознанию этих больных можно определить, что в период подобных переживаний больной что-то все-таки осознает? Собственно физиологических критериев наличия осознаваемых переживаний не существует. Именно поэтому *сознание – предмет изучения психологии, а не физиологии.*

Ученые пробовали искать иное объяснение способности осознавать окружающий мир и собственные переживания. Они предположили, что решение загадки сознания кроется в *социальных отношениях*, в которые люди вступают между собой. Действительно, эти отношения играют огромную роль в том, что именно осознается каждым человеком. Но ни социальные отношения, ни даже речь сами по себе не могут породить способность осознавать. В противном случае получается, что в самом начале истории человечества еще не имеющие сознания люди уже умудрялись каким-то образом вступать в социальные отношения, беседовать между собой и т. п. Даже если допустить это невероятное предположение, то все равно остается загадочным, зачем этим и так уже общающимся между собой людям потребовалась способность нечто осознавать.

Попытки объяснения сознания биологической целесообразностью (мол, сознание нужно, чтобы организм мог лучше приспособливаться к среде и тем самым выживать) также нельзя признать удовлетворительными. Прежде всего потому, что организм, не способный адаптироваться к среде, должен был бы погибнуть до того, как породил сознание. Без каких-либо генетически заложенных программ поведения и переработки информации жизнь была бы невозможна. Эти программы невероятно сложны. Однако они осуществляются практически без всякого контроля сознания. Мы не удивляемся, что слонов не надо обучать пить воду с помощью хобота, ласточку – строить гнезда, медведя – впадать в зимнюю спячку, не имеющих головного мозга пчел – запоминать угол между направлениями на кормушку и на солнце, а всех живых существ вообще – совершать дыхательные движения еще до появления на свет (например, сердце человеческого эмбриона начинает сокращаться задолго до рождения, когда еще нет крови, которую надо перекачивать). Все это и многое другое организм должен уметь делать совершенно автоматически без какого-либо сознания. Он обязан уметь

синхронизировать свои движения во времени. Так, прием пищи связан с автоматической синхронизацией работы мышц и языка. Учиться этому у новорожденных нет времени: если они не будут в процессе еды закрывать в нужный момент вход в трахею, то вполне вероятно, что первый же прием пищи окажется для них последним. Организм должен сохранять свою внутреннюю среду (температуру, кислород, воду и пр.), иначе он погибнет. Даже для сохранения постоянства своей внутренней среды организм должен иметь врожденные программы отражения внутренней и внешней среды.

Но раз в весьма сложных случаях можно выживать без сознания, то для чего нужно сознание? Животные, которые, как обычно считается, лишены сознания, прекрасно приспособлены к среде, они могут формировать сложные образы, выявлять закономерности и т. д. Зачем же в процессе эволюции потребовалось создавать еще такое образование, как сознание? Современные компьютеры решают сложнейшие задачи, пишут стихи, доказывают теоремы, играют в шахматы, управляют космическими кораблями и заводами – и не обладают сознанием, а ведь они только начали свою эволюцию. И лишь с трудом можно представить себе, что они *без всякого сознания* смогут делать завтра.

Для непосредственного решения задачи жизнеобеспечения сознание не только не нужно, оно может мешать, нарушая спасительные автоматизмы организма. Происходят опасные ошибки и сбои поведения, когда сознание пытается регулировать действия, которые обычно осуществляются автоматически. Известно, что люди, попав в катастрофу, чаще погибают не от реального физического воздействия, а от ужаса, охватывающего их сознание. Гораздо сложнее пройти по бревну над пропастью, чем пройти по такому же бревну, лежащему на земле. Однако лунатики, находясь в бессознательном состоянии, могут без всякого страха показывать чудеса эквилибристики, недоступные им при полном сознании, – ходить по карнизам крыш, карабкаться по веревке на башню и т. п.

Наконец, история полна примеров поведения, когда именно сознание побуждает человека рисковать своей жизнью и здоровьем: Муций Сцевола сжигает на огне свою руку, демонстрируя величие римского духа; Джордано Бруно идет на костер, защищая весьма сомнительную с сегодняшней точки зрения идею множественности

миров; Наполеон бросается под пушечный огонь на Аркольский мост, закладывая основу для еще более абсурдной идеи мировой империи; А. С. Пушкин вполне сознательно идет под пулю Дантеса, защищая свое представление о чести; а великий математик Э. Галуа стреляется (и погибает, едва пережив свое двадцатилетие) со своим приятелем в упор из пистолетов, из которых только один заряжен, ибо оба юных дуэлянта считали неприличным целиться друг в друга. Разве можно все эти, отчасти странные, но впечатляющие порывы человеческого сознания назвать биологически целесообразными способами выживания?

Тысячелетние раздумья над загадками сознания не привели к успеху. Сознание оставалось самым очевидным фактом личного опыта каждого и в то же время самой таинственной вещью на свете. Психологи не хотели смириться с этой тайной, они старались вырвать сознание из-под покрыва мистики (слово «мистика» в переводе с греческого означает «таинственный») и стали изучать сознание в специальных экспериментах, как это и положено науке.

§ 11.2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Но как изучать то, что даже не имеет ясного определения? Подобные проблемы часто возникают в науке. Когда люди стали изучать различные вещества, то сами эти вещества были для них так же таинственны, как для первых психологов оказались таинственными явления сознания. Хотя каждый человек всегда имел дело с какими-нибудь веществами, химики сначала не знали, ни что это за вещество, ни как оно получилось. Первые специалисты в этой области назывались алхимиками, и они были скорее мистиками, чем учеными. Их труд, однако, не пропал даром – появилась наука химия. Химики стали раскладывать вещества на элементы и в конце концов систематизировали все элементы в периодическую систему.

Аналогично решили поступить и психологи. Они не знали, что такое сознание, но решили разложить его на отдельные процессы и попытаться найти в этих процессах какие-либо закономерности. Им казалось очевидным, что сознание как явление тесно связано со знанием. Ведь человек осознает не само внутреннее содержание сознания или физиологические процессы, а внешний мир. *Психика*, – решили они, – *это такое свойство мозга, которое делает мозг*

способным познавать, а не просто пассивно отражать раздражения. Это подчеркивает даже само слово «сознание», в разных языках мира образованное от глагола «знать». Они выделили такие познавательные процессы, как *ощущение, восприятие, память, внимание, мышление* и др., назвали эти процессы психическими и подвергли их экспериментальному исследованию.

Эти процессы тесно взаимосвязаны. В чистом виде они не существуют. Нельзя что-либо воспринять и осознать при этом, что именно воспринято, без памяти. Но и нельзя ничего запомнить без того, чтобы то, что подлежит запоминанию, было воспринято. Внимание и мышление невозможны друг без друга. Даже осознание того, что человек ощущает, предполагает наличие речи, принятия решения, понимание того, о чем его просит экспериментатор, и т. п. Деление сознания на психические процессы условно, оно не имеет теоретического обоснования. Однако оно помогает в описании экспериментов и разработке объяснительных схем. (Так же, как первым химикам помогало описывать их опыты указание на такие наблюдаемые процессы, как смешивание, горение, выпадение осадка и пр., теоретические процессы, описывающие непосредственно ненаблюдаемые явления, стали известны гораздо позже.) Испытуемые – участники экспериментов всегда сами различают, требуется ли от них что-либо вспомнить (в таких случаях говорят, что в эксперименте изучают процессы памяти: запоминание, воспроизведение, забывание), или они должны сообщить, почувствовали ли они, что они что-то видят, слышат, ощущают, хотя и не могут сказать, что именно (в таких случаях обычно говорят, что в эксперименте изучается процесс ощущения), или они отчетливо осознают, что именно им предъявлено (тогда речь идет о восприятии), или пытаются решить поставленную задачу, понять предъявленный им текст (тогда говорят о мышлении), или они должны на чем-то сконцентрироваться и сосредоточенно наблюдать (концентрация внимания) или резко переключать свое внимание с одного на другое (переключение внимания) и т. п. С появлением компьютеров познавательные процессы часто стали описывать по аналогии с процессами, протекающими в компьютере. Эта аналогия только укрепила традиционное деление психических процессов. Стали говорить о приеме информации (то, что традиционно обычно называлось восприятием), переработке информации (что по

аналогии связывалось с мышлением) и хранении информации (память). Разумеется, и такое деление не является четким, но оно тоже полезно при описании явлений, наблюдаемых в экспериментах.

Как только психологи стали экспериментально исследовать психические процессы, обнаружились удивительные закономерности. Прежде всего оказалось, что *человек воспринимает, хранит и перерабатывает гораздо больше информации, чем осознает*. Можно, например, зарегистрировать физиологические реакции на столь слабые сигналы, которые человек не видит, не слышит и т. д. Принято считать, что способность к восприятию информации органами чувств близка к теоретическим пределам. Так, глаз реагирует на 2–3 кванта света, т. е. темной ясной ночью он должен заметить пламя горящей свечи на расстоянии в десятки километров. Если бы глаз видел лучше, то он реагировал бы на собственное свечение. Ухо способно слышать соударение больших молекул – если бы оно слышало лучше, то воспринимало бы соударение молекул в ухе, а потому не способно было бы реагировать на окружающие шумы. Человек воспринимает и такую информацию, скорость предъявления которой во много раз превосходит возможности ее осознания. Даже предъявленное всего лишь на 10 мс слово, которое, разумеется, не осознается, влияет на последующую переработку словесной информации. Восприятие информации, превосходящей возможности осознания, широко используется в некоторых технологиях обучения и рекламы. Так, в одном кинотеатре был показан фильм не с обычной скоростью 24 кадра в секунду, а с добавлением еще одного, 25-го кадра с надписью «пейте кока-колу». Хотя зрители не заметили никакой надписи, продажа этого напитка в буфете кинотеатра возросла на 18 %.

Многие из нас жалуются на плохую память. Однако объем памяти человека не имеет никаких пределов: как сегодня обычно считается, человек запоминает всю полученную им информацию и к тому же с отметкой о времени получения этой информации. Во всяком случае при некоторых нарушениях сознательной деятельности (при стрессе, во время болезни, с помощью гипноза или после хирургических операций на мозге) человек иногда вспоминает то, что, по его мнению, было им ранее совершенно забыто. Случаи феноменальной памяти (о которых мы еще будем говорить далее) чаще встречаются у детей, нецивилизованных племен и умственно отсталых людей. Во много раз

превосходит возможности нашего осознания и скорость, с которой человек перерабатывает огромные информационные массивы. Во всяком случае, как показывают эксперименты, человек неосознанно способен, не пользуясь вспомогательными средствами, осуществлять сложные арифметические операции, мгновенно переводить любую дату в день недели, хотя во всех таких случаях убежден, что делать подобные вычисления не умеет. Например, испытуемому, погруженному в гипнотический сон, внушается, что в ряду карточек, на которых изображены числа, он не будет видеть ту, на которой изображена формула, дающая после выполнения указанных в ней действий число 6. Карточку, на которой изображено выражение: 3×2 (или даже более сложное эквивалентное), испытуемый перестает после этого воспринимать. Для того чтобы не увидеть предъявленную карточку, т. е. не увидеть того, что стоит перед глазами, испытуемый должен был прочитать формулу, написанную на карточке, провести соответствующие вычисления и получить ответ, сравнить этот ответ с заданным в инструкции числом и после этого принять решение о том, чтобы не вводить информацию о данной карточке в сознание. И ведь все это делается почти мгновенно! В гипнотическом состоянии также улучшаются: выполнение задачи по удержанию груза и выполнение тестов на внимание, рисование, игра на музыкальных инструментах, игра в шахматы (стоит, например, внушить слабому шахматисту, что он шахматный гений, как класс его игры повышается сразу на два шахматных разряда) и т. д.

Итак, сознание человека получает, хранит и перерабатывает существенно меньше информации, чем это делает мозг. В этом, вообще говоря, нет ничего удивительного. Ведь в сознании человека не может содержаться ничего такого, что не содержалось бы в каком-то виде в физиологических процессах. Но это «меньше» открывает совершенно новые возможности для познания! Прежде всего (и первым на это обратил внимание известный психолог начала XX в. З. Фрейд) должен существовать какой-то специальный психический механизм, который определял бы, что должно осознаваться, а что осознавать не следует.

Существование такого механизма обеспечивает активность и избирательность психических процессов. Человек не обречен на пассивное отражение внешнего мира. Он действительно активно

конструирует в своем сознании внешний мир и самого себя. Для того чтобы понять, как он это делает, рассмотрим законы протекания психических процессов, открытые в психологических исследованиях.

§ 11.3. КАК ЧЕЛОВЕК ВОСПРИНИМАЕТ МИР

Фигура и фон. Как говорят психологи, *все, что человек воспринимает, он воспринимает как фигуру на фоне*. Фигура – это то, что ясно, отчетливо осознается, что человек описывает, сообщая, что он воспринимает (видит, слышит и пр.). Но при этом любая фигура обязательно воспринимается на некотором фоне. Фон – это нечто неотчетливое, аморфное, неструктурированное. Например, свое имя мы услышим даже в шумной компании – оно обычно сразу выделяется как фигура на звуковом фоне. Психология призывает, однако, не ограничиваться бытовыми примерами и проверять свои утверждения в экспериментах.

При зрительном предъявлении, как установлено, статус фигуры приобретает поверхность с четкими границами, обладающая меньшей площадью. В фигуру объединяются такие элементы изображения, которые сходны по размеру, форме, обладающие симметричностью, движущиеся в одном направлении, расположенные наиболее близко друг к другу и т. д. Сознание воспринимает фигуру, группируя элементы изображения по фактору близости. Черточки на рисунке 18 воспринимаются как сгруппированные в колонки по две, а не просто как черточки на белом фоне.



Рис. 18. Группировка по фактору близости

Если испытуемому подавать на левое и правое ухо разные сообщения и просить повторять вслух одно из них, то испытуемый легко справляется с такой задачей. Но он не осознает в это время другое сообщение, не помнит его, не может сказать, ни о чем там шла

речь, ни даже на каком языке оно говорилось. В лучшем случае он может сказать, была ли там музыка или речь, говорил ли женский или мужской голос. Неповторяемое сообщение в таком эксперименте психологи называют затененным, оно как бы находится в тени, в фоне. Тем не менее испытуемый как-то реагирует на это сообщение. Он, например, сразу осознает появление в нем своего имени. Вот один из экспериментов, подтверждающих восприятие затененного сообщения. В повторяемом сообщении даются предложения, содержащие слова-омонимы, например: «Он нашел КЛЮЧ на поляне», а в затененное сообщение для одних испытуемых включается слово «ВОДА», а для других испытуемых – «ДВЕРЬ». Затем испытуемых просят из многих предъявленных им предложений узнать те, которые они повторяли. Среди предъявленных предложений есть такие: «Он нашел родник на поляне» и «Он нашел отмычку на поляне». Оказалось, что первые испытуемые уверенно опознают предложение про родник, а вторые – столь же уверенно опознают предложение про отмычку. И, разумеется, испытуемые обеих групп ничего не могли воспроизвести из затененного сообщения, т. е. ничего о нем не помнили.

Относительность статуса фигуры и фона можно показать на примере двусмысленных рисунков (их называют также двойственными изображениями). В этих рисунках фигура и фон могут меняться местами, в качестве фигуры может осознаваться то, что при другом понимании рисунка понимается как фон. Обращение фигуры в фон и наоборот называется переструктурированием. Так, на известном рисунке датского психолога Э. Рубина (см. рис. 19) можно увидеть или два черных профиля на белом фоне, или белую вазу на черном фоне. Отметим: если человек осознает оба изображения на таком двусмысленном рисунке, то затем, глядя на рисунок, никогда не сможет увидеть оба изображения одновременно, а если он будет стараться видеть только какое-то одно изображение из двух (например, вазу), то через некоторое время с неизбежностью увидит другое (профили).

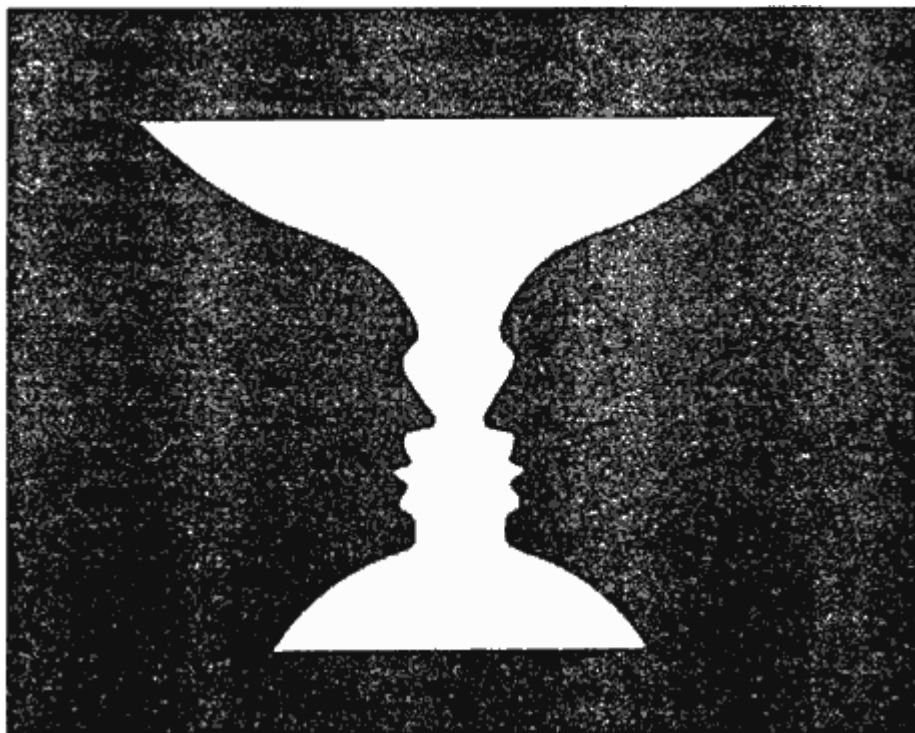


Рис. 19. Фигура Рубина: два черных профиля на белом фоне или белая ваза на черном фоне

Как это ни парадоксально звучит, но, осознавая воспринятое, человек всегда одновременно осознает, что он воспринял больше, чем в данный момент осознает. Законы восприятия – это экспериментально установленные принципы, в соответствии с которыми из множества раздражений, получаемых мозгом, выделяется осознаваемая фигура.

В качестве фигуры обычно выделяется то, что имеет для человека какой-то смысл, что связано с прошлым опытом, предположениями и ожиданиями воспринимающего человека, с его намерениями и желаниями. Это показано во многих экспериментальных исследованиях, но конкретные результаты существенно изменили взгляд на природу и процесс восприятия.

Закон последействия фигуры и фона. Константность восприятия. *Человек предпочитает воспринимать (осознавать) то, что уже ранее видел.* Это проявляется в серии законов. Закон последействия фигуры и фона гласит: то, что однажды человек воспринял как фигуру, имеет тенденцию к последействию, т. е. к повторному выделению в качестве фигуры; то, что однажды было воспринято как фон, имеет тенденцию и далее восприниматься как

фон. Рассмотрим некоторые эксперименты, демонстрирующие проявление этого закона.

Испытуемым предъявлялись бессмысленные черно-белые изображения. (Такие изображения легко сделать любому: на небольшом листочке белой бумаги нужно лишь нарисовать черной тушью какие-нибудь ничего не значащие полосы так, чтобы соотношение объемов черного и белого цвета на листочке было примерно одинаковым.) В большинстве случаев испытуемые воспринимали белое поле как фигуру, а черное – как фон, т. е. видели изображение как *белое на черном*. Однако при некотором усилии они могли воспринимать предъявленное изображение и как *черную фигуру на белом фоне*. В предварительной («обучающей») серии эксперимента испытуемым предъявлялось несколько сотен таких изображений, каждое примерно на 4 с. При этом им указывалось, изображение какого цвета (белого или черного) они должны увидеть как фигуру. Испытуемые старались «изо всех сил» увидеть именно то изображение как фигуру, на которое указывал экспериментатор. В «тестирующей» серии эксперимента, проводившейся через несколько дней, им предъявлялись как новые рисунки, так и изображения из предшествующей серии, а они должны были уже без всяких усилий воспринимать предъявленное так, как оно воспринимается само по себе, и сообщать, какое поле – белое или черное – видят как фигуру. Оказалось, что испытуемые имеют тенденцию воспринимать старые изображения так, как они это делали в обучающей серии (хотя в основном даже не узнавали эти изображения), т. е. повторно выделять ту же фигуру и не выделять тот же фон.

Предъявим испытуемому на доли секунды набор стимулов (это могут быть изображения или слова, звуки или показания прибора и пр.). Его задача опознать предъявленные стимулы. Некоторые из них он опознает безошибочно. В некоторых совершает ошибки, т. е. выделяет неправильную (с точки зрения инструкции) фигуру. Оказывается, при повторном предъявлении стимулов, в которых он до этого ошибся, испытуемый чаще случайного снова делает ошибки. Обычно он повторяет те же ошибки, которые сделал ранее («последействует фигура»), иногда делает подряд разные ошибки («последействует фон»). Феномен повторения ошибок восприятия, обнаруживаемый в разных экспериментах, является особенно

неожиданным. Ведь для того, чтобы повторить ошибку при предъявлении того же самого стимула, испытуемый вначале должен опознать, что предъявленный стимул тот же самый, вспомнить, что в ответ на его предъявление он уже делал такую-то ошибку, т. е. по существу правильно его опознать, а затем уже повторить ошибку.

В некоторых двойственных изображениях человек никак не может увидеть второе изображение, даже несмотря на прямые подсказки экспериментатора. Но вот испытуемые рисуют картинку, включающую данное изображение, или подробно описывают увиденное, или высказывают возникающие в связи с картинкой ассоциации.

Во всех таких случаях в ответах испытуемых обычно появляются элементы, связанные с тем смыслом картины, который они не осознают. Такое проявление неосознанного фона проявляется при смене задания или объекта восприятия.

Закон константности восприятия также говорит о влиянии прошлого опыта на восприятие: *человек рассматривает окружающие его знакомые предметы как неизменные*. Мы удаляемся от предметов или приближаемся к ним – они в нашем восприятии не изменяются в размерах. (Правда, если предметы достаточно удалены, они все-таки кажутся маленькими, например, когда мы смотрим на них из иллюминатора самолета.) Лицо матери, меняющееся в зависимости от условий освещения, расстояния, косметики, головных уборов и т. п., узнается ребенком как нечто неизменное уже на втором месяце жизни. Белую бумагу мы воспринимаем как белую даже при лунном освещении, хотя она отражает примерно столько же света, сколько черный уголь на солнце. Когда мы смотрим на колесо велосипеда под углом, то реально наш глаз видит эллипс, но мы осознаем это колесо как круглое. В сознании людей мир в целом стабильнее и устойчивее, чем, судя по всему, он есть на самом деле.

Константность восприятия – это во многом проявление влияния прошлого опыта. Мы знаем, что колеса круглые, а бумага белая, и поэтому их так и видим. Когда знание о реальных формах, размерах и цвете предметов отсутствует, то и феномен константности не проявляется. Один этнограф описывает: однажды в Африке он вместе с местным жителем – пигмеем вышел из леса. Вдалеке паслись коровы. Пигмей раньше никогда не видел коров издали, а потому, к

изумлению этнографа, принял их за муравьев — константность восприятия нарушилась.

Влияние на восприятие ожиданий и предположений. Еще один принцип восприятия: человек воспринимает мир в зависимости от того, что ожидает воспринять. На процесс выделения фигуры влияют предположения людей о том, что может быть им предъявлено. Мы гораздо чаще, чем сами представляем, видим то, что ожидаем увидеть, слышим то, что ожидаем услышать, и т. п. Если попросить человека с закрытыми глазами определить на ощупь, какой предмет ему дали в руки, то реальная металлическая твердость предъявленного предмета будет ощущаться как мягкость резины до тех пор, пока испытуемый убежден, что данный ему объект является резиновой игрушкой. Если предъявлять изображение, которое с равным успехом может быть понято как цифра 13 или как буква В, то испытуемые без каких-либо сомнений воспринимают этот знак как 13, если он появляется в ряду чисел, и как букву В, если он появляется в ряду букв.

Человек легко восполняет пробелы в поступающей информации и вычленяет сообщение из шума, если он предполагает или заранее знает то, что ему будет предъявлено. Возникающие при восприятии ошибки очень часто вызваны обманутыми ожиданиями. Предъявим испытуемому на доли секунды изображение лица без глаз — как правило, он увидит лицо с глазами и будет уверенно доказывать, что на изображении действительно были глаза. Мы отчетливо слышим неразборчивое слово в шуме, если оно ясно из контекста. В эксперименте испытуемым показывались слайды, столь расфокусированные, что реальное опознание изображения было невозможным. Каждое следующее предъявление чуть-чуть улучшало фокусировку. Оказалось: испытуемые, которые при первых предъявлениях выдвигали ошибочные гипотезы о том, что им было показано, не могли правильно опознать изображение даже при таком качестве изображения, когда вообще никто не делает ошибок. Если 4–5 раз подряд показывать на экране две окружности с разными диаметрами, при этом каждый раз слева — с диаметром, например, 22 мм, а справа — с диаметром 28 мм, а затем предъявить две равные окружности с диаметром 25 мм, то подавляющее большинство испытуемых уже произвольно ожидают увидеть неравные круги, а потому не видят (не осознают) их как равные. (Еще более ярко этот

эффект проявится, если человеку с закрытыми глазами вначале класть в левую и правую руки разные по объему или по весу шары, а потом положить равные шары.)

Грузинский психолог З. И. Ходжава предъявлял испытуемым, знающим немецкий и русский языки, список немецких слов. В конце этого списка стояло слово, которое можно было прочитать или как написанное латинскими буквами бессмысленное буквосочетание, или как написанное кириллицей осмысленное слово. Все испытуемые продолжали читать это буквосочетание по-немецки (т. е. относили к классу бессмысленных, но немецких слов), вообще не заметив осмысленного варианта его прочтения как русского слова. Американец Дж. Бэгби показывал детям через стереоскоп диапозитивы так, что разные глаза видели разное изображение. Испытуемые (мексиканцы и американцы) рассматривали сразу два изображения, одно – типичное для американской культуры (игра в бейсбол, девушка-блондинка и т. д.), а другое – типичное для мексиканской культуры (бой быков, черноволосая девушка и т. п.). Соответствующие фотографии имели сходство по форме, контуру основных масс, структуре и распределению света и теней. Хотя некоторые испытуемые замечали, что им предъявлены две картины, большинство видело только одну – ту, которая более типична для их опыта.

Итак, человек воспринимает информацию в зависимости от своих ожиданий. Но если его ожидания не оправдались, то он пытается найти этому какое-то объяснение, а потому его сознание наибольшее внимание уделяет новому и неожиданному. Резкий неожиданный звук вызывает поворот головы в сторону звука даже у только что родившихся младенцев. Дети-дошкольники дольше рассматривают новые изображения, а не те, с какими их предварительно знакомили, или выбирают для игры новые игрушки, а не те, которые им заранее показывали. У всех людей время реакции на редкие и неожиданные сигналы больше, чем на частые и ожидаемые, больше и время узнавания неожиданных сигналов. Сознание, иными словами, дольше работает над редкими и неожиданными сигналами. Новая и разнообразная среда в целом повышает психическое напряжение.

Неизменная информация не удерживается в сознании, поэтому человек не способен долго воспринимать и осознавать неизменяющуюся информацию. Неизменная информация достаточно

быстро становится ожидаемой и даже вопреки желанию испытуемых ускользает из их сознания. Не меняющееся по яркости и цвету стабилизированное изображение (например, с помощью контактных линз, к которым прикреплен источник света,двигающийся, таким образом, вместе с глазами) при всем старании испытуемого перестает осознаваться уже через 1–3 с после начала предъявления. Постоянный раздражитель умеренной интенсивности, действующий на слух (постоянный или строго периодический шум) или на кожу (одежда, наручные часы), очень скоро перестает замечаться. Цветовой фон при продолжительной фиксации теряет свою цветность и начинает выглядеть серым. Пристальное внимание к какому-либо неизменному или равномерно покачивающемуся объекту нарушает нормальное течение сознания и способствует возникновению так называемых измененных состояний – медитативного и гипнотического. Существует специальная техника гипнотизирования посредством фиксации какой-нибудь точки на потолке или стене, а также фиксации взгляда на предмете, находящегося на расстоянии примерно 25 см от глаз испытуемого.

Многократное повторение одного и того же слова или группы слов приводит к субъективному ощущению утраты смысла этих слов. Назовите вслух многократно какое-нибудь слово – иногда хватит и десятка повторений, чтобы возникло специфическое чувство потери смысла этого слова. На этом приеме построены многие мистические техники: шаманские камлания, повторение словесных формул («Господи, помилуй мя грешного» в православии, «ла илаха ил-ла-ллаху» (т. е. «нет бога, кроме Аллаха») в исламе) и т. д. Многократное проговаривание подобных фраз ведет не только к утрате их смысла, но и, как говорят восточные мистики, к полному «опустошению сознания», что способствует возникновению особых мистических состояний. Непрерывное говорение врача, повторяющего одни и те же формулы, способствует гипнотическому внушению. Усыпляюще действует на людей однообразно-монотонная архитектурная среда.

Автоматизированные действия (ходьба, чтение, игра на музыкальных инструментах, плавание и пр.) в силу своего однообразия также не воспринимаются выполняющим это действие человеком, не удерживаются в сознании. Ряд сложных задач, требующих наибольшей точности и мускульной координации

(балетные танцы, бокс, меткая стрельба, быстрое печатание на машинке), успешно выполняются только тогда, когда они доведены до автоматизма и потому практически не воспринимаются сознанием. Обнаружен «эффект психического пресыщения»: испытуемый не способен без вариаций выполнять однообразное задание в течение даже короткого времени и вынужден менять – иногда незаметно для себя – решаемую им задачу.

При скудности внешних воздействий у человека развиваются явления, сходные с утомлением: увеличиваются ошибочные действия, снижается эмоциональный тонус, развивается сонливость и т. д. В 1956 г. был проведен едва ли не самый известный эксперимент с длительным отсутствием информации (сенсорной изоляцией): за 20 долл. в день (что по тем временам было весьма значительной суммой) испытуемые-добровольцы лежали на кровати, их руки вставлялись в специальные картонные трубки, чтобы было как можно меньше осязательных стимулов, им одевали специальные очки, которые пропускали только рассеянный свет, слуховые раздражители маскировались непрерывным шумом работающего кондиционера. Испытуемых кормили, поили, они по мере надобности могли заниматься своим туалетом, но все остальное время были максимально неподвижными. Надежды испытуемых, что они хорошо отдохнут в таких условиях, не оправдались. Участники эксперимента не могли ни на чем сконцентрироваться – мысли ускользали от них. Более 80 % испытуемых стали жертвами зрительных галлюцинаций: стенки ходили ходуном, пол вращался, тело и сознание раздваивались, глазам становилось нестерпимо больно от яркого света и т. д. Никто из них не продержался более шести дней, а большинство потребовало прекратить эксперимент уже через три дня.

Роль осмысленности при выделении фигуры. *Особую роль в выделении фигуры играет ее осмысленность для воспринимающего человека.* Врач, рассматривающий рентгенограмму, шахматист, изучающий новую позицию в дебюте, охотник, узнающий птиц по полету с невероятных для обычного человека расстояний, – все они реагируют отнюдь не на бессмысленные картинки и видят в них совсем иное, чем люди, не умеющие читать рентгенограмму, играть в шахматы или охотиться. Бессмысленные ситуации трудны и мучительны для всех людей. *Человек же всему пытается придать*

смысл. Мы вообще обычно воспринимаем только то, что понимаем. Если человек вдруг услышит, как разговаривают стены, то в большинстве случаев он не поверит тому, что стены действительно могут разговаривать, и будет искать этому какое-нибудь разумное объяснение: наличие спрятавшегося человека, магнитофона и т. п., или даже решит, что сам потерял рассудок.

Осмысленные слова опознаются существенно быстрее и точнее бессмысленных наборов букв при их зрительном предъявлении. В эксперименте с затененным сообщением, когда на разные уши подается разный текст, выяснилось, что из двух сообщений сам человек всегда выбирает то, которое имеет какой-либо понятный для него смысл, и как уже говорилось, практически не замечает то сообщение, за которым ему не надо следить. Но самое неожиданное: если осмысленное сообщение подается то на одно, то на другое ухо, то испытуемый, несмотря на все свои старания строго следить за сообщением, подаваемым на одно определенное ухо, вынужденно *переключает свое внимание на осмысленное сообщение*, на какое бы ухо оно ни подавалось. Отчасти этот эффект можно продемонстрировать при предъявлении зрительной информации. Прочтите, пожалуйста, следующий ниже текст, обращая внимание только на слова, написанные жирным шрифтом:

параллелепипед глаза гонщик **воспринимают** круиз **окружающее** информация **перевернутым** джигит. Однако мы снова и видим мир глупость в **нормальной** таблица **ориентации** садовод. Если надеть автомобиль **очки**, вертолет **переворачивающие** падающий домкрат **изображение**, моллюск **то** после сапоги длительной ТРЕНИРОВКИ **пожалуйста** ЧЕЛОВЕК **астрономия** СПОСОБЕН **глубоководное** СНОВА ловко ВИДЕТЬ МИР парус ТАКИМ, пятница КАК МЫ ЕГО четверг ПРИВЫКЛИ **простокваша** ОБЫЧНО **корень** ВИДЕТЬ.

При переходе осмысленного текста с одного шрифта на другой, как правило, возникает ощущение сбоя, а иногда и попытка прочитать текст, написанный другим шрифтом.

Осмысление мира во многом связано с использованием языка. Поэтому наше восприятие мира изменяется в зависимости от того, какими словами мы называем то, что видим. Люди, говорящие на разных языках, воспринимают мир чуть-чуть по-разному, потому что разные языки сами чуть-чуть по-разному описывают этот мир. Не

случайно русские художники рисуют весну в виде очаровательной девушки (слово «весна» в русском языке женского рода), а немецкие художники – в виде красивого юноши (в соответствии с родом слова «весна» в немецком языке). Русскоязычные испытуемые, например, более склонны разделять в своем восприятии синее и голубое, чем англоязычные испытуемые, которые используют для обозначения этих двух цветов одно слово «blue».

Восприятие как процесс проверки гипотез. Огромное число ошибок, которые мы делаем при восприятии, связано не с тем, что мы нечто неправильно видим или слышим — наши органы чувств работают практически идеально, а с тем, что мы неправильно это понимаем. Однако именно благодаря нашему умению осмысливать воспринятое мы совершаем открытия и воспринимаем гораздо больше того, что воспринимается нашими органами чувств. Прошлый опыт и предвидение будущего расширяют получаемую нашими органами чувств информацию. Мы используем эту информацию, чтобы проверять гипотезы относительно того, что находится перед нами. *Восприятие — это активный процесс получения информации для проверки гипотез об окружающем мире.*

Не удивительно, что *восприятие тесно связано с движением, действием.* Очевидно, что движение необходимо для получения нужной информации. Любой объект должен попасть в поле зрения, чтобы его можно было увидеть; его нужно взять в руки, чтобы пощупать, и т. п. Хотя механизмы, управляющие такими движениями, весьма сложны, мы не будем их здесь рассматривать. Однако роль движения в восприятии не только (и даже не столько) в этом. Прежде всего отметим микродвижения органов чувств. Они способствуют удержанию в сознании неизменных стимулов, которые, как мы помним, имеют тенденцию быстро исчезать из сознания. У человека постоянно смещаются точки кожной чувствительности: тремор пальцев, кистей рук, туловища, который не позволяет стабилизировать мышечные ощущения: произвольные микродвижения глаза не дают возможности удерживать взгляд на заданной точке и т. д. Все это способствует такому изменению внешней стимуляции, чтобы воспринимаемое сохранялось в сознании, но в то же время не нарушалось постоянство воспринимаемых объектов.

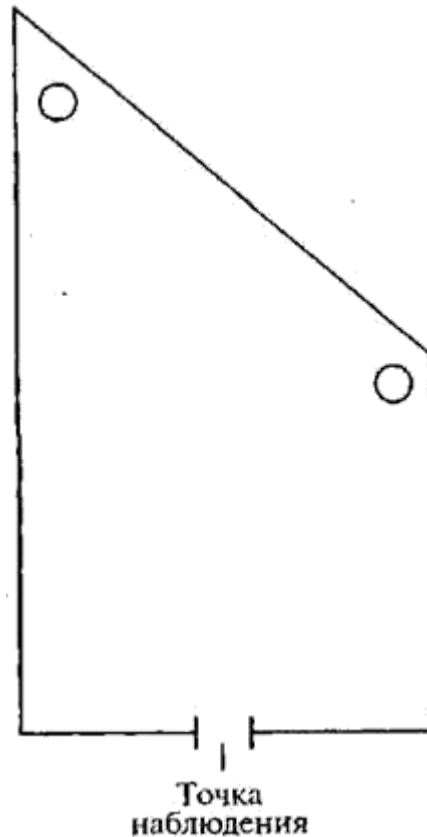


Рис. 20. Иллюзия величины видимого объекта: план комнаты Эймса

Однако главная роль действия в восприятии заключается в проверке возникающих гипотез. Рассмотрим соответствующий пример. Американский психолог А. Эймс сконструировал особую комнату (ее называют «комнатой Эймса»), дальняя стена которой расположена не под прямым углом к боковым стенам, как это обычно бывает, а под очень острым углом к одной стене и соответственно под тупым углом к другой (см. рис. 20). Благодаря ложной перспективе, созданной в том числе узорами на стенах, наблюдатель, сидевший у смотрового устройства, воспринимал эту комнату прямоугольной. Если в дальний (скошенный) острый угол такой комнаты поставить предмет или незнакомого человека, они кажутся резко уменьшенными в размере. Эта иллюзия сохраняется, если даже сообщить наблюдателю об истинной форме комнаты. Однако стоит наблюдателю совершить какое-нибудь действие в этой комнате (дотронуться палкой до стены, бросить мяч в противоположную стену), то иллюзия исчезает – комната начинает видаться в соответствии с ее реальной

формой. (О роли прошлого опыта говорит тот факт, что иллюзия вообще не возникает, если наблюдатель видит хорошо знакомого ему человека, например, мужа или жену, сына и т. д.) Итак, человек формирует гипотезу о том, что он воспринимает (например, видит или слышит), а с помощью своих действий проверяет справедливость этой гипотезы. Наши действия корректируют наши гипотезы, а вместе с ними и наши восприятия.

Как показывают исследования, невозможность совершать движения не позволяет учиться воспринимать мир. Впрочем, такие эксперименты, которые разрушают процесс восприятия, разумеется, не проводились на детях. Удобными объектами для экспериментаторов были котята и детеныши обезьян. Вот описание одного из таких экспериментов. Новорожденные котята большую часть времени находились в темноте, где могли свободно двигаться. На свету они помещались в специальные корзины, которые вращались наподобие карусели. Котенок, в корзине которого были проделаны отверстия для лап, и который, тем самым, мог вращать карусель, впоследствии не имел зрительных дефектов. Котенок же, который пассивно сидел в корзине и не мог производить в ней никаких движений, впоследствии делал серьезные ошибки при различении формы предметов.

В этом разделе мы обращали главное внимание на активность восприятия как психического процесса. Ряд важных, но частных вопросов (например, восприятие времени, движения, глубины, речи, цвета и пр.) остался за рамками нашего рассмотрения. Желающим более подробно ознакомиться с психологией восприятия следует обратиться к специальной литературе.

§ 11.4. КАК ЧЕЛОВЕК ВСПОМИНАЕТ

Человек не способен удерживать в сознании даже небольшой по объему набор знаков. Он обычно способен без ошибки воспроизвести после одного предъявления всего лишь *не более семи* цифр, букв, слогов, слов, названий предметов и т. п. Даже семизначный номер телефона сразу запомнить может не каждый. Почему же столь плачевен результат наших попыток что-нибудь запомнить с первого раза? На самом деле ответ на этот вопрос был уже дан: сознание, как показано в предшествующем параграфе, не способно удерживать неизменную информацию. Это значит, что человек обычно забывает

такую информацию, которую требуется удерживать в сознании без изменений. Следовательно, как это ни парадоксально, чтобы сохранить информацию в сознании, необходимо ее все время изменять.

Мозг автоматически запоминает любую информацию. Если эта информация не изменяется, она столь же автоматически уходит из сознания. Поэтому когда нечто сохраняется в сознании, то, вообще говоря, это происходит в нарушение нормального психического процесса. Деятельность человека по противостоянию этому нормальному процессу ухода из сознания неизменной информации включает попытки, иногда мучительные, удержать в сознании информацию путем ее изменения и специфические действия испытуемого, направленные на возвращение в сознание ушедших из него знаков.

Мнемотехника. Существуют различные *мнемонические приемы*, которые способствуют лучшему запоминанию информации и позволяют увеличить объем информации, запоминаемой с первого предъявления. Они направлены на то, что побуждают испытуемого искусственно изменять стимульный материал, но так, чтобы эти изменения тем не менее не приводили к ошибкам воспроизведения. Рассмотрим некоторые из этих приемов.

Создание образов при запоминании слов. При предъявлении первой пары слов создается зрительный образ – воображаемая ситуация, включающая оба эти слова. При предъявлении пары слов «щенок, велосипед» можно представить себе, например, веселого щенка, едущего на велосипеде и энергично крутящего педали. Пусть следующее слово будет «сигара» – теперь в воображаемой картинке щенок крутит педали с сигарой в зубах. Предъявляется новое слово «география»: на багажнике велосипеда появляется учебник географии с картой мира на обложке. «Компьютер» – вся воображаемая картинка размещается на экране дисплея. «Снегурочка» – щенок немедленно приобретает длинную косу и серебряную шубку новогоднего персонажа – и т. д. Такой способ позволяет намного увеличить число запоминаемых слов. Обратите внимание: создание образов не уменьшает, а увеличивает объем подлежащего запоминанию материала. Например, построенный образ щенка, едущего на велосипеде, с равным успехом может быть применен к разным парам слов: «щенок – колесо», «собака – велосипед», «лапа – педаль» и т. п.

Поэтому испытуемый все равно должен запомнить не только созданную им воображаемую картину, но и сами предъявленные ему слова.

Мысленное размещение предъявленных для запоминания объектов в пространстве. Допустим, вы сидите в аудитории и должны запомнить список слов. Попробуйте разместить предметы, обозначаемые этими словами, в пространстве аудитории. Важное замечание: размещайте их в наиболее неожиданных местах и так, чтобы при воспроизведении, оглядывая аудиторию, вы бы могли их заметить (в парту, например, лучше ничего не класть). Итак, пусть вам предъявлено слово «бифштекс». Куда мы его положим? Например, подвесим к лампочке, чтобы он согревался. Следующее слово – «книга». Положим ее сверху на открытую дверь – пусть она упадет на того, кто дверь откроет. «Крокодил» – о, крокодил у нас будет лежать на подоконнике. «Самолет» поставим в угол. В другой угол мы поставим «кактус», а посередине между ними разместим «флейту» и т. п. Снова отметим увеличение объема запоминания при мысленном размещении стимульного материала в пространстве – теперь ведь надо запомнить не только сам стимульный материал, но и то, куда он размещен.

(Кстати, попробуйте вспомнить, не перечитывая, все 12 слов, упомянутых как предъявленные слова для запоминания при описании приемов создания образов и размещения предметов в пространстве. Удалось ли вспомнить хотя бы 10?)

Перекодирование. Проще всего использовать этот прием для запоминания большого числа двоичных цифр. Если вы умеете быстро переводить двоичные цифры (0 и 1) в восьмеричные, то запоминание 7–8 восьмеричных цифр приведет к запоминанию более двух десятков двоичных цифр. При запоминании ряда десятичных чисел их можно трактовать как известные вам даты, номера телефонов или квартир. Например, надо запомнить ряд цифр 4125073698. Перекодируем этот ряд, скажем, так: 41 – год начала войны; 25 декабря – католическое Рождество, а 07 января – православное; 369 – это 123, умноженное на 3, а в конце 8 – двойка в кубе.

Подобное перекодирование можно осуществлять при запоминании набора слов. Наверняка читатель до сих пор помнит мнемоническое правило для запоминания семи цветов радуги: Каждый Охотник

Желает Знать, Где Сидит Фазан. Есть аналогичные конструкции для запоминания семи нот музыкальной гаммы. Аналогичный прием можно использовать и при запоминании формул. Пусть, например, вам надо запомнить формулу:

$$\int u dv = uv - \int v du .$$

Заменяем буквы словами, например, так: *удавил. Увы! Ведут...* Не нравится мрачность этой конструкции или отсутствие в ней минуса? Пожалуйста, другой вариант: *удивительная у вас, милый, вдумчивость...* В словесном описании не хватает интегралов? Нет проблем. Добавьте слова типа: *интересный, интеллектуальный*. Запомнили формулу? На всякий случай: *удвоим увеличение вдуванием*. Вы ее теперь долго забыть не сможете...

Среди мнемонических приемов выделяется один, которым интуитивно пользуются почти все люди не только в экспериментальных условиях, но и в обычной жизни. Речь идет о повторении. Повторение – это перевод предъявленного для запоминания материала в собственную речь запоминающего, т. е. изменение материала, но такое, которое заведомо не нарушает воспроизведения. Повторение способствует лучшему воспроизведению, но все же оно не является самым эффективным приемом запоминания, поскольку само по себе многократное повторение, как уже отмечалось, способствует ускользанию текста из сознания.

Феноменальная память. В психологии описано множество случаев, когда люди обладали так называемой феноменальной памятью – способностью к воспроизведению огромного (может быть, неограниченного) объема информации. Феноменальная память встречается не только у умственно отсталых людей (хотя, напомним, для них это явление наиболее характерно), но и у многих известных личностей в истории. Существуют легенды об уникальных возможностях памяти Юлия Цезаря и Наполеона, Моцарта и Гаусса, шахматиста Алехина и авантюриста графа Сен-Жермена. Один из самых ярких и изученных примеров – мнемонист С. Д. Шерешевский, книгу о котором написал известный российский психолог А. Р. Лурия. Психологи не обнаружили у Шерешевского никаких ограничений ни на объем запоминания, ни на время хранения информации. Например,

Шерешевский с первого предъявления запомнил длинную строфу «Божественной комедии» Данте на незнакомом ему итальянском языке, которую легко повторил при неожиданной проверке... через 15 лет. Неудивительно, что Шерешевского волновал вопрос, не как лучше запоминать, а как научиться забывать.

Некоторые из обладавших феноменальной памятью людей использовали мнемонические приемы при запоминании. Шерешевский, например, демонстрируя в цирке свои удивительные способности, прибегал к приему *размещения в пространстве* вдоль по знакомой московской улице. (Любопытно, что однажды он ошибся: поставил названный ему предмет в тень и при воспроизведении, мысленно снова проходя по этой улице, он его не заметил.) Но обычно при феноменальном сохранении не производится никакая работа сознания над подлежащим запоминанию материалом. Шотландский математик А. Эткин в 1933 г. дважды прочел список из 25 несвязанных слов и... без ошибок воспроизвел его 27 лет спустя! Известный музыковед И. И. Соллертинский мог пролистать книгу, а затем безошибочно воспроизвести текст любой страницы этой книги. Соллертинский даже не читал книгу, страницы текста которой воспроизводил. Ясно, что такое сохранение никакими мнемоническими приемами не объяснить. Вообще люди, обладающие феноменальной памятью, как правило, не осуществляют никаких преобразований информации. Когда на одном из публичных выступлений Шерешевскому предложили запомнить ряд цифр: 3, 6, 9, 12, 15 и т. д. до 57, он это сделал, даже не заметив простой последовательности чисел. «Если бы мне дали просто алфавит, я бы не заметил этого и стал бы честно заучивать», – признался Шерешевский.

При феноменальной памяти знаки воспроизводятся без видимых усилий – с такой же легкостью, с какой мы, глядя на дом или дерево, без каких-либо осознанных усилий узнаем, что это именно дом, дерево. Проблема в том, что никто из нас не умеет осознанно впечатывать в память заучиваемую информацию. Мы умеем запоминать, но не знаем, как мы это умеем. Тем не менее каждый из нас постоянно контролирует сознанием процесс запоминания: а вдруг ошибусь? А вдруг забуду что-то важное? Создается впечатление, что люди с феноменальной памятью отличаются прежде всего тем, что они

способны, как дети, не ставить процесс сохранения и извлечения из памяти под контроль сознания.

Фигура и фон при извлечении из памяти. Герой известного рассказа А. П. Чехова долгое время вспоминал «лошадиную» фамилию, пока не вспомнил – Овсов. Но при этом ведь помнил, что другие варианты (Кобылин, Жеребцов, Лошадинин, Буланов и пр.) не подходят. Как всегда, Чехов точен в своем наблюдении. Все мы знаем, что одно забытое слово или забытая фамилия одного нашего знакомого переживается иначе, чем другое забытое слово или забытая фамилия другого знакомого. Мы зачастую помним больше, чем можем вспомнить. То, что мы осознанно извлекаем из памяти (фигура), всегда сопровождается еще чем-то, что нами отчетливо не осознается (фон).

Попробуйте запомнить с одного прочтения список из 10 слов и затем, не глядя в текст, запишите на листе бумаги все запомненные вами слова в любом порядке:

курица волосы поступок новости соска шишка тюрьма варенье
брелок ворота

Не удивляйтесь, что вы запомнили семь или чуть больше слов (от пяти до девяти), – обычно так и бывает. Но маловероятно (хотя и возможно), что вы смогли записать все десять слов. Ваши попытки вспомнить оставшиеся не удаются? Вы чувствуете, что помните больше?

Прочтите тогда список из 20 слов, который включает 10 уже известных вам слов и 10 новых. Припишите к тому, что вам уже удалось воспроизвести, те слова, которые вы узнали в этом списке как слова из предыдущего списка. *В подавляющем большинстве случаев хотя бы одно слово удастся приписать каждому!* Будем надеяться, что вам тоже удастся. Вот список для узнавания:

тюрьма копыто кувшин ворота башмак голубь соска тупица груша
варенье труба шишка курица брелок баран засада новости волосы
матрос поступок

Итак, большинству испытуемых удастся узнать не воспроизведенные ранее слова из первого списка. Это значит, что они их помнили даже тогда, когда не смогли воспроизвести! Как раз то, что мы помним, но не воспроизводим, выступает в нашем сознании фоном к тому, что удастся воспроизвести.

Известный исследователь памяти Г. Эббингауз создал своеобразный метод измерения объема того, что каким-то образом дано сознанию, но что тем не менее не воспроизводится, – метод сбережения. Как известно, длинный ряд знаков (чисел, букв, слогов, слов и пр.), намного превосходящий границу в семь знаков, испытуемый может заучить только после нескольких повторений. Однако спустя длительное время после заучивания испытуемый обычно не способен воспроизвести ни один из элементов ранее заученного ряда. Ничего удивительного, скажем мы, он его полностью забыл. Но так ли это? Эббингауз предлагает испытуемым повторно заучить этот же ряд. И выясняется, что для повторного заучивания якобы забытого ряда часто требуется существенно меньшее число предъявлений, чем в случае, если бы этот ряд ранее не заучивался. Пусть человек уверен, что он ничего не помнит, на самом деле он вполне может все же что-то хранить («сберегать», по терминологии Эббингауза) в своей памяти. Даже когда наше сознание забывает, оно на самом деле помнит что-то из забытого, помнит то, что как бы не помнит.

Вот пример одного из исследований с помощью метода сбережения. Ребенку, которому в начале эксперимента было всего пять месяцев, каждый день в течение трех месяцев зачитывали вслух три отрывка на древнегреческом языке. Каждые следующие три месяца ему читали три новых отрывка. Так продолжалось до трехлетия малыша. Позднее он никогда не учил древнегреческий язык. В возрасте 8, 14 и 18 лет ему снова предъявлялась каждый раз разная часть этих отрывков для заучивания наизусть вместе с новыми ранее никогда им не слышанными текстами. В 8 лет он выучивал старые тексты на 30 % быстрее новых, в 14 лет – на 8 %, хотя в 18 лет различий уже не было заметно.

При изучении процесса запоминания можно обнаружить и эффекты последствия фигуры и фона. Еще самим Эббингаузом был установлен закон, ныне носящий его имя: *число повторных предъявлений, необходимых для заучивания всего ряда, растет гораздо быстрее, чем объем предъявленного ряда*. Например: за одно предъявление испытуемый правильно воспроизводит 6–7 бессмысленных слогов, однако для воспроизведения 12 слогов ему потребуется уже 16 предъявлений, а для 24 слогов – 44 предъявления;

если испытуемый запоминает с одного предъявления 8 цифр, то для заучивания 9 цифр ему уже требуется 3–4 предъявления. При этом (последствие фигуры) при следующих предъявлениях воспроизводятся прежде всего те знаки, которые уже были воспроизведены при предшествующем предъявлении. Но это также значит, что ранее не воспроизведенные знаки продолжают упорно не воспроизводиться при последующих предъявлениях (последствие фона). Таким образом, закон Эббингауза является следствием как последствия фигуры, так и последствия фона.

Пусть человек воспроизводит после одного предъявления ряд в 10–14 знаков. Какие-то знаки этого ряда он воспроизведет правильно, а какие-то пропустит, «не запомнит». После этого ему предъявляется следующий ряд, содержащий как новые знаки, так и знаки из предшествующего ряда (правильно воспроизведенные и пропущенные). Оказывается, что и в этом случае наблюдаются эффекты последствия фигуры и фона. Человек запомнит прежде всего те знаки, которые только что правильно воспроизводил (вероятность воспроизведения этих знаков больше вероятности воспроизведения новых знаков). Хуже всего он запомнит те знаки, которые только что забыл при предъявлении предшествующего ряда (вероятность воспроизведения пропущенных ранее знаков меньше вероятности воспроизведения новых знаков). Повторяется также и ошибка замены, когда вместо одного знака устойчиво воспроизводится другой. Все это выглядит невероятно: ведь для того, чтобы повторить ошибку пропуска, надо уметь опознавать ранее пропущенные знаки. Иначе говоря, чтобы повторно не воспроизвести какие-то знаки, их необходимо помнить! Но самое поразительное: если испытуемый не воспроизвел какой-то из знаков, а этот знак в следующем ряду *не был* ему предъявлен, то испытуемый чаще случайного ошибочно воспроизведет этот ранее пропущенный знак. Аналогично: забытая «лошадиная фамилия» приходит в наше сознание не тогда, когда мы ее напряженно припоминаем, а в тот момент, когда о ней совсем не думаем.

Процесс извлечения из памяти весьма сходен с процессом восприятия. Из огромного количества сохраняемых в мозгу данных при воспоминании необходимо осознать только небольшую часть этих данных – фигуру, сохранив остальную информацию как плохо

различимый фон. Неудивительно, что основные факторы, влияющие на восприятие фигуры, влияют и на извлечение ее из памяти.

Факторы, влияющие на извлечение информации из памяти.

Осмысленность информации. Осмысленность влияет не только на вычленение фигуры при восприятии, но и на извлечение фигуры из памяти. В одном из экспериментов испытуемые запоминали следующий текст: «Если воздушные шарик лопнет, передача станет невозможной, поскольку громкоговоритель будет находиться слишком далеко от нужного этажа. Трудно будет слушать передачу и при закрытом окне, так как большинство зданий хорошо изолировано. Выполнение всей операции обусловлено протеканием по проводам электрического тока, поэтому разрыв в цепи также может создать затруднения...» Этот текст не слишком хорошо воспроизводился. Однако объем воспроизведения увеличивался вдвое, если перед предъявлением текста испытуемым показывали рисунок, придававший этому тексту понятный смысл. На рисунке молодой человек под аккомпанемент электрогитары пел серенаду любимой девушке, живущей на пятом этаже, а звук передавался с помощью репродуктора, поднятого к открытому окну девушки на воздушных шариках.

Мы вспоминаем гораздо лучше то, что кажется нам осмысленным. Ряд чисел 1, 2, 3, 4 и т. д. до ста или даже до миллиона будет легко запомнен и воспроизведен, хотя случайный ряд всего из 8–9 цифр уже не каждому окажется под силу и т. д. Для читателя не будет никаких затруднений в том, чтобы запомнить слово «ПСИХОЛОГИЯ», но уже далеко не каждый запомнит ряд букв «ИПИОХОЯСЛГ», из которых составлено это слово. Осмысленное предложение запомнить существенно легче, чем набор слов, из которых составлено это предложение.

Ошибки воспроизведения также во многом связаны с приписыванием запоминаемому тексту смысла. Пусть, например, испытуемый читает большой фрагмент текста, где содержатся фразы: «Воробьи сидели в гнезде. Над воробьями пролетела сова». При чтении другого фрагмента текста с задачей опознать, какие из фраз уже содержались в предшествующем фрагменте, испытуемые уверенно опознают фразу: «Сова пролетела над воробьиным гнездом», хотя именно этой фразы в тексте не было. Текст запоминается с

точностью до мысли; грамматические конструкции и даже язык, на котором этот текст написан, могут исчезать из сознания.

Неожиданность информации. Восприятие как активный процесс дольше работает над неожиданными знаками. Можно ожидать, что и в задаче запоминания и последующего воспроизведения уход из сознания неожиданных знаков будет осуществляться медленнее. Действительно, неожиданные для испытуемого знаки – например, цифра в ряду слов, слог в ряду чисел, длинное слово в ряду коротких и т. д. – запоминаются и воспроизводятся существенно лучше, чем ожидаемые знаки. И чем неожиданнее знаки, тем лучше они сразу воспроизводятся. Например, пуговицу в ряду карточек с цифрами запомнят практически все испытуемые.

Именно поэтому в мнемотехнике, ориентированной на создание образов при запоминании слов, предлагается придумывать самую невероятную и странную комбинацию предметов. Как известно, и в обыденной жизни также лучше помнятся не типичные, ординарные события, а редкие и неожиданные, нарушающие привычный ход вещей.

Близость информации по смыслу или по форме. При восприятии рядом стоящие элементы имеют тенденцию группироваться в фигуру. То же самое происходит при извлечении из памяти. Так, при предъявлении в списке слов для запоминания пар слов, близких друг другу по смыслу (например, бабочка – мотылек, мужчина – женщина, стол – стул и т. п.), оказалось, что эти слова имеют тенденцию воспроизводиться вместе, даже если в списке они разделены 17 другими словами. Иногда слова, извлекаемые из памяти, группируются ритмически. Когда мы долго не можем что-то вспомнить, то случайная связь по смыслу или форме может помочь нам осознать то, что никак не возвращалось в сознание.

Время между предъявлением информации и извлечением ее из памяти. Восприятие тем полнее и точнее, чем дольше времени человек воспринимает то, что ему предъявлено. При последовательном увеличении времени экспозиции перцептивный образ проходит несколько стадий до ясного осознания конкретного изображения. На первой, начальной стадии происходит «толчок в сознании» и воспринимается «нечто» весьма неопределенной структуры, а не конкретный стимул. Например, при предъявлении наклонной прямой

линии на 20 мс 87 % испытуемых вначале видят нечто расплывчатое – то ли линию, то ли полосу, то ли эллипс и т. д. И только 13 % испытуемых осознают четкую линию. При предъявлении этой же линии на 40 мс уже всего лишь 52 % испытуемых еще имеют неясный образ, а при времени предъявления, равном 70 мс, уже все 100 % испытуемых видят четкую линию. В более сложных случаях требуется большее время для ясного осознания. Затем увеличение времени почти не приводит к улучшению восприятия, хотя какие-то скрытые детали сложного изображения могут фиксироваться и позднее. Время между предъявлением и извлечением информации из памяти тоже влияет на качество воспроизведения. Чем больше времени прошло до начала воспроизведения, тем ниже будет полученный результат. Однако основное ухудшение происходит в самые первые часы и даже минуты после предъявления (и заучивания наизусть), а затем объем воспроизведения почти не меняется, лишь очень медленно уменьшаясь в течение многих дней и даже месяцев.

Воспоминание как активный процесс. Воспоминание так же, как и восприятие, можно рассматривать как процесс проверки гипотез, только проверки гипотез о прошедшем, о том, что уже было раньше в сознании человека. Строятся эти гипотезы по тем же принципам, что и при восприятии. Что-то из запомненного объединяется в фигуру, но что-то обязательно становится фоном. Мы не только лучше видим и слышим то, что понимаем, но обычно и вспоминаем лучше то, что понимаем. При воспоминании достаточно часто регистрируются ошибки, связанные с неправильным пониманием. (Позднее, в главе 23, еще будет говориться о личностных причинах, по которым могут искажаться наши воспоминания.)

Воспоминание, как и восприятие, связано с действием. Люди лучше запоминают то, что сами делают и придумывают. В психологии это явление получило название *эффекта генерации*. В многочисленных экспериментах было показано: человек лучше запоминает те слова, которые сам создает (генерирует), чем те, которые ему показываются. Психолог П. И. Зинченко давал детям решать простые арифметические задачи с одним действием (сложение или вычитание) с числами в пределах ста. В одном опыте экспериментатор читал условия задачи, испытуемый, прослушав, повторял их, решал задачу и записывал решение. Во втором опыте

испытуемый придумывал задачу, сообщал ее экспериментатору, затем решал и записывал решение. После выполнения задания испытуемый отвлекался экспериментатором в течение 1,5–2 мин беседой на отвлеченные темы, а затем ему неожиданно предлагалось воспроизвести задачи с числами, которые он решал или придумывал. В обоих опытах припоминанию подлежало 5 задач и 15 двузначных чисел. С каждым испытуемым проводился только первый или только второй опыт. Результат: количество правильно воспроизведенных чисел во втором опыте почти в 2,5 раза больше, чем в первом,

Эффект генерации любопытен тем, что испытуемые не запоминают специально своих предложений. Собственные идеи сохраняются в сознании без усилий, произвольно. Именно так запоминают люди с феноменальной памятью. Эффект генерации достаточно хорошо известен в практической жизни. То, чего ученик в процессе обучения достиг сам (доказал теорему, получил неожиданный экспериментальный результат, придумал оригинальную интерпретацию текста, сам – без словаря и учителя – догадался о значении иностранного слова и т. п.), часто запоминается им без особых стараний на всю жизнь. Поэтому так популярны среди педагогов-теоретиков игровые методы обучения, направленные на поиск учениками самостоятельных решений.

§ 11.5. КАК ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ

Всему, с чем человек сталкивается, он приписывает значение. Проблема, однако, в том, что у любого знака (сигнала, стимула, текста) может быть сколько угодно значений. Произвольность связи знака и значения признается краеугольным камнем современной лингвистики. Произвольность, однако, не означает непредсказуемости. Однажды приписанное знаку значение далее сохраняется. Поэтому люди могут обмениваться знаками и надеяться, что будет понято значение, которое они хотят передать. Но и при этом в естественной речи у любого слова все равно может быть много значений. Например, слово «красный» обозначает не только красный цвет, но и армию, гриб, сигнал светофора, расу, море, пример слова из семи букв и многое другое, а к тому же, при желании и по предварительной договоренности – еще и все остальное: прическу, героев Эллады, грусть, синий цвет,

шифрованное сообщение и т. д. Любое слово необходимо имеет разные значения, т. е. является омонимом.

Поэтому даже фразы типа «А есть А» для носителя языка не являются тавтологией. За счет омонимичности такая конструкция используется во всех языках мира, хотя она осознается специфичным для каждого языка способом. В русском языке такая конструкция интерпретируется как примирение с действительностью (мол, тут уж ничего не поделаешь!), как признание присущих данному явлению качеств и осознание необходимости действовать в соответствии с этими качествами. Примеры: закон есть закон; экзамен всегда экзамен; теща это теща.

С другой стороны, разные слова имеют одинаковые значения, т. е. эти слова могут быть синонимами. Значения разных слов должны отождествляться между собой хотя бы потому, что иначе логические рассуждения были бы невозможны. Если бы каждое слово имело только свое собственное значение, отличающееся от значений всех остальных слов, то, например, все определения пришлось бы отбросить как противоречивые или ложные, а это значит, что практически ни одна мысль не могла бы быть выражена словами. Всегда возможны высказывания типа «А есть не-А», и они не обязательно выражают противоречие. Например, вполне осмысленными для русского языка будут фразы: «Полная свобода – это всегда несвобода»; «В данной ситуации геройство – это трусость»; «Есть правда и правда, есть много правд, и каждая из них – ложь» и т. д. Дж. Оруэлл, опираясь на это свойство языка, создал в своем романе «1984» блистательную серию синонимичных антонимов: «война – это мир»; «свобода – это рабство» и т. п.

Итак, *каждое слово – и омоним, и синоним одновременно*. Это является лингвистическим законом. Закон этот относится к любым знакам, а не только к словам. Вспомним учение об условных рефлексах И. П. Павлова. Любой раздражитель, утверждал Павлов, может вызывать всевозможные произвольные (а не определенные только) действия. Он показал в опыте, что собака способна выделять слюну или отдергивать лапу на все что угодно: на звонок, стук метронома и на любой другой биологически не связанный с этим движением раздражитель, выбранный экспериментатором. Условный рефлекс характеризует возможность произвольной связи между

раздражителем (стимулом) и последующей реакцией. Осознание этой произвольности на уровне поведения и человека, и животных принесло мировую славу И. П. Павлову. Тем самым стимул выступает как знак, который может иметь множество различных значений (реакций).

Но вернемся к словам. Что обычно означает слово «Наполеон» для читателя, знакомого с историей Европы? Император Франции, победитель под Аустерлицем, узник Св. Елены и т. д. Все эти частные значения указывают на один и тот же объект. Все они легко и непротиворечиво соединяются вместе, т. е. обычно они синонимы: Наполеон – и император, и полководец, и узник. При этом даже перечислить все возможные синонимы невозможно. Наполеон еще и артиллерист, и человек, которого не приняли на русскую службу, и человек, произведший в маршалы Мюрата, и корсиканец, и сын своей матери, и муж Жозефины, и очень вспыльчивый человек, и человек маленького роста и т. д., и т. п. Он также тот человек, о котором писали Стендаль и А. де Виньи, ему хотел посвятить, но не посвятил свою симфонию Бетховен, именно Наполеон в романе Л. Н. Толстого стоял на поле боя над раненым Андреем Болконским и пр. Но плюс к этому он еще тот самый человек, на которого, как сказал мне один приятель, я внешне очень похож, тот человек, о котором мне не известно, любил ли он чернику, тот человек, о котором вчера при мне говорили (или не говорили) в библиотеке или автобусе, и др. Обычно все эти значения тоже легко непротиворечиво соединить между собой.

Но Наполеон – это еще и символ эпохи, и пример непомерного честолюбия («Мы все глядим в Наполеоны»), и бюст в рассказе Конан-Дойля, и очередной Наполеон в психиатрической клинике, и марка коньяка, и сорт пирожного, и пасьянс, и словосочетание на русском языке «на поле он», и имя собаки моего знакомого, и так далее до бесконечности. Все эти частные значения не соединимы ни между собой, ни с Наполеоном предшествующего абзаца, они обычно являются омонимами.

Приписывание смысла слову «Наполеон» означает *позитивный выбор* не противоречащих друг другу синонимичных значений (например, значений с одной предметной отнесенностью: Наполеон – человек) и одновременное отвержение {*негативный выбор*} значений с другой предметной отнесенностью: к коньяку, собаке, символу эпохи и

пр. Тогда смыслом слова «Наполеон» может быть: человек + полководец + узник + ..., а не коньяк, а не собачка, а не пасьянс...

Над негативно выбранными значениями далее никакой работы сознанием не ведется. Негативно выбранные (отвергнутые) значения не изменяются. Но мы помним: то, что не изменяется, не осознается. Логика этого понятна. Сознание, нечто отвергнув, уже не может осознанно действовать с этими значениями. Если прочитать в тексте, посвященном симфонической музыке, слово «труба», то не следует вспоминать такие значения этого слова, как «водосточная труба», «трубка» и т. д. И в последующем в этом же тексте обычно не следует возвращаться к отвергнутым ранее значениям.

Без отвергаемых значений любой текст непонятен. Допустим, мы прочитали на стене сделанную мелом надпись: «Гена любит Лену».

Как мы можем понять эту фразу? По-видимому, мы решим, что она означает сообщение об определенном чувстве Гены к Лене. Но такое понимание возможно только при многочисленных и не всегда осознаваемых допущениях (лингвисты называют их пресуппозициями), например:

1. Гена и Лена существуют.
2. Гена и Лена – имена людей.
3. Гена знает Лену.
4. Гена – мужчина, а Лена – женщина.
5. Гена каким-то образом проявляет свои чувства к Лене.
6. Автор текста знаком с чувствами Гены по отношению к Лене.
7. Автор способен эти чувства идентифицировать.
8. Автор знает, о какой Лене идет речь.
9. Текст составлен на русском языке.
10. Автор текста знает русский язык и способен правильно выразить на этом языке свою мысль.
11. Текст представляет собой законченное предложение.

И т. д.

Даже перечислить все эти подразумеваемые предположения невозможно. Ведь воспринимающий текст должен быть еще уверен, что он не перепутал услышанное или увиденное им, что он не сошел с ума, т. е. что он живет в мире, в котором действует нормальная логика и где дважды два равно четырем и пр. Где же все-таки можно остановиться в этом бесконечном потоке? Те или иные пресуппозиции

выделяются только в том случае, когда у них существует понятная альтернатива, в свою очередь, позволяющая понимать данный текст. Например, может ли быть фраза осмысленной, если Гена или Лена не существуют? Пожалуйста, вот пример вполне осмысленного текста: «Гена так любил Лену, что я уверен, даже теперь, когда его с нами нет, он там, на небесах, все еще любит ее». Или иначе: «Гена любит Лену – эту созданную им героиню повести» – и т. д. Могут ли Гена и Лена не быть именами людей? Конечно. Достаточно представить себе крокодила Гену – персонажа популярного мультфильма или реку Лену. Может ли Гена не знать Лену? Разумеется. Например, он может, как герои «Тысячи и одной ночи», влюбиться в Лену по одним лишь рассказам о ее красоте, никогда с ней не встречаясь; может любить девушку, не зная, что ее зовут Леной; может любить Елену Прекрасную и ревновать эту любимую им Лену к Парису и т. д. и т. п.

Итак, человек в своем сознании всему приписывает смысл. Но тогда он должен что-то выбирать позитивно, а что-то негативно. *Позитивный выбор одних значений и негативный выбор других – необходимое условие понимания.* Теперь вспомните, о чем ранее говорилось: все, что человек осознает, он осознает как фигуру (позитивный выбор) на фоне (негативный выбор). Однажды выбранное понимание обладает последствием: то, что ранее в тексте было позитивно выбрано, и далее обычно остается позитивно выбранным, а то, что было отвергнуто, и далее продолжает отвергаться.

Французский математик А. Пуанкаре удивлялся, почему так много людей не понимают, на его взгляд, самую простую и самую логичную науку – математику. Действительно, жизненные ситуации гораздо сложнее математических теорем – они предполагают рассуждения о неоднозначном. В математике же все стремится к максимальной строгости и однозначности, поэтому формально математика проще всех других мыслительных конструкций. Однако математика проста, но непонятна, так как существуют очень мало людей, умеющих делать негативный выбор, изучая математические теоремы и их доказательства.

Любой человек может осознавать одновременно много разных вещей или явлений: например, глядя в окно, видеть (осознавать) солнце, дома, людей, машины... Все эти значения не находятся в

противоречии друг с другом. Они в каждый момент времени соединяются в логически непротиворечивую структуру. И поэтому, вообще говоря, могут соединяться в одно целое – фигуру. Но для того, чтобы понимать (осознавать), что он видит, он должен что-то из того, что он видит, отвергать. Аналогично: вспоминая (т. е. вводя прошедшее в сознание), он должен забывать (отвергать) что-то из того, что он помнит.

§ 11.6. КАК ЧЕЛОВЕК РЕШАЕТ ЗАДАЧИ

Мозг человека – замечательный вычислитель. Наверное, как вычислитель он в какой-то мере сродни компьютеру, но только не современному, еще только делающему свои первые шаги, а тому, который появится через сто – двести лет. И поэтому простые вычислительные задачи он решает с блеском. Однако осознание результатов этих вычислений – особый процесс, подчиняющийся собственным закономерностям, во многом тождественным законам восприятия и воспоминания. Прежде всего, в процессе решения задач наблюдаются те же эффекты последствий фигуры и фона.

Если испытуемый решает набор стандартных арифметических задач по одной и той же формуле, то эта формула начинает вести себя как фигура – переход к другой формуле решения оказывается весьма затруднительным. Например, испытуемому дается задача: отмерить X литров с помощью трех сосудов емкостью a , b , c . Конкретно задача звучит так: «Имеется три сосуда емкостью 21, 127 и 3 л. Как с их помощью отмерить 100 л воды?». Арифметическое решение просто: надо налить водой сосуд в 127 л, отлить из него вначале 21 л и затем дважды по 3 л. Первые пять заданий подобраны так, что все они решаются таким же способом, т. е. по формуле $X = b - a - 2c$. Шестое и седьмое задание – как по этой формуле, так и по формуле $X = a - c$. Восьмое – единственным способом: $X = a - c$.

Результаты: шестое и седьмое задания решаются по первой формуле подавляющим большинством испытуемых, а простое восьмое задание вообще не смогли решить от 65 до 80 % испытуемых! Даже если перед предъявлением шестого задания попросить испытуемых написать на листке бумаги: «Не будьте слепыми!» – это не помогает. Более того, если в качестве шестой задачи давалась такая: «Даны сосуды емкостью 3, 64 и 29 л. Как отмерить объем в 3 л?», то все равно

от 50 до 85 % испытуемых в разных группах предложили наполнить сосуд в 64 л, два раза вычерпать из него по 29 л и один раз 3 (!) л, после чего в нем останется как раз требуемые 3 л. Таким образом, однажды найденный способ решения действительно выступает как фигура, которая имеет тенденцию к последствию.

Аналогичный эффект последствия наблюдается и при решении других вычислительных, логических и лингвистических задач. Например, испытуемый решает стандартную задачу для тестов на интеллект: определить, какое из четырех предъявленных слов не имеет отношения к трем другим. Тонкость эксперимента состояла в том, что задача имела два равновероятных решения. Например, предъявляются слова «прибавить», «вычесть», «увеличить», «расти». Какое слово лишнее? Решение зависит от порядка предъявления слов «вычесть» и «расти». Если первым идет «вычесть», то именно оно обладает последствием, воспринимаясь как представитель класса арифметических операций, коему как раз соответствуют слова «прибавить» и «увеличить». Поэтому как лишнее, не относящееся к этому классу отбрасывается слово «расти». Если же впереди идет слово «расти», то уже оно задает последствие и в результате отбрасывается «вычесть» как не относящееся к классу глаголов, обозначающих рост.

Последствие фигуры часто мешает найти правильное решение сложной задачи. Вот, например, испытуемые решают задачу: установить на двери три свечи. В их распоряжении набор инструментов – молоток, гвозди в коробочках, плоскогубцы и пр. Для того чтобы найти решение, надо иначе посмотреть на гвозди в коробочках и понять, что коробочки – это не только тара для гвоздей, но и возможная подставка для свечей. После этого прибить коробочки к двери и установить в них свечи, как в подсвечники. Задача предлагалась в двух вариантах: а) коробочки пустые; б) коробочки наполнены гвоздями. В первом случае задачу решали все испытуемые. Во втором – только половина из них, догадавшаяся высыпать гвозди из коробочек. Сразу возникающее в этом втором варианте понимание коробочки как тары обладало последствием и мешало увидеть («усмотреть») решение задачи.

Психологи говорят: в процессе решения сложной задачи происходит переструктурирование ситуации, находится новое видение

проблемной ситуации. Фон превращается в фигуру, сами условия задачи начинают видеться и пониматься иначе. Элемент, входящий в «старое» понимание ситуации (коробочка как тара), в «новой» ситуации приобретает совершенно иной смысл и иные свойства (коробочка как подставка). Нахождение нового понимания происходит внезапно для сознания и сопровождается характерным эмоциональным переживанием типа: «Ага! Вот в чем дело!» Такое переживание и называют *ага-переживанием*, а сам процесс переструктурирования *инсайтом*.

Момент нахождения решения обычно совершенно неожиданен для самого решающего. Наблюдение над собственными мыслями никогда не обнаруживает причин, побуждающих мысль двигаться в том или ином направлении. Человек сам не знает, откуда к нему пришла мысль, позволившая найти решение задачи. Ученый, совершивший научное открытие, обычно не осознает, как он пришел к своей гениальной мысли, и чувствует личную непричастность, отстраненность от собственного решения. Не случайно, когда Р. Декарту пришла в голову идея аналитической геометрии, он стал на колени благодарить Бога, даровавшего ему эту идею.

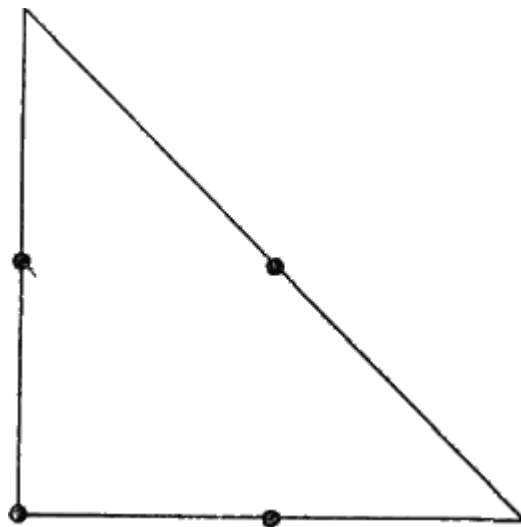


Рис. 21. Решение задачи с точками

Эффект предварительного неосознанного решения задачи был обнаружен в исследованиях Я. А. Пономарева. Испытуемые решали задачу: соединить четыре точки (вершины квадрата) тремя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги так, чтобы карандаш вернулся в исходную точку (см. рис. 21). Задача сложна тем, что при ее

решении испытуемые исходят из пресуппозиции: нельзя выходить за пределы нарисованных точек. Никто из испытуемых с этой задачей не справился. Тогда экспериментатор решил помочь испытуемым. Перед тем как поставить перед новыми испытуемыми основную задачу, он давал им подсказку. Он знакомил их с правилами некой игры, на доску ставились четыре фишки, и испытуемые, следуя правилам этой игры, совершали на доске ходом фишки точно такое же движение, которое требовалось для решения основной задачи. Затем на эту доску накладывалась калька, на место ранее стоящих фишек на кальку наносились четыре точки и давалась основная задача. Решения все равно не было. *Подсказка с игрой помогала только в том случае, если вначале давалась основная задача, затем подсказка, а потом снова основная задача.*

Попробуем разобраться, почему. Допустим, что в процессе решения основной задачи испытуемый нашел решение, но не осознал его, отнес в фон. Последующие попытки решения (за счет последствий фона) не должны быть результативны. Но вот испытуемому дают другую задачу. При смене задания то, что было фоном в предшествующем задании, никак не мешает решению дополнительной задачи. Подсказка в этом эксперименте эффективна только после того, как испытуемый нашел правильный ответ и принял решение его не осознавать. Но это возможно только после начала работы испытуемого над задачей. Роль подсказки в том и состоит, что она позволяет снять последствие фона.

Последствие фона наблюдается даже при решении простых вычислительных задач. Вспомните, казалось бы, странное правило, которому обучают в школе учителя арифметики: если приходится складывать много цифр в столбик, то полученный результат надо обязательно проверять, но проверять не повторным суммированием цифр сверху вниз, а обязательно каким-нибудь другим способом – вычитанием или суммированием снизу вверх. Иначе, мол, можно *повторить ту же самую ошибку в том же самом месте*. Но ведь для того, чтобы повторить незамеченную сознанием ошибку (такую, например, как $3 + 2 = 6$), мозг должен заметить место этой ошибки и запомнить ее величину!

Это наблюдение учителей подтверждается в самых разнообразных заданиях, требующих от человека вычислений. Действительно, обнаруживается тенденция повторять предшествующие ошибки вычисления. Эти эксперименты подтверждают существование последствия фона в решении арифметических задач.

Последствие фона обнаруживается и при решении более сложных задач. Исследователи творческого мышления выделяют в процессе решения творческой задачи фазу инкубации – необходимость перерыва в деятельности после длительных безуспешных попыток решения сложной задачи. В этот момент требуется переключиться на какой-нибудь другой вид деятельности, хорошенько отдохнуть или просто лечь спать. Фаза инкубации становится необходимым этапом на пути к инсайту, к внезапному озарению. Вот как описывает процесс собственного научного открытия математик А. Пуанкаре: «Среди дорожных перипетий я забыл о своих математических работах. По прибытии в Кутанс мы взяли омнибус для прогулки. И вот в тот момент, когда я заносил ногу на ступеньку омнибуса, мне пришла в голову идея – хотя мои предыдущие мысли не имели с нею ничего общего – что те преобразования, которыми я воспользовался для определения фуксовых функций, тождественны с преобразованиями неэвклидовой геометрии. Я не проверил этой идеи. Для этого я не имел времени, так как, едва усевшись в омнибус, возобновил начатый ранее разговор. Тем не менее я сразу почувствовал полную уверенность в правильности идеи. Возвратясь в Кан, я сделал проверку; идея оказалась правильной».

Фаза инкубации определена последствием фона. Действительно, допустим, что человек находит решение в процессе своих напряженных поисков, но не осознает его. Это решение заведомо отвергается или как невозможное, или как бессмысленное, т. е. становится фоном. В таком случае попытки продолжать решать задачу не будут эффективными – фон, как мы знаем, обладает тенденцией к последствию. Но вот происходит смена задачи. В этой ситуации и в задачах восприятия, и в задачах запоминания внезапно в сознание всплывало то, что ранее было фоном. Аналогично происходит и при решении творческих задач.

Инкубация полезна и даже необходима тогда, когда длительные усилия ученого по решению задачи уже привели его к успеху – его мозг уже нашел решение, но сам ученый это решение еще не осознал. А ведь то, что не осознается, имеет тенденцию и впредь не осознаваться – *поэтому-то продолжение сознательных попыток решения задачи не может приводить к осознанию уже найденного решения*. После фазы инкубации фон внезапно заменяет фигуру (именно такой процесс при восприятии двойственных изображений был назван переструктурированием). И находится решение, которое кажется решающему неожиданным. Он же не знал о существовании неосознаваемого решения!

И все-таки человек узнает, что решение в неосознанном виде найдено. Об этом сознание получает эмоциональный сигнал. Познавательная деятельность и эмоции тесно связаны друг с другом. В исследовании О. К. Тихомирова было показано, что эмоциональный сигнал о том, что решение задачи найдено, опережает осознание найденного решения. В его экспериментах испытуемые решали вслух шахматные задачи. Вот типичные высказывания одного из испытуемых, характеризующие *ага-переживания*, т. е. внезапное появление замысла решения: «ничего не получается... совершенно ничего не получается... ох! у-у! Сейчас попробую... Идея». Было обнаружено, что состояние эмоциональной активизации, выявляемое таким физиологическим показателем, как изменение кожного сопротивления, *всегда на несколько секунд предшествует называнию решающего хода*. Испытуемые в этот момент насыщают свою речь эмоциональными междометиями, иногда обозначают приближение к неосознанной еще идее («так-так-так-так», «вот-вот-вот-вот», «что-то

мелькнуло», «кажется, нашел» и т. д.). Вот как это выглядит в высказываниях испытуемого: «...тогда мы пойдем пешкой э... ой! g3 на g4, вот дальше король, королю некуда деваться?... Пожертвовать слона (в этот момент регистрируется эмоциональный сдвиг) или... или – чего?... Или сдаваться!.. Так вот, считаю: партия, позиция выиграна».

Творческий процесс очень труден. Ведь творец должен трудиться над решением задачи, не зная, есть ли у этой задачи решение, не зная, сможет ли он его найти, до тех пор, пока оно не будет найдено в неосознанном виде. Немногие способны на такой духовный подвиг. Не всем, кто способен на это, дарован успех. Но если кому-либо удастся решить подлинно творческую задачу, в полной мере пережить состояние инсайта, то он переживает мощный эмоциональный подъем, который А. Эйнштейн сравнивал с религиозным экстазом или влюбленностью.

§ 11.7. ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕК ОСОЗНАЕТ

Итак, человек воспринимает и запоминает гораздо больше информации, чем осознает. И гораздо быстрее осуществляет вычисления и преобразования информации, чем это делает сознание. Он осуществляет самые разнообразные преобразования поступившей информации, заранее предсказывает и планирует свое поведение в этих предсказанных обстоятельствах. Даже решение о том, что подлежит осознанию, а что осознать не следует, обычно принимается на неосознаваемом уровне. Зачем же тогда нужно сознание? Какую роль оно играет в процессах познания? Попробуем в этом разобраться.

Человек как живой организм всегда находится в ситуации, когда он должен совершать строго определенные действия, например обязан дышать, пить, есть. Такие действия заданы генетически, совершаются автоматически, и обычно сами эти действия не осознаются (например, мы осознаем, что дышим, но обычно не осознаем дыхательных движений). Организм умеет вычислять и оценивать на основании заданных критериев последствия тех или иных действий. Такие вычисления и действия также осуществляются автоматически.

Но в большинстве случаев человек находится в ситуации, когда нет критериев, позволяющих принять единственно правильное решение.

Если нет критериев, то любой конкретный выбор того или иного действия ничем не хуже любого другого возможного выбора, поэтому его можно делать случайно. Разумеется, иногда по последствиям станет ясно, насколько удачен был сделанный выбор. Однако стратегия случайного выбора не может учитывать удачу, она в принципе не может совершенствоваться. Как же улучшить способ решения таких задач?

Принятое случайное решение можно объяснить неслучайными причинами. Это позволит в последующем оценивать уже не эффективность какого-то отдельного действия, а эффективность выбранной причины. При этом, если выбор причины окажется неудачным – что ж, от него всегда можно будет отказаться. Но есть все-таки мизерный шанс, что случайно выбранная стратегия окажется в последующем эффективной! Вот тогда это обеспечит колоссальное преимущество. Принятие решения в соответствии с правильно угаданным общим законом, очевидно, успешнее, чем принятие решения после случайного правильного угадывания отдельного действия. Приписывание случайному выбору стратегического замысла (т. е. угадывание правил игры, по которым «играет» природа) вполне целесообразно. Тогда выбор конкретных действий затем осуществляется в соответствии с этим общими правилами, по крайней мере, до тех пор, пока не доказано обратное.

Существует много экспериментальных данных, свидетельствующих о том, что люди действительно имеют тенденцию приписывать случайному статус закономерности. Случайность как таковая в принципе не воспринимается сознанием как нечто присущее реальности. Случайные события всегда оправдываются в сознании человека неслучайными причинами.

Первобытные люди в принципе не знали случайности: по их мнению, не случайно начинается дождь, не случайна удача или неудача на охоте или рыбной ловле, у них не бывает несчастных или счастливых случаев и т. д. – все события имеют свои мистические причины. Древние греки, назначавшие должностных лиц по жребию, также понимали, что случай как веление богов реализует веление судьбы. Представление о прогнозирующей роли случайности сохранилось и в современной культуре – в виде гаданий, пасьянсов, веры в приметы, астрологические прогнозы и т. п. И сегодня очень

популярны рассуждения мистиков о всеобщей связи всего со всем, о неслучайности любых совпадений. Впрочем, и все великие ученые (по крайней мере, от Лейбница до А. Эйнштейна и З. Фрейда) также полагали, что в природе не бывает ничего случайного, беспричинного.

Идея случая отсутствует в детском мышлении, где все связано со всем, и ничто не случайно. Прислушайтесь к речи маленьких детей. Как отмечают исследователи, они постоянно все обосновывают во что бы то ни стало. Случайная встреча двух явлений в природе и двух слов в разговоре не зависит, по мнению ребенка, от случая. Социальные психологи, изучая поведение человека в обыденных и экспериментальных ситуациях, также обнаружили, что люди всегда находят объяснение случайным событиям. Случайность чужда людям.

Рассмотрим один из экспериментов. В исследовании Э. Лангер студентам предлагалось купить лотерейные билеты (ценой 1 доллар), которые могли выиграть 58 долларов. Перед розыгрышем испытуемых просили назначить цену за свой билет. Испытуемые, которые сами тянули свой билет, просили за него в среднем около 9 долларов, а те, которые получили его от других, – только 2 доллара. Получается, что собственный выбор при вытягивании билета рассматривался участниками эксперимента как причина, влияющая на результат случайного события (что нелепо, если событие действительно случайно).

Людам, испытывающим тяжелые удары судьбы, затрагивающие их самих или их близких, нестерпимо думать об игре случая, о бессмысленности происшедшего и полном отсутствии контроля над ситуацией. Родители детей, больных заболеваниями крови, упрекают в этом себя или других, потому что им невыносима сама мысль о том, что никто не в ответе за судьбу ребенка. Жертвы насилия даже иногда склонны убеждать себя в том, что они сами отчасти спровоцировали это насилие. И это облегчает тяжелые переживания!

На протяжении всей истории человечества игра со случаем вызывает своеобразный азарт угадывания, чем создается повышенный интерес к азартным играм. Такое угадывание оправдано не только тем, что в глубине души человек чувствует: удача или неудача – это перст судьбы (а не случая), к которому надо прислушаться. Оно оправдано также внутренне присущей сознанию человека уверенностью, что можно «правильно» угадывать. Идея существования «правильной»

стратегии угадывания случайного ряда весьма популярна – вспомните хотя бы «Пиковую даму» А. С. Пушкина. Игроки, увлекающиеся игрой в рулетку (например, Ф. М. Достоевский), создают собственные правила, хотя им хорошо известно, что случайный процесс нельзя предугадать. Существуют и правила, общие практически для всех игроков. Так, почти все они уверены, что после серии проигрышей вероятность выигрыша возрастает или что после многократного выпадения «красного» пора ставить на «черное». Подобные правила обнаруживались в многочисленных экспериментах.

В общем, сознание человека действительно не знает случайности. Человек умеет жить в случайной среде, т. е. в среде, где хотя бы некоторые события непредсказуемы. Однако он не воспринимает события как действительно случайные. Он вынужден думать, что причины и взаимосвязь между событиями ему просто пока еще не известны, хотя они наверняка существуют. Сознание пытается угадывать правила, по которым с ним «играет» природа, и постоянно ожидает событий, которые следуют из этих правил.

В тексте этой главы то, что осознается, называлось по-разному: фигурой (на фоне), смыслом (позитивным выбором значения при отвержении других значений). И все эти слова, по существу, обозначают догадку (гипотезу) о том, каким на самом деле является окружающий нас мир. Мы во многом видим лишь то, что понимаем, а понимаем лишь то, что сами предполагаем.

Проведем аналогию между развитием науки и развитием индивидуального сознания. Наука строит описание не для реальных объектов, а для заведомо не существующих, *идеализированных* (будь то точка без длины и ширины; идеальный газ; параллельные прямые, не пересекающиеся в бесконечности; абсолютно упругое тело; или даже такая невозможность, как тело, на которое не действует никакая сила). Как говорят методологи науки, теории, построенные учеными, – это не реалистический портрет действительного мира, а лишь карикатура на реальность. Ученый *пытается угадать* законы, которым подчиняется окружающий мир, затем подтвердить свои догадки в экспериментах. Сознание, точно так же, как и естественная наука, упрощает действительный мир и далеко не точно отражает его. Оно тоже лишь *догадывается* о причинах, господствующих в мире, и тем самым наполняет этот мир смыслом. И тоже мыслит в категориях

не реального, а иллюзорного, карикатурного мира. Этот мир мы обычно и называем субъективным.

Возможные догадки, разумеется, опираются на предшествующий опыт, но в той степени, в какой они именно догадки, а не обобщение опыта, они *ни на чем не основаны*. Механизм сознания случайно (как обычно говорят, *произвольно*) выбирает любую из них в качестве предполагаемо верной. А затем уже, исходя из этого своего предположения, конструирует описание мира. Рано или поздно ошибочную гипотезу можно исправить или вообще от нее отказаться. Но если догадка подтверждается, то сознание знает об окружающем мире то, о чем оно, казалось бы, никак не могло узнать, ибо не получало об этом никакой информации. Именно так ученые догадываются о недоступных наблюдению явлениях. Сознание любого человека имеет представление об истине, добре, красоте, смысле жизни, законах природы и общества, а также о многих других абстрактных вещах, которые не могут быть получены ни генетически, ни посредством опыта.

Человек не осознает работу собственного механизма сознания. Ему ведом только осознанный результат этой работы. *Ведь для того чтобы нечто осознать, надо уметь осознавать, не осознавая самого этого умения*. Мы осознаем только течение нашей мысли, но не причины, побуждающие ее двигаться. Осознаваемым содержанием сознания являются только наши догадки и результаты последующей работы с ними. Даже когда мы сознательно что-то вспоминаем, то сознание не механически извлекает следы из памяти, а лишь *догадывается* о том, что в ней хранится, и проверяет свои догадки. Когда механизм сознания принимает решение нечто осознать (т. е. осуществляет позитивный выбор фигуры), то он одновременно *принимает решение не осознавать* другие возможные догадки. Позитивный выбор потому и является выбором, что если бы имелась только одна гипотеза, то выбора, собственно, и не было бы. Выбор осознаваемой гипотезы тем самым всегда предполагает отвержение (неосознание) каких-то других возможных гипотез, т. е. одновременно с позитивным выбором фигуры всегда происходит негативный выбор фона.

Разумеется, маловероятно, чтобы наши случайные догадки о причинах явлений точно соответствовали действительности. Их, конечно же, требуется проверять и в случае несоответствия

корректировать. Этим как раз и занимается сознание. *Сознание как механизм познания организует деятельность по проверке и последующей коррекции своих гипотез.* Такое понимание функции сознания позволяет объяснить те экспериментально установленные законы познавательной деятельности, которые были ранее описаны. Прежде всего, сознание должно следить, насколько происходящие события соответствуют ожиданиям. Если наблюдается соответствие, то сознанию нечего проверять, не с чем работать. Вряд ли поэтому удивительно, что неизменные сигналы очень быстро ускользают из сознания. Если же ожидания нарушаются, то это выступает для сознания как сигнал недостаточной эффективности собственной познавательной деятельности. Столкновение с неожиданностью требует объяснения. Сознание отнюдь не сразу отказывается от своих гипотез, если они не соответствуют опыту, а ищет причины, приведшие к рассогласованию с ожиданиями. На это должно уходить время. И действительно, на работу с редкими и неожиданными знаками сознание тратит гораздо больше времени, чем на работу с частыми и более ожидаемыми. Сознание, столкнувшись с опытом, противоречащим сделанным ранее предположениям, не сразу отказывается от них, а, наоборот, всячески старается защитить их от опровержения (подробнее см. раздел «Когнитивные механизмы психологической защиты»). Поэтому как однажды позитивно выбранные, так и однажды отвергнутые гипотезы обладают тенденцией к последствию, что явственно обнаруживается в феноменах последствия фигуры и фона. Стремление к самоподтверждению собственных гипотез проявляется и в тенденции к лучшему запоминанию собственных предположений (эффект генерации).

Механизм сознания склонен порождать такие догадки, которые заведомо не могут быть сразу опровергнуты. Поэтому, встречаясь с новым объектом, сознание осторожно начинает с самых обобщенных гипотез, которым соответствует почти любой объект. Вспомните: на первой стадии восприятия объект вначале воспринимается как «нечто» весьма неопределенной структуры. Однако постепенно сознание последовательно ужесточает требования к соответствию и в конце концов достигает удивительных успехов в постижении реальности.

Появление новой идеи всегда означает переход от осознаваемой гипотезы к другой, до этого не осознаваемой. Этот переход субъективно не может переживаться как плавный. Когда то, что до этого *не осознавалось*, приходит в сознание, то это воспринимается как внезапность и сопровождается чувством личной отстраненности – ведь появление в сознании ранее неосознаваемой идеи не подлежит сознательному регулированию. Такой процесс и был назван переструктурированием, сменой взгляда на то, что ранее уже было известно. Но как смена взгляда может осуществиться? Ведь то, что однажды не было осознано, имеет тенденцию и далее оставаться неосознанным. И пока мы осознаем по-старому, это «старое» видение обладает последствием.

Как уже говорилось, те гипотезы, которые в предшествующей ситуации были отвергнуты (т. е. механизм сознания принял решение их не осознавать), имеют, тем не менее, тенденцию проникать в сознание в неподходящий момент, тогда, когда это вроде бы не нужно, когда, не найдя решения волновавшей его головоломки, человек вроде бы начинает заниматься чем-то совсем иным. Так, никак не вспоминаемая «лошадиная» фамилия приходит в голову внезапно, в самый неподходящий момент. И новые идеи посещают ученых в период инкубации, когда они поглощены решением какой-то другой задачи. Что же при этом происходит? Человек занимается каким-то делом, и вдруг ему в голову приходит не слишком уместная для нынешнего его занятия идея. Она, правда, распутывает одну из предшествующих головоломок. Но ведь эта предшествующая головоломка в данный момент не является актуальной, сознание занято совсем другим делом. Как сознание может узнать, что мысль, внезапно пришедшая в данный момент в голову, решает одну из предыдущих задач? Похоже, что для этого используются положительные эмоции. Эмоции как бы дают сознанию сигнал: одна из неразрешимых ранее головоломок решена – найди ее. В экспериментах это проявляется в феномене эмоционального предвосхищения осознанного решения.

Сознание активно проверяет собственные гипотезы, ставя реальные эксперименты и оценивая результаты тех действий, которыми оно самостоятельно управляет. Связь сознания с деятельностью – важный принцип современной психологии. Сознание

проверяет свои догадки и во взаимодействии с другими людьми. Неудивительно, что мнения других людей оказывают столь сильное влияние на восприятия и воспоминания, что под их воздействием человек начинает иначе и видеть, и помнить, он иначе осознает мир и себя.

Стремление сознания догадаться о том, как устроен мир, позволяет из весьма скудной информации, которую человек в реальности получает от органов чувств, многое узнать о космосе и звездах, о микромире и кварках, о самом себе (не только о своем физическом теле, но и о своем «Я», о своем сознании и бессознательном) и об окружающих людях. Появление языка и речи несравненно расширило возможности обмена информацией между людьми, создало историю культуры, которая позволила человеку добиться более глубокого понимания окружающего нас мира. Но свобода сознания в выборе догадок всегда оставляет возможности для ошибок, неточностей, неправильного понимания. Поиск истины не может закончиться. Человек является искателем истины, но не ее носителем.

Сознание человека так устроено, что человек все время старается понять: кто я? Каков окружающий меня мир? Зачем я явился на этот свет и почему потом уйду? Как мне совершить то, к чему призван?... Он находится в вечном поиске смысла собственной жизни, ибо сознание всему ищет смысл. Правда, сознание может только пытаться угадать ответ. Окончательный результат поиска остается неизвестным. Таинственность результата вводит в этот поиск все новых и новых героев, которые также обречены никогда не узнать полного ответа. Но как раз в этой незаданности ответа при заведомо ограниченном времени поиска и состоит подлинная увлекательность жизни.

§ 11.8. МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ В ПОНИМАНИИ СОЗНАНИЯ

Определение понятия «сознание» впервые было дано в V в. до нашей эры греческим философом Анаксагором, который писал: «Сознание – бесконечная, саморегулируемая, ни с чем не смешанная субстанция, источник движения, необходимая часть всего живого, имеющая сходные свойства у животных и человека».

За прошедшие два с половиной тысячелетия наши представления по этому вопросу расширились, углубились, приобрели чрезвычайную

многогранность, но... стали и гораздо более противоречивыми.

По всей видимости, о сознании можно говорить только с конкретных методологических позиций – философских, социологических, психологических, биологических, медицинских и т. п. В данном разделе этот вопрос рассматривается с позиций таких видов человеческой деятельности, в которой понятие «сознание» имеет предельную конкретность, в частности в психопатологии, реаниматологии, анестезиологии, психологии экстремальных состояний, юридической психологии, психологии поведения и т. п.

В физиологии, по академику П. В. Симонову, под сознанием следует понимать «знание, которое с помощью слов, математических символов и обобщающих образов художественных произведений может быть передано, стать достоянием других членов общества, в том числе – других поколений в виде памятников культуры. Коммуникативное происхождение сознания обуславливает способность мысленного диалога с самим собой, то есть ведет к появлению самосознания».

В медицине наиболее принятым является определение: «Сознание представляет собой совокупность психических процессов, позволяющих человеку ориентироваться в окружающем мире, времени, собственной личности, обеспечивающих преемственность опыта, единство и многообразие поведения».

Именно конкретно-практический подход обуславливает необходимость определения критериев, по которым следует оценивать сознание. К таким критериям относят следующие:

1. Уровень психической активности (бодрствования).
2. Способность к адекватной коммуникации (вербальной и невербальной).
3. Осознание собственного «Я» и отождествлением себя с ним.
4. Осознание окружающего мира во времени и в пространстве и в соотношении его с собственным «Я».
5. Уровень активности (противодействия или соучастия) по отношению к окружающей среде.
6. Состояние внимания (непроизвольного и произвольного).
7. Характеристика восприятия: от неосознаваемого до осознания образов.
8. Состояние условно-рефлекторной активности.

9. Состояние безусловно-рефлекторной активности.
10. Способность к произвольной психической и двигательной активности, наличие или отсутствие непроизвольных актов.
11. Степень выраженности и адекватности эмоций.
12. Характеристика интеллектуальной деятельности, в частности мнемических процессов, мышления, когнитивного научения.
13. Особенности поведенческих актов, наличие этических и эстетических ценностей.
14. Объективно регистрируемые показатели деятельности ЦНС, соматической, вегетативной и эндокринной систем.

В реальных условиях перечень исследуемых показателей может быть значительно меньше, но иногда и несколько больше. Однако принципиальным является то обстоятельство, что все эти критерии поддаются не только качественной, и количественной характеристике, а при необходимости в единой метрической системе. Отсюда представляется возможным и рациональным формулировать многопараметрическую характеристику, и тогда сознание можно представить как многопараметрический континуум с неограниченным количеством переходных состояний. С такой ситуацией, по существу, и сталкивается практический психолог, решающий задачу охарактеризовать сознание в динамике.

Как показано многочисленными исследованиями, сознание представляет собой обобщающее понятие, в котором можно различать несколько уровней. В частности, *осознаваемое* – то, что может человек вербализовать, объяснить другому человеку. Как образно заметил австрийский врач-психиатр и психолог З. Фрейд, осознаваемое представляет собой только видимую часть вершины айсберга, большая часть которого находится под водой – ниже уровня осознания. *Подсознательное* – уровень, который формируется при выраженной автоматизации какой-либо деятельности по механизму прочного динамического стереотипа, реализация которого возможна без постоянного внимания и контроля по отношению к нему. *Бессознательное* – основная масса нервнорефлекторных актов, которая хотя и находится в функциональном взаимодействии с сознанием, но в обычных условиях никогда не осознается. *Предсознание* – уровень, отражающий переход из сферы бессознательного в осознаваемое. Кроме того, иногда выделяют уровень *сверхсознание* (К. С.

Станиславский), или *подсознание* (П. В. Симонов) – по существу идентичные понятия, отражающие исключительно высокий уровень интеллектуально-познавательной и творческой деятельности. Взаимоотношения между этими уровнями в упрощенном виде представлены схематически ниже.



Американский нейрофизиолог Х. Мегун, анализируя многочисленные сведения по данному вопросу и различные точки зрения попытался свести их в единую систему, которая в несколько измененном и дополненном виде представлена в табл. 3.

Таблица 3

Уровни сознания и их корреляты

Уровни сознания	Функции	Психологическая характеристика (по З. Фрейду)	Морфологическая основа	Нейрофизиологическая основа (по И. П. Павлову)
Низший уровень	Врожденные стереотипные реакции	Бессознательное (Id-оно)	Ствол мозга	Безусловный рефлекс, инстинкт
Средний уровень	Приобретенное приспособительное поведение	Подсознательное (Ego — Я)	Сенсомоторная кора	Условный рефлекс
Высший уровень	Абстракция, различение, символизация, обобщение	Сознательное (осознаваемое) (Super Ego — Сверх Я)	Ассоциативные зоны коры (лобно-височно-теменная)	Вторая сигнальная система действительности
Сверхвысокий уровень (по П. В. Симонову)	Творчество, интуиция, инсайт, «ясновидение»	Сверхсознание, надсознание	Структуры конечного мозга (?)	Характер межполушарного взаимодействия (?)

Следует заметить, что существуют основанные на принципиально различных подходах классификации форм видов сознания, что делает практически невозможным в лаконичной форме изложить этот вопрос.

Однако трудно умолчать о так называемых *измененных состояниях сознания*. Строгого определения этого понятия не существует, равно как нет ничего объединяющего их по генезу. Общим является лишь более или менее выраженная их необычность. Нет оснований относить их к патологическим формам сознания. Более того, некоторые из них проявляются ежедневно в повседневной жизни всех нормальных людей.

В качестве примеров таких форм сознания могут служить: сверхбодрствование (эвтресс), снижение бодрствования (дистресс), спонтанное пробуждение от сна, засыпание, сон (как медленный, так и быстрый), сновидения, сомнамбулизм, гипноз, творческое вдохновение, ритуальные обряды, медитация, транс, экстаз, оргазм (особенно женский) и др.

§ 11.9. НАРУШЕНИЯ СОЗНАНИЯ

Конкретную практическую значимость имеют патологические формы сознания, которые объединяют в три группы:

I. Выключение сознания

1. *Оглушенность* – общая заторможенность, сонливость, неотчетливость и обеднение психического функционирования, снижение чувствительности к раздражителям.

2. *Ступор* (оцепенение) – состояние обездвиженности с полным или частичным мутизмом и ослабленными реакциями на раздражения, в том числе и болевые.

3. *Сопор* (беспамятство, субкома) – глубокая стадия оглушения, при которой отсутствуют реакции на словесные обращения, и сохранены лишь реакции на сильные болевые раздражения.

4. *Кома* («глубокий сон») – состояние глубокого угнетения функций ЦНС, полная потеря сознания, полная утрата реакций на всякие внешние раздражители и расстройство регуляции и жизненно важных функций организма.

5. *Синкопе* (обморок) – внезапная кратковременная потеря сознания, сопровождающаяся резкой бледностью, значительным ослаблением дыхания и кровообращения; проявление острой гипоксии головного мозга.

II. Помрачение сознания

1. *Делирии* (безумие) – относительно неглубокое помрачение сознания с нарушением ориентировки в месте и времени и с сохранением ориентировки в собственной личности.

2. *Онейроид* (сноподобный) – сновидное помрачение сознания с длительным и глубоким расстройством всех видов ориентировки, в том числе и в собственной личности, с яркими масштабными зрительными галлюцинациями фантастического содержания в сочетании с двигательными нарушениями.

3. *Аменция* (безумие) – глубокое и длительное расстройство сознания, сопровождающееся нарушением всех видов ориентировки, бессвязностью мышления и упорным двигательным возбуждением.

4. *Сумеречное помрачение сознания* – неполное восприятие окружающего, ситуация в целом не оценивается, поведение нецеленаправленное; продолжительность от нескольких минут до нескольких дней и даже недель.

III. Нарушение самосознания

1. *Неадекватная самооценка, дереализация, деперсонализация.*

2. *Психические автоматизмы, бредовые расстройства самосознания.*

3. *Распад самосознания.*

К настоящему времени сложились вполне определенные представления о нейрофизиологических механизмах, определяющих уровень и форму сознания. К наиболее существенным из них относятся:

1. Деятельность неспецифической активирующей системы мозга.

2. Активность ряда специфических образований головного мозга, в частности таламуса, гипоталамуса, лимбической системы, базальных ганглиев, лобной и височной коры и некоторых других.

3. Функционирование ассоциативной коры.

На функционирование этих образований оказывают влияние многочисленные факторы. Наиболее существенными из них являются:

1. Характер (по модальности, интенсивности и семантической значимости) сенсорной афферентации.

2. Хронобиологическая ритмика.

3. Особенности ассоциативной деятельности мозга.

4. Характер взаимодействия левого и правого полушарий головного мозга.

5. Мотивационно-эмоциональная сфера.

6. Состояние кровоснабжения, трофики, обеспеченности кислородом мозга.

7. Концентрация различного рода биологически активных веществ эндогенного и экзогенного происхождения.

8. Воздействие различного рода физических факторов, таких как электромагнитные поля, аудиовизуальная стимуляция, инфразвук и т. п.

9. Суггестия.

10. Врожденные особенности психологической организации человека.

11. Органическая и функциональная патологии различной этиологии.

Этот список может быть продолжен. Более того, он постоянно пополняется.

Можно ли целенаправленно изменять форму сознания? Все вышесказанное, а также достаточно богатый экспериментальный и эмпирический опыт позволяют на этот вопрос ответить положительно. Во благо, но и во зло.

Глава 12. РЕЧЬ И МЫШЛЕНИЕ

§ 12.1. РЕЧЬ, ЯЗЫК, ЯЗЫКОВОЕ СОЗНАНИЕ

Речь – это специфически человеческий способ формирования и формулирования мыслей с помощью языковых средств. Сложность овладения речью состоит в как можно более полном и совершенном овладении знаками языковой структуры.

Язык – это система вербальных знаков, относительно независимая от индивида, служащая для целей коммуникации, формирования и формулирования мыслей, закрепления и передачи общественно-исторического опыта. Язык – это некоторая максимально возможная система знаков, из которой каждый пользующийся этой системой использует для себя в силу своих возможностей конкретную долю.

Язык – это многоуровневая система со своими требованиями и ограничениями по всем уровням – от фонетического и графического до грамматического и семантического. Все эти требования и ограничения составляют нормы, правила использования вербальных знаков, которым пользующиеся знаками (информанты) обучаются как в естественных условиях – с помощью родителей, в семье, так и в специальных учебных условиях – в школе, на курсах, по справочникам, словарям.

Сложности перехода от общих языковых норм к их конкретному использованию приводят к тому, что речевые процессы очень поздно достигают своих максимально возможных вершин. По исследованиям Б. Г. Ананьева, наилучшие речевые результаты фиксируются в возрасте 35–40 лет. До этого речевые навыки развиваются и совершенствуются, проходя определенные периоды овладения функциями и формами. Сравните, например, речь дошкольника и младшего школьника, речь подростка и взрослого человека с достаточно высоким уровнем образования. Сравнение может идти по линиям правильности использования вербальных знаков, их разнообразия, выразительности, точности, логической соотнесенности, уместности в различных ситуациях, понимания даже разрушенных текстов, а также понимания

подтекста, легкости конструирования из отдельных вербальных элементов различных конструкций и т. д.

Язык как система, как норма, регулирующая поведение людей, и речь как конкретный процесс использования языковых знаков в своем совместном проявлении отражают особенности отражения объективного мира данной этнической общностью. Действительно, сетка лингвистических координат, с помощью которой называются объекты реального мира, может принимать самые разнообразные, порой противоречивые формы. Например, обилие падежей в языках финно-угорской группы (до 16 падежей) либо их отсутствие или минимальное количество (как в английском языке) заставляет задумываться о преимуществах тех или иных языковых систем и, что еще шире, о связи языковых систем и языкового сознания в целом.

В 30-е годы XX в. американские этнографы Б. Уорф и Э. Сепир выдвинули теорию о прямой связи языков с мышлением и образом жизни целых народов. На богатом фактическом материале, полученном в результате наблюдений за языком, речью и поведением индейцев Северной Америки, был сделан вывод о том, что языки формируют представление о мире, образ мира и образ адекватных действий. Если, предположим, в языке индейского племени навахо очень много глаголов и глагольных образований и очень мало существительных, обозначающих конкретные объекты, это племя можно отнести к числу очень подвижных, ведущих бродячий образ жизни, меняющих стабильные условия. Это действительно так, и многочисленные языковые доказательства дали возможность авторам создать теорию лингвистической относительности, которая до сих пор широко обсуждается на научных собраниях.

Безусловно, языковые категории – временные, падежные, родовые, залоговые, навязанные ребенку в его речевом развитии взрослыми, – определяют его чувственное представление о мире, заставляют его выбирать соответствующие формы поведения. Но и сама жизнь, все увеличивающиеся контакты с носителями других языковых структур, невербальные способы отражения действительности существенно влияют на языковые структуры, особенно на подвижные лексические. Не секрет, что в русском языке сейчас появилась масса новых словесных обозначений, иногда прямых заимствований-американизмов, связанных с новыми экономическими отношениями:

маркетинг, лизинг, фрайчайзинг и пр. Изменит ли такая интенсивная американизация русского языка обычаи, формы поведения, этнические стереотипы, ориентации русского народа? Конечно, существует масса способов перевода с одного языка на другой с достаточно близкой степенью совпадений. Но совершенно идентичных обозначений, как свидетельствует практика перевода, особенно художественного, поэтического, все-таки не получается. Мы попробовали провести такой эксперимент: испытуемые должны были, пользуясь словарем и подстрочником, перевести на русский язык фрагмент сказки Чуковского «Тараканище». Несмотря на то, что эта сказка – одна из любимых и очень хорошо знакомых, обратный ее перевод с английского языка на родной русский дал массу новых вариантов, достаточно далеких от оригинала. Большие сложности возникают и при переводе пословиц, идиом (прямо непереводаемых выражений, свойственных каждому языку), пословиц. Даже при выполнении более простых заданий, например при обозначении времени суток, возникают разного рода нюансы. Например, знаменитое английское выражение «five o'clock tea» обозначает традиционное для англичан вечернее чаепитие, а вовсе не ранний утренний завтрак. Английская пословица «There is a skeleton in every house», дословно переводимая как «В каждом доме есть свой скелет», может быть понята через сопоставление с русским вариантом «В каждой избушке свои погремушки», что опять же можно перевести через более универсальное выражение «У всех свои проблемы».

Поиски единого для человечества языка с единой системой существенных признаков продолжаются и в наши дни. В каждой стране есть свои неформальные объединения сторонников языка эсперанто, который, по мысли его создателя Л. Заменгофа, должен служить общению и взаимопониманию народов. Сравнение фраз на языке эсперанто с их русским переводом показывает, что основой эсперанто является мертвый латинский язык с очень значительными романо-германскими оттенками. Например: «Homo eso socialus zoa» – «Человек – общественное существо»; «Kvi volo edere eus debeto laborere» – «Кто хочет есть, тот должен работать».

А. Н. Леонтьев показал, что сознание человека неразрывно связано с деятельностью и представляет собой как бы преломленное через призму языковых значений отражение действительности. Критерии

при выборе языковых значений могут быть весьма разнообразны: краткость или полнота, важность или дополнительность, собственный угол зрения или универсальность, частота или единичность. Как можно дать одинаковое определение значения слова «воздух» для химии, физики, живописи, метеорологии, медицины? Это все равно что требовать только одной карты для описания местности. Многочисленные клинические речевые патологии, различные уровни овладения языковой системой, ситуационные варианты вплоть до измененных состояний сознания, например бредовых, галлюцинаторных, убедительно доказывают реальность множественных критериев. Но они же доказывают и реальность некоторых универсальных характеристик, которые делают возможным сам процесс взаимодействия людей и конечный эффект его – понимание. Универсальные, общечеловеческие признаки языкового знака могут быть выделены только при систематическом сравнении их в разных языках и закреплении результатов в семантических типах (от греч. *semantikos* – обозначающий) или семантических множителях, т. е. элементарных смысловых единицах, использующихся для описания смысла слов.

Семантические типы – это не что иное, как набор самых важных, частых и существенных признаков, которые выделяют, дифференцируют объекты и явления реального мира. Постепенно, по мере познания более тонких и разнообразных признаков, включая собственные субъективные предпочтения, происходит более глубокое и разнообразное отражение действительности. Сравните: Пушкин – великий русский поэт. Но он же – поэт, убитый на дуэли Дантесом.

Он же – выпускник знаменитого Царскосельского лицея. Он же – друг Пущина и Дельвига, он же – отец четырех детей и муж первой красавицы Петербурга. Разнообразие и иерархия признаков семантического характера составляют те зоны значения знаков, которые классик русской психологии Л. С. Выготский называл объединенными двумя психическими процессами: мышлением и речью. Каждый информант – пользователь данной системы вербальных знаков выбирает те признаки, которые важны для него в конкретной ситуации. Информационная полнота, удовлетворенность взаимодействием, понимание возможны только при нахождении нужных признаков. Так, понять очень искаженные признаки,

выбранные ребенком, может только его близкий взрослый, но другие участники коммуникации на это будут уже не способны. Нужен перевод на общепонятную систему знаков, т. е. систему признаков этих знаков, хотя бы самых элементарных.

Все мы оказываемся в такой ситуации, когда пытаемся обменяться информацией с носителями других языковых систем. Чаще всего мы призываем на помощь богатую сферу невербального взаимодействия, невербальные знаки: рисуем, жестикулируем, пользуемся разнообразной мимикой, разыгрываем сцены. Иногда это помогает, если ситуация достаточно проста и предполагает какой-то выбор. Но в сложных ситуациях очень легко принять желаемое за действительное. История сохранила в памяти трагический эпизод из войны персидского царя Дария с древними скифами, когда на подступах к врагам Дарий получил от них послание, на котором были нарисованы мышь, лягушка и 7 стрел. Подумав немного, Дарий торжественно объявил своему войску о победе без боя. Он прочитал послание в свою пользу типа: «Скифы отдают нам свою землю (мышь) и свою воду (лягушка) и складывают перед нами свое оружие (колчан со стрелами)». Персы шумно отпраздновали свою победу и в ту же ночь были разбиты. Оказывается, текст послания надо было понять в виде предупреждения: «Персы, если вы не способны подобно мышам схорониться в земле или подобно лягушкам надеть лягушачью кожу и ускакать в болото, вы будете поражены нашими стрелами».

Л. С. Выготский постоянно подчеркивал связь языковых (речевых) процессов с мышлением в общих зонах значения языковых знаков, а также постоянное развитие и совершенствование этих зон от ребенка к взрослому, от непрофессионала к профессионалу, от монолингва, говорящего на одном языке, до полилингвиста, свободно переключающегося с одной системы знаков на другую.

Являясь непосредственным воплощением мышления, язык вмещает в себя все познавательное богатство человека в индивидуальном и общественном аспекте и закрепляет в материальной форме его индивидуальное и общественное сознание. При таком подходе язык можно понимать как систему, в которой закодировано восприятие мира, как культуру данного народа.

§ 12.2. РЕЧЕВЫЕ МЕХАНИЗМЫ. ВИДЫ И ФУНКЦИИ РЕЧИ

Речь – это всегда конкретный процесс использования информантом языковых знаков. Но поскольку этот процесс всегда двусторонний, предусматривающий другого партнера коммуникации, разные роли в процессе коммуникации – пассивные или активные, разные сенсорные механизмы и разное участие паралингвистических средств, темпа речи, особенностей почерка, произношения, речевые механизмы оказываются разнообразными и иерархически соподчиненными. Прежде всего следует выделить центральные управляющие отделы, сосредоточенные в левом полушарии головного мозга, которое иногда называют речевым. При различных повреждениях левого полушария, например при инсультах, операционных вмешательствах, травмах, человек теряет возможность говорить, читать, писать, понимать обращенную к нему речь. Без соответствующего медицинского вмешательства это повреждение может оказаться необратимым и превращается в подлинную социальную трагедию, так как пострадавший теряет основное орудие общения. В левом полушарии головного мозга находятся специальные зоны, ответственные за моторные функции речи (моторный центр речи Брока, названный по имени открывшего его французского хирурга) и сенсорные функции (сенсорный центр речи Вернике, названный в честь открывшего его немецкого нейрохирурга).

К исполнительным отделам речевого механизма прежде всего относится артикуляционный отдел, обеспечивающий человеку возможность артикулировать (произносить) разнообразные речевые звуки. Артикуляционный отдел, в свою очередь, состоит из гортани, гортанной части глотки, ротовой и носовой полости, голосовых связок, генерирующих звук с помощью тока воздуха, идущего из легких. Чем больше разнообразных речевых звуков способна создать артикуляционная система человека, тем больше у него возможностей для обозначений разных объектов и явлений действительности с помощью фонетических средств (от греч. *phone* – звук). В русском языке достаточно богатая система фонетических средств – 41 самостоятельный звук-тип с выделением мягких и твердых согласных, сонорных, произносимых с участием голоса (М, Н, Л), шипящих. При произношении русских звуков практически не задействованы гортань и гортанная часть глотки (сравните специфику кавказских языков) и зубно-губные сочетания, типичные для английского языка, а также

звуки-дифтонги, двойные гласные, среднее между А и Е (типичные, в частности, для прибалтийских языков). Впрочем, если учесть, что есть языки с очень лаконичной системой речевых звуков (например, 15 звуков в языках некоторых африканских народов), то русская фонетическая система может считаться достаточно богатой.

Следует отметить, что овладение навыками артикуляционных движений составляет довольно большую часть общего речевого развития. Иногда, особенно при врожденных физических аномалиях (заячья губа, короткая уздечка языка) требуется помощь со стороны медицины, иногда достаточно проведения коррекции с помощью дефектологов, логопедов. Некоторые же особенности навыков произношения остаются на всю жизнь в виде акцента, по которому так легко определить доминантный язык, так называемый mother language – материнский язык.

Речь человека возникла и развивалась на основе слуховой системы. Для речи слух имеет столь важное значение, что при его отсутствии, например глухоте или тугоухости, человек становится немым. Глухонмота приводит к умственному отставанию, различным коммуникативным трудностям, личностным изменениям. Еще в Древней Греции глухим и слабослышащим запрещалось занимать руководящие должности. Существует довольно много методов общей и речевой аудиометрии^[26], позволяющих проводить раннюю психодиагностику речевой слуховой функции, что помогает овладеть языком с помощью компенсаторных способов, например с помощью языков жестов (язык глухонемых). Предполагается, что язык жестов включает очень много наднациональных черт, и это обеспечивает относительную универсальность его использования. Глухонемой из Африки с помощью языка жестов быстрее поймет глухонемого из России, чем обычный носитель нормального звукового языка.

Зрительная система принимает очень небольшое участие в развитии речевых функций у ребенка. Слепые дети и слепые взрослые ориентируются на акустические каналы речевой информации, иногда – на тактильные (шрифт Брайля для слепых). Сложности возникают при переходе к тем видам речи, которые ориентированы на активную работу зрительного анализатора, связанную с выделением мелких различительных деталей графем (букв) или с овладением навыками повторения этих деталей в собственной деятельности (письменная

речь). Вообще зрительная модальность речевых процессов во многом факультативна, более осознанна и предполагает обязательный этап обучения на специальных занятиях – уроках чистописания и чтения. Акустическая модальность речевых процессов более спонтанна, жизненно необходима и произвольна. В любом человеческом сообществе прежде всего налаживают систему акустической речевой связи, что обеспечивает оперативный обмен информацией, например в случаях всеобщей безграмотности или в специфических условиях обитания – при плохой освещенности, трудностях зрительного контакта и пр.

Видовая классификация речевых процессов связана с их модальностью и степенью активности информанта. Разнообразие видов этих речевых процессов наглядно представлено на рис. 22. На рисунке обозначены различные секторы, обладающие относительной автономностью и иерархической соподчиненностью по сравнению с другими. Так, нижний левый сектор – слушание, или аудирование, речи – является ведущим во всей структуре. Именно здесь формируются первые перцептивные эталоны, позволяющие человеку различать звукокомплексы между собой и соотносить с ними различные объекты окружающего мира.



Рис. 22. Виды речевых процессов

Длительное вслушивание в сменяющие друг друга звуковые обозначения приводит к умению дифференцировать их между собой, узнавать, соотносить с ними объекты и явления мира. Конечная цель слушания – это понимание речи даже в условиях помех, частичного

искажения, пропусков, появления незнакомых обозначений. В психоакустических исследованиях существуют даже разные зависимости между уровнями разборчивости речи и ее понимания, причем понимание требует больших усилий от информанта (рис. 23).

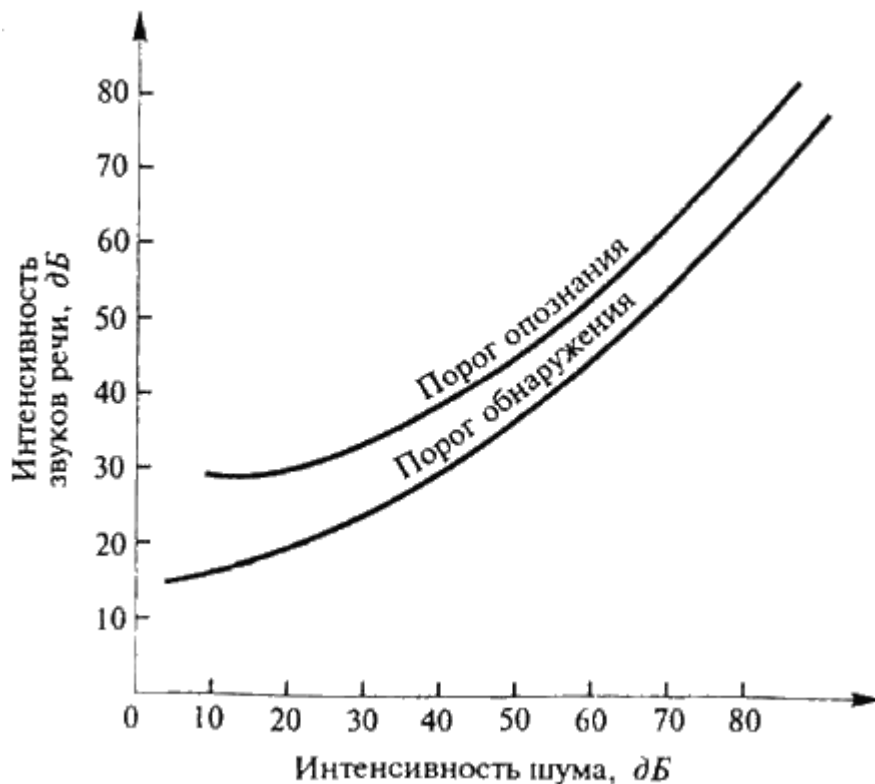


Рис. 23. Зависимость порогов обнаружения и опознавания речевых сигналов от интенсивности шума

Как видно на рисунке, с улучшением акустических условий и разборчивость речи (все равно, на каком языке), и ее понимание повышаются, но кривая понимания характеризуется не только и не столько акустическими характеристиками, сколько психолингвистическими свойствами. Та же китайская речь будет совершенно не понятна для человека, не знающего этот язык, даже при идеальных условиях предъявления. Речь будет понятна при появлении знакомых звукокомплексов, поступающих к слушателю не в максимально быстром темпе, а в темпе собственного говорения, при соединении этих комплексов в знакомые грамматические конструкции, при достаточной логической связи этих конструкций между собой – сумбурную речь с торопливым перескакиванием с одной темы на другую понять очень трудно.

Очень важна для хорошего понимания речи собственная позиция слушателя: его внимательность, заинтересованность в усвоении информации, умение сосредоточиться именно на ней, а не на собственных проблемах, объективность в процессе слушания (мы часто просто перестаем слушать, отмахнувшись от неавторитетного, с нашей точки зрения, говорящего). Умение внимательно, заинтересованно слушать очень часто входит в круг профессиональных обязанностей, например руководителя при беседе с подчиненным. Через акустический речевой канал идет большой поток информации, зачастую более ценной, чем через зрительный, поскольку она более непосредственна, меньше поддается сознательному контролированию и потому оказывается более достоверной. Японские специалисты по менеджменту, например, очень большое внимание уделяют не только собственно речевой информации – что именно сказано, но и паралингвистической – как сказано, каким тоном голоса, с какими акцентами и паузами.

Экспериментально было подсчитано, что примерно 8 человек из 10 слушают с большими потерями информации. На деле получается совсем не так просто: «Я сказал то, что хотел, он понял то, что я сказал». Чаще всего наблюдаются варианты: «Я могу сказать не так и не то, что хотел, и вы поймете совсем не то, что я хотел вам передать». Потери составляют 70–80 %, если учесть к тому же, что способствует потере информации и плохая память, особенно у пожилых. Хороший слушатель – это всегда доброжелательный, внимательно относящийся к своему собеседнику и его речи, особенно к содержанию, умеющий понимать подтекст, активно поддерживающий говорящего выражением своего лица, позой, мимикой, не перебивающий своего собеседника и не торопящийся навесить на него ярлык. Попробуйте вспомнить, охотно ли говорят с вами, а также кто больше говорит во время разговора – вы, ваш собеседник или оба поровну.

Активное использование звукокомплексов возможно только на базе хорошо сформированных перцептивных эталонов. Дети всех народов в младенчестве гуляют и лепечут одинаково, но постепенно под влиянием окружающих взрослых они приспособливают свои артикуляционные возможности к принятым в данной среде. Если аудирование речи является ведущим видом ее, то говорение – или порождение речевого высказывания – является наиболее диагностическим. Это отмечали

еще в Древней Греции: «Заговори, чтобы я тебя увидел». Это настолько важный профессиональный вид речи, что у бизнесменов даже бытует выражение: «Моя речь – моя судьба». Говорение занимает 30 % речевого времени и вместе с аудированием на 3/4 закрывает собой все речевые процессы. По таким показателям, как речевое разнообразие, речевая точность, правильность, умение логически связать между собой отдельные конструкции, интонационная выразительность, ситуационная уместность, можно дать самооценку речи на шкале от красноречия до косноязычия. Существуют разнообразные психологические методы оценки особенностей говорящих и свойств их речи: опросники, анкеты, методы семантического дифференциала, полярных оценок, экспертных оценок и самооценок.

Речь – продукт социального развития, она необходима для общения. Но одно дело – общаться со своими знакомыми, другое – с малознакомыми людьми и тем более – выступать перед большим обществом (так называемая публичная речь). В официальной обстановке, например при разговоре начальника с подчиненным, надо стремиться к вежливости, корректности, дружелюбию. Во избежание конфликтов стоит подумать о разумном применении лингвистической «косметики», сглаживании слишком острых углов и избегании ненужных обобщений и язвительных выпадов (типа «Вы никогда не отличались особым умом» или «Что-что, а завалить дело Вам всегда удастся лучше других»). Надо научиться излагать свои мысли точно и логично, подбирать такие слова и выражения, которые будут наверняка понятны собеседнику, проверять, хорошо ли вас поняли. Проверьте, насколько охотно вас слушают в гостях, когда собирается 5–6 человек. Если вас вообще не слушают и вы редко являетесь инициатором разговора, задайте себе вопрос, так ли вы говорите.

В говорении особенно заметно проявляется ваше эмоциональное состояние, а также отношение к теме разговора и к собеседнику. Если вы говорите очень тихо и медленно, часто останавливаясь для обдумывания следующих слов, а иногда просто замолкаете, то это признак робости, нерешительности, крайней неуверенности в себе. Торопливая громкая речь – признак эмоционального возбуждения. Иногда в процессах профессиональной деформации особенности речи как бы символизируют основные показатели профессии, например

менторский тон у школьных педагогов, командные интонации у военных, просительные плачущие интонации у нищих. Эмоционально выразительная речь привлекательнее и интереснее, чем монотонная, особенно в публичных вариантах – речь политиков, лекторов, артистов. Из зрительных модальностей речи более распространена ее пассивная форма – чтение. Как уже указывалось ранее, эта форма относится к поздним, и более того, к факультативным (в слабо развитых обществах может быть поголовная неграмотность). Направленность чтения может быть самой разнообразной – от поверхностного просматривания напечатанных или написанных текстов до углубленного многократного изучения, включающего конспектирование. Чтение – это мощный познавательный процесс, позволяющий самостоятельно усваивать самую разнообразную информацию, поэтому в педагогическом плане он поощряем, особенно при соответствующем ориентировании. Во всех обществах и всех возрастных группах существовали и существуют свои собственные предпочтительные или запрещенные тексты. Могут быть предпочтения по половому признаку – скажем, чтение очень популярных сейчас женских романов, по возрастному – например, чтение вестернов для подростков или мемуарной литературы для пожилых людей и т. п. Особое место занимает чтение профессиональной учебной литературы, и в целях повышения эффективности этого процесса предпринимаются различные меры от повышения читабельности текстов до ускорения навыков чтения, так называемого динамического чтения.

В ряде экспериментальных исследований было показано, что читабельность (легкость усвоения и понимания текста) является функцией от нескольких переменных: длины предложений, длины слов, частоты встречаемости слов, степени абстрактности существительных в тексте. Ориентируясь на эти показатели, можно изменять сам текст, идя по пути или его упрощения, или, напротив, его усложнения, устраивающего профессионалов. Так, с неиссякаемым интересом перечитываются и комментируются некоторые особенно сложные тексты, например «Философские тетради» Гегеля. Для ускорения получения информации через чтение рекомендуется также система методов совершенствования техники чтения: вертикальное чтение с удержанием глаз посередине страницы, сокращение

проговаривания слов, расширение зон бокового зрения. Существуют некоторые диапазоны скоростей чтения: низкая скорость чтения – 200 слов в минуту, средняя – 250–300, быстрая – 300–450 и сверхбыстрая – 650 слов в минуту. Есть также набор методических приемов, позволяющих ускорить технические показатели чтения. Обычно такие приемы используются в начальной школе.

Письменная речь слабее всего представлена в общей структуре речевых процессов, так как обилие технических устройств типа клавиатурного ввода информации или электронных приспособлений делают сам графический процесс трудоемким, старомодным и непопулярным. Так, почти совсем исчезает такой некогда популярный вид обмена информацией, как эпистолярный. Чрезвычайно редко используются такие когда-то распространенные жанры, как альбомы и дневники.

Графологическая экспертиза письменной продукции может дать очень ценную и нетривиальную информацию о пишущем, особенно при уже сформировавшихся навыках письменной речи. Психологическими показателями могут быть расположение текста на странице, наличие полей, размер букв, их конфигурация, наклон букв, степень нажима, тщательность выполнения мелких деталей, например установление двух точек сверху в букве «Е», соотносительные размеры прописных и строчных букв, характер соединений букв между собой. Так, в случаях плавного дугообразного соединения букв с длинными «хвостами» в конце слов и предложений можно представить себе мирного, комфортного, уживчивого человека с достаточно хорошими запасами нервной энергии. Остроугольные же соединения с резкими обрывистыми окончаниями рисуют тип агрессивного, склонного к конфликтам человека. Психографологические свойства, как и речь (говорение), очень подвержены разнообразным эмоциональным изменениям. В судебной криминалистике существуют специально разработанные способы определения подлинности авторства письменных текстов даже в измененных обстоятельствах.

Перечисленные четыре вида речевых процессов могут изменяться в пределах вида по степени соответствия норме: правильная – неправильная речь, грамотная – неграмотная, быстрая – медленная, интересная – скучная, выразительная – невыразительная и т. п. По

степени доступности для изучения речь может быть также внешней, внутренней и эгоцентрической, особенно характерной для детей, когда играющий ребенок разговаривает как бы сам с собой. Иногда при ослабленном самоконтроле этот феномен свойствен и взрослым, особенно пожилым людям. В случаях его слишком частого проявления (человек как бы «заговаривается», не обращая внимания на неадекватность своего поведения) необходима консультация у специалистов.

Речь может быть монологической и диалогической, официальной и неофициальной, деловой и обиходной. Функции всех видов речи весьма разнообразны и по своему характеру, и по времени появления и длительности. Первая, самая стойкая функция речи, – экспрессивная, отражающая отношение человека к событиям действительности, оценку этих событий, собственные эмоциональные состояния. Эта функция появляется уже у новорожденного ребенка в его первом крике, в котором с помощью аппаратного анализа была зафиксирована интонация недовольства и протеста. Экспрессивная функция – и самая поздняя. Она уходит только вместе с клинической смертью человека, даже когда другие функции уже разрушены. Большую роль в регулировании экспрессивной функции играют самоконтроль, наблюдение за самим собой, своим голосом, речью. Эксперименты показали, что в случае тихого и медленного разговора на тему, неприятную для говорящего, вызывающую у него злость, кровяное давление падает, а сердечная реактивность уменьшается. Если на ту же тему говорить быстро и громко, то у испытуемых, особенно мужчин, отмечаются значительное повышение давления и усиление сердечной реактивности. Иначе говоря, происходит как бы самогенерирование эмоционального явления за счет его внешних пусковых механизмов.

Экспрессивная функция речи зависит от возраста, пола, национальных, этнических особенностей говорящего. Крайности в проявлении экспрессивной функции обычно не соответствуют социальным нормам, для людей некоторых профессий саморегулирование экспрессивной функции (умение управлять своими эмоциями) является профессионально важным качеством, например для работников сферы обслуживания, дипломатов, руководителей.

Другой важной функцией речи является сигнификативная (от англ. *significate* – обозначаю). Общение между людьми становится возможным, когда все общающиеся пользуются одними и теми же словесными знаками с одним и тем же значением. Общественная одинаковость знаков делает возможным адекватное общение с эффектом взаимного понимания. В плане психодиагностики при оценке степени владения языком (своим или иностранным) проверяют именно эту сигнификативную функцию. Это разнообразные прямые и косвенные методы изучения значений слов, среди которых довольно большое место занимают и объективные психофизиологические методы, когда выводы о степени владения словесными знаками делаются на основе психофизиологических показателей: давления крови, кожно-гальванической реакции, плетизмографических и слюнных рефлексов и т. п. Прямые методы требуют от информанта сознательных усилий при выделении ведущих признаков тех или иных слов: например, если экспериментатор просит вас объяснить слово «периметр», то правильным ответом будет считаться такой: «Сумма длин всех сторон геометрической фигуры». Косвенные методы, к которым, кстати, относятся и психофизиологические, не требуют от испытуемого сознательной работы над признаками. Экспериментатор судит о способности испытуемого выделять признаки значений по косвенным его действиям. Например, в направленном ассоциативном эксперименте испытуемых просят в ответ на предъявленное слово-стимул отвечать словами противоположного значения. Если испытуемый будет четко выполнять эту инструкцию, например, в ответ на стимул «холодный» он будет отвечать «горячий», «дружба» – «вражда» и т. д., то итоговые оценки его будут свидетельствовать о знании структуры значений слов в данном языке. Если же он будет допускать разнообразные ошибки типа «холодный» – «снег» или «дружба» – «мир», то, очевидно, что его знания о структуре значений носят очень расплывчатый характер, и вряд ли данный испытуемый будет успешно взаимодействовать с другими людьми.

Интеллектуальная функция дает возможность осуществить главнейшее назначение речи при взаимодействии с другими людьми – быть орудием мышления, подчинять и пронизывать собой все виды и формы мышления, переходить от подсознательных невербализованных процессов к осознанным. Именно в этом плане С. Л. Рубинштейн

говорит о том, что речь коррелирует не только с мышлением, но и с сознанием в целом.

Важными показателями действенности этой функции в речи являются умение точно, быстро и немногословно описать сложившуюся ситуацию, передать в достаточно компактной форме свои соображения партнерам по коммуникации, способность быстро уловить мысль собеседника, предвосхитить дальнейшее развитие темы, ориентацию в сложных ситуациях, возможность подвести итоги и обобщающие выводы.

Проявления интеллектуальной функции в речи особенно важны для работников умственного творческого труда, при коллективном решении сложных вопросов, вообще для людей, взявших на себя функции контроля и управления.

Коммуникативная функция речи является интегральной, обобщающей, поскольку речь вообще имеет смысл только в общении. Здесь достаточно большой круг вопросов: соотношение вербальных и невербальных средств общения, использование паралингвистических способов для повышения эффективности общения, прежде всего показателей пространства и времени, разработка и оценка разных стилей общения – от дружеского по горизонтали с людьми вашего же положения и возраста до официального по вертикали с людьми выше вас по статусу, возрасту, социальной значимости, общение в эмоционально нейтральных или положительных ситуациях и общение в экстремальных и конфликтных условиях. Самостоятельный интерес представляют и масштабы общения – от двух участников диалога до дискуссии со многими участниками, а также его формы – прямые, лицом к лицу (face to face communication), и опосредованные различными средствами связи. Сейчас психологами разработаны разнообразные программы тренингов по общению, позволяющие проводить личное самоусовершенствование и налаживать систему конструктивных диалогов.

§ 12.3. ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧИ У ДЕТЕЙ

Развитие речи ребенка подчинено определенным закономерностям. Существует специфический возрастной период ее развития – первые три года. По истечении этой стадии процесс слухо-речевого развития и обучения замедляется и требует больших усилий. В целом ребенок

проходит три этапа становления речи: подготовительный, или дофонемный, – от рождения до 1,5–2 лет, этап самостоятельной речи – от 1,5–2 до 7 лет и этап систематического обучения и развития речи – школьный период. Будут рассмотрены первые два. Ребенок создает несколько моделей своего языка, которые затем видоизменяет, «отбрасывает» по мере своего развития. Значит, можно найти специфику формирующего механизма для каждого возрастного среза. В течение младенческого возраста первого периода, когда развиваются функции отображения, передвижения, манипулирования и имитации, также активно формируются первые предречевые вокализации: гуканье, вскрики, гуление и лепет. Основным механизмом, лежащим в основе усвоения речи, является процесс имитации. Решающим условием сохранения и развития врожденного подражательного рефлекса является живое эмоциональное общение взрослого с каждым ребенком индивидуально. Предъявление речевых сигналов с магнитной ленты или «живым голосом» за экраном не только не способствует проявлению рефлекса, но, наоборот, приводит к угасанию уже выработанных имитационных реакций у младенцев. Различные модуляции голоса взрослого выполняют роль пускового сигнала, приводящего в действие безусловно-рефлекторный механизм эхолалии: ребенок «играет» звуками, тренирует речевой аппарат, дифференцирует окружающие звуки и голоса. В возрасте около 3–5 месяцев наступает время гуления, в период которого дети могут случайно произносить звуки любых языков мира. Вскоре гуление сменяется лепетом, этот переход неотчетлив и индивидуален. К самоподражанию присоединяется имитация тех звуков, которые произносят взрослые. Возникают приблизительные и пока текущие оппозиции звуков. Потребность в общении получает дальнейшее развитие. Впервые возникая в социальной ситуации, предречевые вокализации начиная с 5–7 месяцев сопровождают другие виды деятельности ребенка.

Для этого периода характерен богатый ассортимент звуков (их около 78), почти в 2 раза превышающий тот, который необходим, при том что оппозиции свистящих и шипящих не представлены в лепете. В 9–11 месяцев предметные и словесные действия ребенка, управляемого взрослым, способствуют пониманию ситуативной речи и появлению первых обобщений (дает любой мяч среди других игрушек и мячей).

Лепет в позднем его развитии представлен двукратными повторениями слогов – итерациями (ва-ва, ня-ня, дя-дя и др.) – важным компонентом формирования слуховых эталонов и произносительных единиц. Лепет и итерации реализуются преимущественно в тишине. Эхолалии как элементарные проявления слухо-мышечной подражательности оттесняются на задний план. Не будучи в состоянии точно воспроизвести фонетический облик слова, ребенок создает собственную его модель, отличающуюся от образца как по ритмическому рисунку, так и по характеру фонем. Только благодаря способности взрослого видеть аналогию понимается значение слова ребенка. Преобладание лепета над другими вокализациями в возрасте от 5 до 18 месяцев служит показателем правильного предречевого развития детей; до окончания 1-го года семантическую нагрузку несет не фонема, а интонация, ритм и звуковой рисунок слова, непосредственно выражающие желания, потребности и чувства ребенка. Чуть позднее года появляются однослоговые ударные и однословные сигналы – «слова-тексты», обозначающие ситуацию.

Переходный этап от лепета к речи примечателен тем, что на короткий период времени ребенок теряет практически все, что звучало в лепете. Звуки рождаются как бы вновь. Преодолевая эти трудности, ребенок начинает новый путь формирования произносительных навыков. Граница перехода к самостоятельной речи индивидуальна и может смещаться в ту или иную сторону. Псевдовербальные поиски контакта сменяются на понимание и произнесение вербальных форм и далее преобразуются в осмысленные и уверенные обращения, имеющие коммуникативное содержание. С полутора лет число двусловных предложений ежемесячно увеличивается в 2–3 раза и осваивается механизм вербального членения ситуации. Увеличение числа слов в предложении способствует усложнению структуры и появлению синтаксиса.

По мере выделения ребенком в словах их морфологических частей предложения начинают приобретать грамматическую структуру. Постепенно благодаря возросшим возможностям слуховой памяти, развивающемуся наглядно-действенному мышлению уточняются предметные значения слов, выделяются морфемы и усваиваются грамматические категории, причем не готовые слова, а способы выражения. Грамматика ребенка как бы более последовательна и

универсальна, чем та, которой пользуются взрослые (совок – совоком, а не совком, и т. д.). К 3 годам основы грамматического строя языка оказываются усвоенными. Далее с 3–5 лет идет словотворчество, в основе которого лежат уже воспринятые правила словообразования. Примерами трех его типов – аналогического, корреляционного и синтаксического могут быть такие: дыминка, схрабрил, игратель, глинщик и др. Это не просто языковые комбинации, а ступени когнитивного и языкового развития ребенка. В 2,8–3,8 года из аффективно-мотивационной, изобразительной с широким использованием жестов, мимики и других средств выразительности речь становится когнитивизированной со словарем от 600 до 1800 слов. В ходе развития речи на втором этапе формируются все ее составные компоненты: лексика, грамматика и фонетика. Общей закономерностью этого процесса является то, что рецептивная (импрессивная) форма речи устойчиво опережает произносительную (экспрессивную); объем речевого материала, доступный пониманию детей, всегда больше того, что они употребляют в разговоре; дети раньше начинают различать фонетические элементы речи, чем правильно их произносить. Отсюда большой интерес представляет развитие фонетической стороны речи. К овладению произносительными навыками, системой оппозиций звуков, используемых в фонетической системе языка для различения значений, ребенок переходит на втором году жизни. Правильное произнесение звуков предполагает сопряженную деятельность слухового и речедвигательного анализаторов. При этом слуховому принадлежит ведущая роль. Акустические образы речи взрослых запечатлеваются в слуховой памяти ребенка и служат базой для их воспроизведения, поиска требуемых артикуляторных движений до совпадения с произношением окружающих. К концу 2-го года фонематический слух оказывается уже сформированным. Однако на пути становления собственного произношения ребенок до 3–5 лет сталкивается с чисто моторными трудностями: формированием речедвигательной системы. При ведущей роли слухового анализатора последовательность усвоения произношения гласных определяется артикуляторными свойствами: проделывается путь от грубых артикуляторных дифференцировок к более тонким. Ребенок постепенно через систему фонетических и фонологических замен,

промежуточных звуков подходит к точному произношению. Звуки попадают в позиционную и контекстуальную зависимость. Характерно, что используется одна и та же система замен (субститутов) вне зависимости от того, был ли тот или иной усваиваемый звук в лепете или нет. Отмечается четыре подхода ребенка к овладению фонем: сразу произносит звук, соответствующий фонеме; как бы расщепляет некий диффузный звук на новые звуки – представители разных фонем; при умении четко различать фонему допускает в артикуляции замену фонетического характера; усвоенную фонему использует и по прямому назначению, и в качестве заместителя другой, недоступной по артикуляции (фонологическая замена). Нередко значительно отличаясь по артикуляции от фонемы, которую они представляют, при неблагоприятных условиях такие замены создают препятствия к овладению нормативным произношением. Из-за искаженного слухового восприятия данных звуков (отрицательное воздействие речедвигательного анализатора) они превращаются в стойкие дефекты речи. Когда все звуки автоматизированы и дифференцированы в произношении, слуховой анализатор уже не испытывает влияния со стороны речедвигательного. Как правило, вначале появляются далекие по артикуляции звуки, хотя акустически они могут быть сравнительно близкими; в дальнейшем дифференцируются звуки все более артикуляционно близкие, но акустически оказывающиеся более далекими. Новые фонемы появляются часто группами, так как усваивается некоторый новый элемент артикуляции, общий у данной фонемы с группой других, родственных фонем. В слове и в контексте фонема неустойчива, так как постоянно вмешивается ассоциативное и репродуктивное торможение, приводя к соскальзыванию на старое произношение; возникают ассимиляции, метатезы, контаминации и др. Успехи в овладении фонетической стороной речи обеспечиваются и ранним развитием восприятия, и становлением сложной системы динамических второсигнальных условных связей в сфере слухового и речедвигательного анализаторов. Практически формирование фонетической системы языка заканчивается к 4–5 годам (табл. 4).

Таблица 4

1-2 года		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет	8-10 лет
а	п						
э	м						
у	х						
и	б						
о	в						
ы	н						
		к					
		г					
		д					
		ф					
		й					
		с		бм, пм, мп, мб, стн ст, зд, нт, зн, нч, нщ жд, тч, тс, сч, здр, стл рт, тпл, встр, вспл и т.д.	Формирование внутренней речи Координация дыхания, голоса и артикуляции		
		з					
		ц					
		ш					
		ж					
		ч					
		щ					
		р					
		л					

Под влиянием реакции окружающих идет постоянная коррекция речи ребенка. Слово становится обобщенным знаком, характеризующим классы ситуаций. К 6 годам лексика уже в пределах 2000–3000 слов. Грамматические формы становятся более устойчивыми и дифференцированными, осознаются как элементы речевой деятельности: звуки, слоги, слова и предложения (а не как предмет или конкретный образ ситуации). В этот же период активизируется внутренняя речь – речемыслительный процесс, протекающий динамично в предикативной форме, когда ребенок

может рассуждать сам с собой, не разговаривая при этом вслух. Значение слова, являясь само по себе обобщением, представляет собой не только единицу слова, но и единицу мышления; и в процессе развития высших психических функций у ребенка возникает качественно новое, сложное единство – речевое мышление. Устная речь становится универсальным средством мышления, общения и познания и оттачивается на протяжении всей жизни.

§ 12.4. ДОПОНЯТИЙНЫЙ И ПОНЯТИЙНЫЙ ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

Мышление относится к одному из самых сложных психических процессов, являющихся предметом исследования ряда наук – от философии и логики до психологии и медицины. Сложность усугубляется и тем, что предметом исследования могут быть не только сами психические процессы, и не столько они, а также конечные результаты, продукты мышления, представленные в виде некоторых генеральных совокупностей на уровне как отдельного человека, так и групп и сообществ в целом.

Мышление является столь важным психическим процессом, что это дало повод одному из крупнейших философов XVIII в. Р. Декарту заявить: «Мыслю, следовательно, существую». В настоящее время прекращение деятельности мозга считается объективным показателем клинической смерти.

Мышление – это высший психический процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза при обязательном участии языка (речи). Мышление теснейшим образом связано с другими психическими процессами – восприятием, представлением, воображением, памятью, вниманием, но оно распространяется дальше в силу своего обобщенного характера отражения действительности. Именно этот показатель – снижение и искажение процесса обобщения – является одним из основных направлений при определении патологий мышления. В онтогенезе мышление развивается по пути все большей генерализации признаков и объединения их в более крупные классы. Еще одним из важных признаков мыслительного процесса является использование в качестве опосредований разнообразных средств, среди которых ведущая роль принадлежит языковым. Может быть, со временем научные

исследования (именно научные, а не псевдонаучные) и докажут возможность существования чистых мыслей, проявляющих себя в виде телекинеза (мысленное передвижение предметов на расстоянии) или телепатии (мысленное внушение и передача мыслей), но пока эти вопросы достаточно спорны и не могут служить аргументами. Современная экспериментальная психология основывается на поиске и анализе тех средств, с помощью которых мышление проявляет себя как реальный процесс.

Прежде всего к опосредованиям относятся действия, прямо связанные с определенными практическими манипуляциями, вплетенные в них в виде наиболее подходящих для достижения цели рациональных форм. Об этом говорил еще Ф. Энгельс в «Диалектике природы», указывая, что первая мысль человека – это действие, и наш далекий предок исходил не одну тысячу шагов, измеряя площади посевов, пока не создал столь абстрактную науку, как геометрию. О том, что именно действия являются первыми видами мышления, говорит и практика изучения формирования мышления в онтогенезе у детей. Дети с задержками моторного развития или со слабой социальной стимуляцией (например, в домах ребенка, где дети не получают больших индивидуальных возможностей) обычно показывают пониженные результаты и по другим видам мышления.

Наглядно-действенное мышление обладает всеми признаками мышления. Оно целенаправленно, планируемо, подкреплено различного рода мотивами, обладает собственной структурой. В онтогенезе этот вид мышления преобладает у ребенка до 2-3-летнего возраста.

Однако наглядно-действенное мышление у ребенка, а нередко и у взрослого человека, характеризуется очень высокой степенью эгоцентричности, т. е. невозможностью абстрагироваться от очень узкой и жесткой системы отношений между собой как носителем мысли и вещами и другими людьми. Субъективность мышления на этой стадии развития характеризуется также очень сильным синкретизмом, когда случайные поверхностные признаки объединяются в какой-то комплекс, явно не отражающий сущность предмета или явления. Л. С. Выготский говорил о синкретном мышлении ребенка как о мышлении – коллекции случайных признаков. Низкая критичность по отношению к своим действиям, трансдуктивный характер связей (связи между частными признаками), отсутствие иерархии признаков типа род – вид, частное – общее, противопоставление – эти показатели делают наглядно-действенное мышление далеко не всегда эффективным, и если оно не подкреплено словесным мышлением, то может остаться на очень низком уровне проб и ошибок. Ранние бихевиористы считали, что мышление человека сродни поведению крысы, впервые попавшей в лабиринт и пытающейся выбраться из него. Если это сравнение верно, то, скорее

всего, на уровне наглядно-действенного мышления. Различные экспериментально-психологические методы исследования от классических (вроде наблюдения и самонаблюдения) до физического и математического моделирования показали, что в наглядно-действенном мышлении есть своя система критериев: эффективность выполнения задач, скорость их решения, количество использованных ходов по отношению к требуемым, субъективное оценивание ситуации, наличие выдвигаемых гипотез.

Вторым видом мышления, появляющимся у ребенка в 2–3 года и составляющим доминанту его поведения до 6–7 лет, является *наглядно-образное мышление*, где основной единицей является образ. Как и действие, образ у ребенка характеризуется синкретичностью, обилием частных связей, случайностью в выборе признаков, большой долей субъективизма с преобладанием эмоциональных компонентов. В тесте Выготского – Сахарова, когда ребенку предлагают коллекцию разнообразных по цвету, размеру и форме фигурок и просят разделить ее на несколько более однородных групп, ребенок идет на поводу у самых бросающихся поверхностных признаков, например собирает фигурки одного цвета или одной формы, что является ошибкой классификации. Жан Пиаже, долгие годы занимавшийся детским мышлением, обнаружил у детей одну специфическую особенность, которую даже назвали позже эффектом Пиаже. Если ребенку показать шарик, слепленный из пластилина, затем на глазах у него превратить этот шарик в лепешку и спросить, где больше пластилина, то ребенок укажет на лепешку, так как она занимает большее пространство. Это как раз демонстрация того, что у ребенка еще отсутствует способность к абстрагированию от первичных признаков и переход к более высокому обобщению.

Наглядно-действенное и наглядно-образное виды мышления объединены в группу допонятийного мышления, так как оперирование понятиями здесь носит случайный неосознанный характер, и основу составляет непосредственное и конкретное отражение действительности. Это как бы мостик между перцептивными процессами и абстрактными мыслительными, опосредованными знаками и символами.

Наглядно-образное мышление доступно для психологического исследования по различным методам, где ведущую роль играют

перцептивные элементы: цвет, форма, адекватность изображения какого-либо предмета или явления. Наиболее распространенные методы: использование кубиков Косса, прогрессивных матриц Равена, исключение лишнего на картинках, классификация картинок, пиктограмма. Критерии показателей наглядно-образного мышления могут быть различными – от правильности выполнения задания и скорости до степени оригинальности и абстрактности. У взрослых людей в общей структуре мышления компоненты наглядно-действенного и наглядно-образного мышления чаще всего уходят на второй план, а у некоторых вообще редуцируют. Это зависит от вида профессиональной деятельности, личностных и индивидуально-психологических особенностей. Еще И. П. Павлов говорил о двух типах людей – художниках и мыслителях, ориентируясь на характер асимметрии головного мозга и разные функции левого (аналитического) и правого (образного) полушарий головного мозга.

На более поздних этапах онтогенеза развивается ведущий для человека вид мышления – словесно-логическое (языковое, понятийное, абстрактно-логическое, речевое). У ребенка с 6–7 лет, т. е. с момента начала обучения в школе, в качестве основной единицы понятийного мышления выделяется понятие, в котором отражаются общие, наиболее существенные свойства, признаки предметов и явлений действительности. Понятие выражается в словесном знаке, а связь между понятиями – в разнообразных грамматических конструкциях с выделением в них субъекта действия, объекта действия, самого действия, различных признаков. Понятие, будучи набором существенных дифференциальных признаков, формируется у ребенка в процессе обучения, познания действительности через практику, опыт, в том числе социальный, накопленный предыдущими поколениями. Этот процесс длителен, не всегда адекватен, и очень часто происходят замены реальных понятий так называемыми псевдопонятиями, когда ребенок, а иногда и взрослый, использует признаки неполные, приблизительные, а иногда и вообще случайные, несущественные. Возникает как бы подмена истинного понятия его эрзацем, вдобавок ко всему искаженным. А. Р. Лурия рассматривал взаимодействие людей между собой при использовании псевдопонятий как взаимодействие через стекло, причем не очень прозрачное. Поскольку общающиеся могут обладать разными

наборами признаков, свойственных тем или иным понятиям, например общение взрослого с ребенком, возникают различные нарушения понимания, приводящие иной раз и к полному непониманию. Пытаясь уменьшить зависимость от прошлого опыта, некоторые исследователи, в частности психологи, принадлежащие к Вюрцбургской школе (20–30 годы XX в.), предложили для чистоты эксперимента использовать искусственные понятия, ставящие всех испытуемых в равные условия (напомним, что вюрцбургские психологи считали мышление чистым идеальным процессом, уникальным и не связанным с другими психическими процессами). В уже упоминавшейся методике Выготского – Сахарова были использованы их идеи. От испытуемого требовалось сгруппировать фигурки не только по сенсорным показателям, но и по искусственным десемантизированным обозначениям, т. е. по искусственным понятиям: цев, лаг, биг, гур. Эта методика имеет в связи с этим название «Методика двойной стимуляции, или методика искусственных понятий».

Понятийное мышление – это всегда осознанное вербализованное мышление. Если для допонятийных видов характерными признаками являются эгоцентризм, обилие трансдуктивных связей, ситуативность, привязанность к личному опыту, синкретизм, то для понятийного мышления характерны децентризм, умение отстраненно взглянуть на проблему в более широкой и разнообразной системе координат, преимущественное использование индуктивных и дедуктивных способов анализа действительности (аргументированное получение умозаключений от частного к общему или от общего к частному), иерархическая соподчиненность признаков с выделением центральных, существенных и случайных, периферических, высокая критичность и полнота понимания, включая понимание скрытого смысла и подтекста.

Поскольку методы исследования понятийного мышления связаны с исследованием их вербальных форм, то наиболее распространены бланковые вербальные варианты. Например, в методике «Сравнение понятий» испытуемый должен указать общие, существенные признаки для двух пар понятий: молоко – вода, золото – серебро, самолет – танк и пр. Подсчитывается количество правильно указанных признаков в соответствии с групповой лингвистической нормой и переводится в сумму баллов. В методике «Исключение лишнего» испытуемый

должен из пяти предложенных понятий оставить только четыре как наиболее общие между собой, например, в строке «красный, голубой, зеленый, блестящий, черный» испытуемый должен подчеркнуть как лишнее слово «блестящий». В методике «Аналогии» испытуемый должен продлить грамматическую связь и заполнить пропуск типа «Аллея – сад, улицы – ...» или «Пароход – утонуть, самолет – ...». Подсчитывается сумма правильных ответов в соответствии с групповой лингвистической нормой и переводится в баллы. В этих и аналогичных им методиках определяется умение испытуемых выделять существенные признаки, сравнивать их между собой, исключать неподходящие, обобщать и классифицировать. Как уже указывалось ранее, снижение и искажение уровня обобщений является одним из самых показательных признаков при диагностике мышления.

Понятийное мышление является ведущим для взрослого человека. Более того, оно пронизывает и подчиняет себе и допонятийные виды, которые теряют свой первоначальный вид и становятся смешанными с выделением наглядно-действенных или наглядно-образных признаков.

Мышление взрослого человека – это структура, включающая признаки всех трех видов.

Кроме выделения трех основных видов мышления, параллельно можно осуществить классификацию и по другим основаниям. Так, степень участия сознательного или подсознательного регулирования мыслительных процессов может быть отражена в противопоставлении логического мышления интуитивному. Если логическое мышление осуществляется на базе понятийных структур, то интуитивное оперирует образами с очень нечеткими формальными характеристиками. Продуктивное мышление – это мышление новаторское, обязательно включающее элементы нового. Репродуктивное мышление при всех высоких показателях скорости и количества является стандартным, шаблонным мышлением. Представители гештальтпсихологической школы (40-е годы XX в., Германия) считали истинным мышлением только продуктивное. Собственно творческое мышление является продуктивным интуитивным мышлением, поскольку оно преимущественно обращается к образам, нечетким множествам. Эвристическое мышление (от греч. *heureka* – нашел) является рационализаторским видом решения задач с помощью сокращенных правил и способов,

являющихся наиболее подходящими в данной ситуации. Противоположностью эвристического мышления является алгоритмическое мышление, использующее одну строгую систему правил. В мышлении всегда проявляются индивидуально-психологические, личностные, социально-психологические и социальные свойства субъектов мыслительной деятельности. Поэтому мы вправе говорить об особенностях детского, взрослого и старческого мышления, мужского и женского, рефлексивного и импульсивного, ригидного и лабильного. Очень сильно сказывается на показателях мышления влияние окружающей среды. Поэтому говорят о мышлении тех или иных слоев общества, того или иного государства, политической партии, своего времени, эпохи. В этом плане можно сказать, что мышление – не только отражение и познание действительности, но и ее продукт, результат развития общества в целом, его уровень развития. Психология изучает процессуальные явления мышления, связанные с мотивами мышления, его целями, этапами, уровнями сознательности – подсознательности, видами, индивидуальными особенностями, личностными и социально-психологическими проявлениями. Конечно, в поле внимания психологов оказываются и конкретные результаты мыслительных процессов, но только в связи с процессами. Психологи изучают не только те виды и формы мышления, которые адекватно отражают действительность, но и искаженные в случаях различных заболеваний, ошибок восприятия и памяти, неправильной интерпретации. Это отличает психологию от других наук, изучающих мышление: логики, философии, культурологии, социологии, ориентированных на изучение конечных результатов, построение правильных формально-логических схем, анализ некоторых обобщенных родовых форм. Различны и методы изучения мышления.

Очень долго, до начала XX в., при исследовании мышления основным и единственным методом считалась интроспекция, т. е. самонаблюдение за результатами мыслительной деятельности. Этот метод приобретал разные формы. Например, вюрцбургцы пытались мысленно, не опираясь на какие-либо средства, включая речевые, уяснить процесс возникновения отношений между условиями задачи. Гештальтпсихологи просили испытуемых подробно рассказывать обо всех своих способах анализа задачи (метод думания вслух).

Бихевиористы вообще искали ответ только в речевых реакциях, заявляя даже, что мышление является скорее функцией гортани. Интроспекция и сейчас остается чрезвычайно ценным психологическим методом, но не единственным. Наряду с ним широко используется классический метод наблюдения за субъектом мыслительной деятельности: за его действиями, эмоциональным переживанием, закреплением умственных усилий в образах, предпочтительным использованием тех или иных образов, за его речевым поведением. Именно в процессе наблюдения можно оценить эффективность мышления того или иного субъекта по результатам, соотношению проб и ошибок, временным затратам, эмоциональной удовлетворенности. Наблюдение приобретает разную форму: включенное, систематическое, с техническим обеспечением – фото– и киносъемкой, целенаправленное, длительное и кратковременное, скрытое. Результаты наблюдения дают очень интересный материал психологического характера, но они не всегда могут выявить связи, зависимости, функции. Поэтому очень частым методом исследования является метод эксперимента, реального и лабораторного, с четким определением задач, условий, ожидаемых результатов. Этот метод является основным в современной психологии, особенно при компьютерном обеспечении, что делает его мобильным и управляемым. Эксперимент дал возможность получения некоторых групповых норм по мышлению при решении одних и тех же задач в одних и тех же условиях. Это могут быть разные задачи: действенного, образного или вербального характера. Появилась возможность тестирования, проверки мышления конкретного субъекта и сравнения его с нормативными данными. Тесты мышления являются основными в структуре интеллектуальных тестов и обеспечивают достаточно надежное представление о положении субъекта мыслительной деятельности в группе: выше групповой нормы, соответствует ей или ниже ее. Результаты тестирования по мышлению могут быть основанием для получения сведений о профессиональной компетентности и успешности профессионального обучения. Анкеты и опросники также могут быть методами исследования мышления, но их подготовка требует тщательной оценки самих вопросов во избежание получения двусмысленных ответов. Для большего удобства при обработке результатов испытуемому иногда предлагается выбор из

перечисленных вариантов ответов. Достаточно разнообразная информация об особенностях мышления того или иного субъекта может быть получена с помощью метода беседы. Как и в случае с анкетами и опросниками, она может быть свободной или структурированной, что позволяет экспериментатору быстрее перейти к итоговым выводам. При наличии психофизиологического инструментария можно воспользоваться психофизиологическими методами при оценке степени напряженности субъекта в момент решения тех или иных по сложности задач, а также степени его эмоциональной вовлеченности в мыслительные процессы. К наиболее распространенным методам относятся плетизмография, КГР, ЭКГ, регистрация сердечнососудистых и вегетативных явлений, измерение температуры различных участков организма, чаще всего лобной поверхности, окулография – измерение движения глаз. Конечно, психолог не может и не должен использовать методы специального медицинского характера, предназначенные для исследования глубинных структур мозга (методы типа вживления электродов, позволяющие оценить состояние различных участков коры головного мозга). Но он может параллельно проводить психологическое обследование, и такое партнерство приносит очень интересные результаты. Метод изучения продуктов мыслительной деятельности на разных этапах онтогенеза позволяет получить сведения о самом развитии мышления, о его спадах и подъемах, критических зонах и закономерностях. Наконец, особенно в последнее время, очень широкое распространение получила группа методов моделирования мышления, чаще всего математического моделирования. При разработке проблем искусственного интеллекта эти методы могут внести существенный вклад в раскрытие тайн механизмов мышления, особенно при их технической реализации в компьютерных системах.

§ 12.5. МЫШЛЕНИЕ КАК ВЫСШИЙ ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС. ИНТЕЛЛЕКТ

В работах классика отечественной психологии Л. С. Выготского неоднократно повторялась мысль о том, что психические процессы неоднородны по степени своего обобщенного отражения действительности и по возможностям опосредования самыми различными способами, среди которых ведущую роль играют

словесные знаки. Обобщенное отражение действительности мышлением приводит к появлению специальных знаков, прежде всего вербальных, с помощью которых становится возможным эффективное общение людей. «Высшие, присущие только человеку формы психологического общения возможны только благодаря тому, что человек с помощью мышления обобщенно отражает действительность». Таким образом, мышление делает возможным сам процесс общения, и при нарушениях мышления возникают разнообразные затруднения и в коммуникативной сфере. Вообще мышление настолько органично вплетается в любую область человеческой деятельности – труд, познание, общение, игру, что его зачастую прямо соотносят с некоторой интегральной характеристикой – интеллектом. Интеллект (от лат. *intellectus* – ум, рассудок, разум) зачастую отождествляется с мышлением в определении: интеллект – это мыслительная способность человека. Одна из основных особенностей человеческого интеллекта заключается в том, что не всякое содержание, получаемое из внешнего мира, может быть усвоено, а лишь то, которое хотя бы приблизительно соответствует внутренним структурам индивида. Усвоение (ассимиляция) и приспособление (аккомодация) находятся между собой в состоянии несбалансированного равновесия, и деятельность человека направлена к достижению равновесия между ассимиляцией и аккомодацией. Еще одним важным показателем интеллекта является его организованность, т. е. представление интеллектуальной активности субъекта в виде некоторой структуры с выделением в ней отдельных элементов.

Пиаже говорил о стадиях развития интеллекта, иначе говоря, о стадиях развития некоторой структурной схемы с разными выделяющимися в ней компонентами. Выделяются четыре стадии развития интеллекта. Первая, названная *стадией сенсомоторного интеллекта*, продолжается от 0 до 2 лет. Вторая – *дооперациональное мышление* – занимает период от 2 до 7–8 лет. Третью стадию составляет *период конкретных операций* – от 7–8 до 11–12 лет. Последний, четвертый период развития интеллекта – это *период формальных операций*, он начинается от 12 лет и развивается на протяжении всей жизни. Если на первых этапах развития интеллекта операции как бы связаны с предметами, конкретны и зачастую недифференцированы между собой, то в процессе овладения

различными способами замещения реальных объектов, обозначения их прежде всего словесными знаками возникает возможность более разнообразных связей с действительностью, иначе говоря, возникает развитый интеллект, который обеспечивает адаптацию человека к внешней среде. Стадии развития интеллекта привязаны к определенному возрасту, но обучение может ускорять их прохождение, а при отсутствии обучения по различным причинам может наблюдаться задержка развития. Например, в исследованиях П. Я. Гальперина было показано, что при целенаправленном обучении формальные операции появляются уже у старших дошкольников.

Если для Пиаже интеллект – это общий регулятор поведения всех уровней, то для некоторых других исследователей (А. Бине, Л. Векслер) он – символ обучаемости человека и любого другого живого существа всему новому. В этом плане очень интересные результаты получили зоопсихологи и специалисты по сравнительной психологии. Еще в 30-е годы появилась классификация уровней развития интеллекта в животном мире. Первый уровень характеризуется отсутствием интеллекта. Представителями этого уровня являются животные, обитающие в мало изменяющейся среде (например, морские животные типа сидячих полипов). Ко второму уровню относятся животные с весьма малоразвитым интеллектом: травоядные животные, которым не приходится разыскивать себе корм. К третьему относятся животные-хищники, которым приходится охотиться и ловить подвижную живую добычу. Еще более высоким уровнем интеллекта обладают животные, которые живут стадами и также добывают пищу с помощью охоты. У этих животных ярко выражены индивидуальные черты на фоне видовых. Высший уровень развития интеллекта приписывают животным, живущим на деревьях. Они должны обладать хорошим глазомером, соотносить пространственные показатели, замечать связи объектов. К таким животным относятся обезьяны, у которых древесный образ жизни сочетается со стадностью. Кроме того, специфика жизни обезьян требует высокой координированности действия рук и глаз. На этом уровне индивидуальные различия животных выражены еще сильнее.

Разнообразны и структуры представленных в интеллекте составляющих. Если американский психолог Дж. Гилфорд представляет интеллект как кубическую модель, то у Бине и Векслера

интеллект – это одноуровневая модель с двумя блоками показателей вербального и невербального (действенного и образного) характера.

Б. Г. Ананьев рассматривал интеллект как многоуровневую организацию познавательных сил, охватывающую процессы, состояния и свойства личности. В свою очередь, эта структура связана с нейродинамическими, вегетативными и метаболическими характеристиками. Они определяют меру интеллектуальной напряженности и степень ее полезности или вредности для здоровья человека. При таком подходе интеллект рассматривается как интегральное образование познавательных процессов и функций, сопровождаемое метаболическим обеспечением. Высокие показатели по интеллекту прогнозируют успешность человека в любом виде деятельности.

Подструктурами общего интеллекта являются образования невербального и вербального интеллекта. Вербальный интеллект показывает особенности вербально-логической формы общего интеллекта с преимущественной опорой на знания, которые, в свою очередь, зависят от образования, жизненного опыта, культуры, социальной среды каждого отдельного индивида. Невербальный интеллект зависит не столько от знаний, сколько от умений индивида и его психофизиологических особенностей, отражающихся в сенсомоторных показателях. Общая оценка интеллекта осуществляется после суммирования отдельных показателей успешности выполнения каждого из заданий, причем полученная сумма соотносится с возрастом испытуемого. Следует отметить, что если в заданиях по определению вербального интеллекта оцениваются способность к логическому обобщению, умение строить умозаключения, самостоятельность и социальная зрелость мышления, то в заданиях по определению невербального интеллекта оценивается развитие других психических процессов и свойств – внимания, восприятия, зрительно-моторной координации, скорости формирования навыков. В целом интеллект предстает как структура способностей, среди которых мыслительные играют самую важную роль, но не единственную, поскольку очень большое значение для общего интеллекта имеют свойства внимания, памяти, восприятия. Однако в современной психологической литературе достаточно часто

два понятия — интеллект и мышление — рассматриваются как синонимичные, что вызывает терминологическую путаницу.

В ряде стран, например в Америке, показатель общего интеллекта — коэффициент умственного развития IQ (intelligence quotient) — служит основанием для определения готовности к продолжению образования, получения престижной работы, продвижения по службе и даже для выбора рода войск во время службы в армии.

Научно-технические достижения, особенно в сфере компьютерного производства, привели к рассмотрению проблем автоматизации умственного труда, которые создали область «искусственного интеллекта» (artificial intelligence). Это выражение часто используется для обозначения функциональных возможностей машины: машина интеллектуальна, если она может решать человеческие задачи. Считается, что к таким задачам относятся перевод и понимание языков, распознавание зрительных образов и речи, доказательство теорем, интеллектуальные игры типа шахмат. При таком определении сферы задач машинный интеллект вполне заслуживает квалификацию творческого.

Сопоставительный анализ мышления человека и машины, например компьютера для игры в шахматы, показал ряд существенных различий: преимущественно алгоритмическое мышление компьютера с точно определенными ситуациями и целями, отсутствие в его деятельности всего широкого спектра эмоциональных состояний — от сомнений до предельной мобилизации психической активности, называемой вдохновением, отсутствие мотивации разного уровня и силы, вообще отсутствие всех субъективных факторов, помогающих найти решение. Впрочем, последний шахматный поединок чемпиона мира Гарри Каспарова с суперинтеллектуальным компьютером «Deep purple», который, как известно, закончился победой компьютера, несколько поколебал категоричность выводов. Каспаров в своих воспоминаниях о поединке писал, что ему после особенно удачного хода компьютера даже мерещился его ехидный смешок.

Если рассматривать искусственный интеллект как усилитель человеческого, так как он сам — орудие человеческой деятельности, то естественно предположение и о возможном ослаблении человеческого интеллекта, например при плохой организации использования средств вычислительной техники, неудачных программах, пониженной

самооценке пользователя. Японские психологи неоднократно отмечали понижение мыслительной активности у детей, слишком часто обращающихся за помощью к компьютеру. У них возникают проблемы с классификацией материала, элементарными счетными операциями, например с умножением и делением в уме, выделением наиболее удачных способов решения. Очевидно, искусственный интеллект может усиливать подобные ему свойства, в то же время ослабляя сугубо человеческие, среди которых очень большое место занимают процессы интуитивного, подсознательного мышления. Эти процессы очень много значат и для профессиональных достижений. Так, юристы считают, что интуиции принадлежит 41 % достижений в их области, геологи – 38 %, филологи – 31 %, математики – 27 %.

Проблемы интеллекта, участия в создании его структуры мышления разных видов, особенности искусственного интеллекта и его использования в качестве катализатора человеческого интеллекта – все эти вопросы далеки от своего окончательного разрешения и требуют новых теоретических и экспериментальных доказательств.

§ 12.6. СОЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Теснейшая взаимосвязь общества, языка и мышления отмечалась во многих исследованиях философов, психологов, лингвистов. Будучи продуктом человеческого общежития, язык отражает социальный прогресс, развивается вместе с развитием общества. Современные, наиболее развитые языки всесторонне отражают научно-технический и культурный прогресс человечества. Такие языки столь же отличаются от древних языков, сколь по уровню своего развития современное общество отличается от первобытного. Все функции языка и речи нацелены на достижение взаимопонимания общающихся, быстрый обмен точной и подробной информацией, расширение масштабов взаимодействия с помощью современных технических средств, соответствие самих языковых и речевых средств уровням развития общества. Практика показывает, что без налаженной системы коммуникационных связей, позволяющих при минимальных затратах времени и средств получать самую оперативную информацию, нет и не может быть удовлетворительных результатов ни в одной области деятельности. Поэтому сейчас возникают новые направления в исследовании коммуникаций общества типа исследования средств

массовой коммуникации или информации (СМИ), средств public relations – общественных связей, международных компьютерных средств типа сети Интернет. Языковые (речевые) способы передачи информации во всех этих областях занимают значительное место, и психологическое обеспечение эффективности взаимодействия является очень важным и актуальным занятием. В качестве иллюстрации можно привести примеры из недавнего прошлого, когда по телевидению шла заведомо недобросовестная рекламная информация о выгоде вложения средств в коммерческие банки и пирамиды типа МММ, «Хопер-инвеста» и др. Очень большой процент поверивших этой рекламе во многом объясняется формой ее предъявления через доверительный канал. Увлечение современной молодежи общением через Интернет приводит все чаще к сужению круга реального живого общения, опосредованности его компьютерными формами, а возможность вхождения в виртуальную реальность ухудшает контактность и адекватность поведения пользователей.

Что касается средств массовой информации, то среди них выделяются по доступности газетно-журнальные издания, радио, телевидение, кино и видео, наружная реклама и все возможные способы установления контактов с более или менее крупными объединениями людей, например распространение листовок, массовые социологические опросы по телефону и др. В качестве одного из важнейших видов массовой коммуникации следует выделить художественное общение, которое совмещает в себе широту общения, его относительную автономность с глубиной, интенсивностью сопереживаний через психологические механизмы эмпатии и идентификации. Художественное общение, например чтение книги или прослушивание музыкального произведения в записи, ближе всего подходит к межличностному общению, в какой-то степени даже заменяет его, особенно в необычных условиях: в длительном плавании, на зимовках, во время длительной болезни.

Психологическое исследование средств массовой информации (СМИ) включает комплекс проблем циркулирования информации от коммуникатора – источника информации до конкретного потребителя через различные коммуникационные каналы. При всем многообразии подходов и концепций к процессу циркулирования информации можно

выделить две крайние точки зрения: медиацентристскую и антропоцентристскую. В соответствии с первой точкой зрения человек, будучи социальным существом, подчиняется силе воздействия массовой коммуникации. Его позиция пассивна, он не способен противостоять потоку сообщений, идущих по разным каналам, и в конце концов подчиняется тем нормам, которые создаются в средствах массовой информации. Так создается некоторая универсальная масс-культура, формируется массовое сознание, игнорирующее индивидуальные взгляды. Социальная практика показала реальность этой точки зрения, и механизмы пропаганды, рекламы, разных способов убеждения и внушения являются достаточно действенными орудиями влияния на общественное сознание. Но и антропоцентристский подход также достаточно силен, чтобы можно было им пренебрегать. Так, экспериментальные данные показали, что реципиенты воспринимают только ту информацию, которая соответствует их убеждениям, и меняют свои мнения крайне редко – в 5-10 % случаев, активно защищая свои психологические стереотипы. Достаточно часто используются и приемы психологической защиты от навязываемой информации в виде ее игнорирования (не читаю газет, не слушаю радио, не смотрю телевизор и пр.), рационализации (объяснения в соответствии со своими взглядами), сублимации (подмены, когда реципиент заменяет традиционные средства СМИ на нетрадиционные), проекции (предвосхищают появление любой новой информации через призму своих убеждений). Таким образом, человек воздействует на СМИ, формируя спрос на рынке информации. По этому поводу есть даже мнение о том, что скорее люди приспособливают средства массовой информации к своим потребностям, чем они подчиняют себе людей. Очевидно, любое массовое общение через СМИ в конце концов будет эффективным только при наличии совместных усилий всех участников коммуникации при их взаимном приспособлении друг к другу.

Очень большую роль на каналах и средствах массовой информации играют различные формы языка (речи) и различные мыслительные стратегии. Языковые особенности газет разных типов, форма обращения к разным аудиториям, способы подачи информации на каналах радио и ТВ, способы аргументации и контраргументации создают огромную область психолингвистических исследований.

Не менее интересно и перспективно и другое направление социального плана, связанное с использованием языка (речи) в качестве средства установления желательных общественных связей, приобретения соответствующего социальным ожиданиям имиджа, контроля и коррекции его в различных ситуациях и в целом – создания о себе положительного мнения в социуме. Это относительно новое, особенно в нашей стране, направление известно как наука об установлении связей с обществом – PUBLIC RELATIONS. Основное внимание специалистов по PR сосредоточено на отражении деятельности своих предприятий в средствах массовой информации, отслеживании публикаций, своевременном реагировании на нежелательные, организации и проведении деловых и неформальных переговоров и встреч, в том числе на высшем уровне, проведении презентаций и выставок, создании внешней и внутренней коммуникационной цепи. Основная задача PR-мена состоит в преобразовании и структурировании разнообразной информации, сокращении ее потерь, установлении контактов и достижении взаимопонимания. Основная форма работы – диалог с расширенным, объясняющим языком, в условиях международного сотрудничества – с возможностями переключения на другую лингвистическую систему знаков, чаще всего на английскую. Один из директоров фирмы «Нестле» по поводу работы службы PR на своей фирме подчеркнул непрерывность выполнения функций: «Каждый день мы объясняем, растолковываем, разъясняем все, что делается на фирме, журналистам, акционерам, чиновникам, хозяйкам, студентам, школьникам, пенсионерам. Каждый день мы должны подтверждать свою репутацию, и этот процесс не прерывается с окончанием рабочего дня, а продолжается дома»^[27]. Безусловно, PR-мены должны уметь пользоваться всеми видами речевого взаимодействия – от выступления в дискуссии до написания делового письма, от корректного точного объяснения до внимательного изучения любой просьбы и предложения.

Компьютерное обеспечение коммуникационных процессов, расширение масштабов взаимодействия, оперативность и легкость – все это привело к созданию системы Интернет, ставшей в кратчайшее время одним из наиболее предпочтительных способов взаимообмена информацией.

Компьютерные системы коммуникации в какой-то степени сопоставимы со средствами массовой коммуникации, поскольку они чаще всего передают информацию неопределенному кругу пользователей. Это так называемая ретиальная коммуникация (от лат. rete – сеть), при которой отправитель как бы использует сеть с ячейками разного размера для вылавливания нужных и заинтересованных в его информации потребителей. Адресность ретиальных коммуникаций может быть сформирована с помощью специальных ограничителей типа: «Для тех, кто интересуется системами виртуальной реальности», как это делается в рекламе при нахождении своего сегмента рынка потребителей. Но такого типа приемы не могут обеспечить точность и надежность приема информации, поскольку отсутствует более древняя и привычная аксиальная (от лат. axe – ось) форма коммуникации с указанием точного адреса и фамилии респондента. Кроме того, компьютерные коммуникации, как и массовые, сдвинуты по показателям одинаковости позиций участников коммуникации в сторону явной асимметрии, когда информация, поступающая от источника, может вызвать задержанную по времени реакцию получателя или вообще не вызвать никакой реакции. Иначе говоря, свободные и синхронные по времени отношения двух участников коммуникационной цепи отправитель – получатель здесь существенно нарушены по самым главным показателям – своевременности обратной связи и смены ролей. Отправитель (источник) коммуникации жестко связан со своей позицией, точно так же, как и получатель. Все это усложняет совместную обработку информации и нахождение какого-то общего, устраивающего всех решения. Несмотря на все эти особенности, компьютерные системы коммуникации в наше время уверенно занимают лидерские позиции, обеспечивая передачу, сохранение и использование информации. Прогресс в области усовершенствования коммуникационных систем велик, но никакая самая совершенная техника не заменит человека-творца, создающего новые идеи, оформляющего их в вербальные и невербальные формы, увлекающего к новым ступеням познания других людей и регулирующего сознанием множество психических функций.

Глава 13. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

§ 13.1. ПОНЯТИЕ «СОСТОЯНИЕ» В ЕСТЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ

Проблема состояния и сам термин «состояние» давно занимают умы представителей философии и естественных наук. Впервые вопрос о понятии «состояние» поставил Аристотель, определив его как вид качества, которое легко поддается измерению, но отличается от свойств вещества. Галилей приходит к заключению, что движение есть атрибутивное свойство существования любого вещества, а состояние есть мера этого существования. Ньютон пошел дальше, рассматривая движение и покой проявлением существования вещества, под состоянием объекта им понимался момент проявления существования объекта.

В период натурфилософского представления картины мира в работах Лейбница, а затем Лапласа состояние начинает пониматься не только как атрибутика отдельного объекта, но и как взаимосвязь и взаимодействие явлений мира.

Таким образом, уже на уровне механистических и метафизических теорий описания явлений мира (предметов, веществ) понятие «состояние» понимается как форма реализации существования материальных объектов, специфика которой заключается в изменчивости описания объекта набором значений параметров.

Представителями немецкой классической философии Кантом и Гегелем было обращено внимание на противоречивость понимания состояния, с одной стороны, как атрибутивного элемента любого явления, формы его бытия, с другой – изменчивости вещества и явления. Так, по Канту, изменение есть способ существования явления, но само явление сохраняется, изменяется только его состояние. Гегель понятие состояния связывал с категорией «мера», обеспечивающей взаимосвязь категорий качества и количества. Изменение меры – это есть переход из одного состояния в другое.

С развитием квантовой теории и теории поля ведущим представителям физической науки пришлось заниматься методологическими вопросами в отношении понятия «состояние». В квантовой механике состояние становится ключевым в раскрытии физической сути изучаемого явления. Основоположник квантовой теории М. Борн сформулировал принцип причинности в физике – если в замкнутых системах (механических) можно в любой момент однозначно определить будущее движение системы, то в квантовой механике принципиально невозможно точно измерить все данные, характеризующие состояние системы, и это не позволяет однозначно определить будущее развитие явления. Такое положение поставило вопрос о «кризисе понятия состояния».

Причина «кризиса понятия состояния» заключается в принципиально различающихся механизмах функционирования – механические системы имеют жесткую структуру связи элементов, в квантовой же механике этого нет – совокупности элементов (частиц) не имеют жесткой однозначной связи между собой. Более того, возможны случаи, когда вся совокупность элементов явления не известна. Используя терминологию теории регулирования, в первом случае механизм функционирования строится на основе принципа «жесткой детерминации», во втором – на принципе «нежесткой детерминации». Примечательным является то, что в классической механике говорят об объекте исследования, а в квантовой физике – о явлении.

Для понимания состояния как неотъемлемого свойства любого явления принципиальное значение имеет концепция квантового состояния В. А. Фока (1950). Состояние – это не просто характеристика электромагнитного поля, а атрибутивное свойство любого вещества и явления. Экспериментально было установлено, что состояние оказывает воздействие не на совокупность частиц объекта, а на отдельные частицы, которые под воздействием этого могут изменять функциональное взаимодействие между собой. Это как бы два уровня взаимодействия (состояние – частица и частица – частица), где в каждом нет жесткой детерминации. Этим объясняется вероятностный характер возникновения конкретного состояния. Вводя в описание состояния объекта понятие вероятности, В. А. Фок вводит понятие «потенциальная возможность». И таким образом, состояние

при данных условиях проявляется в потенциальных возможностях объекта.

В эти же годы в философии ставится вопрос о формулировании состояния как общеметодологической категории. «Состояние – философская категория, отражающая специфическую форму реализации бытия, фиксирующая момент устойчивости в изменении, развитии, движении материальных объектов в некоторый данный момент времени при определенных условиях». Состояние – это форма реализации бытия, присущая всем явлениям, системам, объектам, процессам, в том числе и процессу познания. Познание состояния объекта является существенным моментом познания его свойств, структуры, сущности.

13.2. СОСТОЯНИЕ ПСИХИКИ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

В период становления психологической науки интенсивно ведутся экспериментальные исследования психической сферы человека, регистрируются, измеряются, оцениваются показатели функционирования психики. Выделяются конкретные психические явления, которые объединяются в категории – психические процессы и психические свойства. Первые относительно кратки по времени протекания и весьма динамичны по своей изменчивости, вторые сохраняют постоянство на протяжении многих лет и менее изменчивы. Устойчивость и изменчивость тех и других зависит от многих факторов. Термин «состояние» широко используется в сочетании с конкретными психическими явлениями и характеризует какое-либо явление в данное время в таких-то условиях. Как правило, для оценки состояния психического явления используется несколько показателей этого явления. Таким образом, в отношении конкретного психического качества термин «состояние» используется как интегральный показатель, характеристика проявления этого качества.

Исследования в области поведения и деятельности человека поставили вопрос о необходимости интегральной оценки психической сферы для объяснения причин того или иного поведения человека. Вопрос о различных состояниях психики человека впервые детально рассматривается в клинической и общей психопатологии, особенно в связи с отклоняющимся поведением. Термин «состояние психики»

используется для характеристики (т. е. выделения наиболее выраженных) проявлений психической сферы человека: состояние возбуждения и торможения; различные градации состояния бодрствования; состояние ясности или помрачения сознания; состояния подъема или упадка духа, утомления, апатии, сосредоточенности, удовольствия-неудовольствия, раздражительности, страха и т. д. В то же время еще В. М. Бехтерев отмечал, что состояние психической сферы не просто характеристика: от того, в каком состоянии находится человек, зависит реакция на тот или иной стимул, его поведение.

Выделение двух категорий психических явлений поставило перед специалистами проблему «разорванности», функциональной несвязанности психических процессов и психических свойств. В одних и тех же ситуациях у разных людей регистрируются различия в протекании психических процессов, а у одного человека одна и та же ситуация может вызвать разное реагирование и поведение. Какая связь, зависимость между психическими процессами и психическими свойствами? Используя положения теории систем, представим категории психических явлений в качестве структурных элементов психики, но как они связаны между собой, как происходит функциональная взаимосвязь между ними? Таким образом, встал вопрос о необходимости выделения третьей категории психических явлений, функционально связывающей две предыдущие.

Общепризнанным считается, что положение о психическом состоянии как категории психических явлений сформулировано Н. Д. Левитовым. Правда, он сам писал: «В. Н. Мясищев впервые психическое состояние выделил в самостоятельную психическую категорию».

Ретроспективный анализ публикаций, затрагивающих определение понятия психического состояния, позволяет проследить определенные тенденции. Позиции специалистов по проблеме психических состояний и соответствующие им определения можно свести к одному из трех направлений.

В рамках первого направления психическое состояние рассматривается как совокупность показателей психической сферы человека, характеризующих личность в данный момент времени. Так, Н. Д. Левитов определяет психическое состояние следующим образом:

«Это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений деятельности, предшествующего состояния и психических свойств личности». Обосновывая такое толкование психического состояния, им затрагивается вопрос о термине «состояние», выделяется четыре значения этого термина: 1) временное положение, в котором кто-нибудь, что-нибудь находится; 2) звание; 3) наличие чего-либо (например, имущественный ценз); 4) готовность к действию. И как отмечает автор: «Несомненно, только первое значение адекватно психическому состоянию». Таким образом, психическое состояние – временная (на каком-то отрезке времени) *характеристика психической деятельности (функционирования психики)*.

В рамках этого направления существуют и другие определения психического состояния, но главное в них одно: состояние раскрывается как некоторая интегральная характеристика психики в конкретный (актуальный) момент времени. Нужно отметить, что такое толкование психического состояния самое распространенное в психологической литературе. Как отметил Е. П. Ильин, такие описательные определения не проясняют вопроса о механизмах протекания состояния.

В рамках второго направления психическое состояние рассматривается как фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень и направленность психической активности личности. Явление психического состояния выводится из понятия тонуса – «уровня активности-пассивности нервно-психической деятельности». Психическим эквивалентом тонуса рассматривается психическое состояние как общий фон всей психической деятельности. Такой подход связан с представлениями о функционировании мозга, интегральным проявлением которого является уровень активации центральной нервной системы. Это объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение субъекта (субъективная оценка значимости ситуации или предмета, на который направлено сознание человека), выражающееся в переживаниях человека, связанных с предметами или особенностями деятельности. В многочисленных прикладных исследованиях показана тесная функциональная связь

между субъективной значимостью ситуации, уровнем активации, скоростью, точностью и стабильностью протекания психических процессов и выраженностью проявления психических свойств. Установлено, что содержательная сторона ситуации избирательно влияет как на психические процессы, так и на психические свойства. При таком подходе психическое состояние обеспечивает структурную и функциональную организацию тех компонентов психики, которые в данный момент развития ситуации выполняют функцию активного взаимодействия человека с внешней средой. Следует отметить, что подобной трактовки психического состояния придерживались С. Л. Рубинштейн, В. Д. Небылицын, Т. А. Немчин и др.

Между Н. Д. Левитовым и В. Н. Мясищевым разгорелась дискуссия: психическое состояние – это только характеристика протекания психических процессов или функциональный уровень, который предопределяет особенности протекания психических процессов? Следует признать, несмотря на разногласия в толковании психического состояния между учеными, именно они первыми в отечественной психологии сформулировали и заложили теоретический фундамент проблемы психических состояний.

В рамках третьего направления психическое состояние рассматривается как системная реакция психики человека на изменения условий. Используя положения теории функциональных систем, наиболее полно и последовательно этот подход представлен Е. П. Ильиным. В основе жизнедеятельности живого организма лежат механизмы приспособления, целенаправленности и самосохранения. Если психическое состояние – неотъемлемая составляющая жизнедеятельности человека, то в его определении должны быть отражены закономерности реализации этих механизмов. В самом широком смысле под состоянием человека понимается «реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного результата». Под реакцией имеется в виду любой ответ возбудимых систем на внешние и внутренние стимулы. Полезный же результат выражается в совокупности двух целей: биологической – сохранение целостности организма и обеспечение жизнедеятельности в данных условиях; социальной – достижение цели деятельности. Прежде всего речь идет о биологической целесообразности возникновения того или иного

состояния, но в конкретных ситуациях человек может произвольно направить реакцию функциональной системы в направлении, нужном для достижения результата деятельности, подчас даже в ущерб здоровью. Специально подчеркивается, что состояние как реакция – это причинно обусловленное явление, реакция не отдельных систем или органа, а личности в целом, с включением в реагирование как физиологических, так и психических уровней управления и регулирования. Е. П. Ильиным дается следующее определение психического состояния: «это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата». При этом выделяются психологическая сторона состояния – переживания и чувства, и физиологическая – изменение физиологических функций. Изменение же физиологических функций полностью зависит от уровня активации в данный момент и проявляется в степени мобилизации функциональных возможностей. Таким образом, можно заключить, что *психическое состояние как результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленной на достижение полезного результата, проявляется в переживаниях и степени мобилизации функциональных возможностей*. В таком понимании психического состояния раскрывается содержательная сторона этого явления, дающая представление о принципах его детерминации.

В психологии выделяются четыре уровня организации функционирования соматики и психики человека: биохимический; физиологический; психический; социально-психологический. Каждый предыдущий уровень является структурным основанием для следующего. Определены функции каждого уровня регуляции: биохимического – энергетическое обеспечение жизнедеятельности (процессы гомеостаза); физиологического – поддержание постоянства внутренней среды (уровневая константность физиологических процессов); психического – регуляция поведения (процессы психического отражения); социально-психологического – управление деятельностью (процессы социальной адаптации). Уровень психической регуляции, выполняя функцию субъективного отражения, объединяет все уровни функционирования в единое целое, являясь своего рода системообразующим фактором. Приспособление к

изменяющимся внешним или внутренним условиям начинается с процессов отражения и запускает биохимический уровень регуляции, который является пусковым для уровня физиологической регуляции, обеспечивающий функционирование нейрофизиологии психических процессов. Это – внутреннее кольцо регуляции. Уровень психической регуляции также запускает уровень социально-психологического управления – это уже внешнее кольцо приспособления к условиям.

Изменение внутренних условий происходит под влиянием внешних условий, текущих функциональных возможностей и совокупности психологических особенностей человека. Внешние условия по принципу детерминизма преломляются через индивидуальные и личностные особенности, обуславливая индивидуальность ориентировочно-гностического процесса (анализ ситуации), который заканчивается оценкой трудности ситуации. Под оценкой трудности ситуации понимается субъективная оценка вероятности достижения цели, проще говоря «уверенности-неуверенности» в достижении цели. Оценка трудности в соответствии с актуализацией конкретного мотива в данной ситуации запускает механизмы приспособления к ситуации и изменяющимся условиям (так при константности ситуации со временем изменяются текущие функциональные возможности). Результатом такой приспособительной реакции личности оказываются критерии удовлетворительного достижения цели, определенный уровень активации и переживания. Следствием такой приспособительной реакции оказываются конкретные характеристики протекания психических процессов и выраженность проявления психических свойств личности.

Встает вопрос, какой же из приведенных подходов понимания психического состояния соответствует сути явления? И следует ответить – все три. Психическое состояние как приспособительная реакция заключается в изменении уровня активности нервной системы и переживаниях, а это есть фон, который предопределяет особенности протекания психических процессов и выраженность проявления психических свойств. Результат же такой приспособительной реакции есть характеристика психической сферы человека в данных условиях в конкретное время.

Термин «состояние» в научном обиходе имеет два значения – характеристика и неотъемлемое свойство явления. Применительно к

предмету психологической науки следует также выделять два значения термина «состояние» применительно к человеку.

Первое. Состояние как характеристика – это состояние объекта исследования – внимания, психомоторики, сознания и т. д., в том числе и психики в целом – состояние психики. Состояние психики – ситуативная интегральная, комплексная, целостная и т. п. характеристика психической сферы человека. И такой термин широко используется в психиатрии.

В рамках второго значения психическое состояние как неотъемлемое, атрибутивное свойство психики человека есть форма существования психики, функционально связывающая две остальные категории психических явлений – психические процессы и психические свойства. Особенности функционирования психики в конкретный момент времени есть следствие психического состояния. Конкретные проявления психической сферы человека есть характеристики его психического состояния. Именно в психическом состоянии проявляется диалектика изменчивости и устойчивости, объективности и субъективности, произвольности и произвольности, прошлого и будущего.

Таким образом, психическое состояние (состояние субъекта) детерминирует количественные и качественные характеристики психических процессов, выраженность проявления психических свойств, субъективных проявлений состояния – чувств, переживаний, настроения. Интегральной же характеристикой психической сферы человека в конкретный момент времени является состояние психики (состояние объекта). То есть состояние как категория – причина конкретного функционирования психической сферы, а состояние как характеристика – следствие функционирования психики человека.

§ 13.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Научное изучение любого явления начинается с описания его конкретных проявлений и обобщения таких данных, т. е. классификации. Необходимость классифицировать изучаемое явление это своего рода упорядочивание разнообразных фактов проявления изучаемого явления, на основе которого становится возможным выделение общих положений его существования – структуры,

функций, компонентного состава. Только на основании выделения общих положений можно решать проблему принципов и механизмов протекания психических состояний. Представление же о механизме существования явления обеспечивает методическую базу для его экспериментального исследования. Последовательно рассмотрим вопросы классификации, структуры и функций психического состояния.

Н. Д. Левитов отмечает, что любой признак может быть положен в основу классификации психических состояний. При этом он отмечает, что «чистых» состояний не бывает, речь может идти о преобладании в состоянии того или иного психического явления. Однако не всегда представляется возможным определить доминирование одного компонента. Выделяются моносостояния и полисостояния: первые характеризуются одним-двумя проявлениями психики, доминирующими в данный момент – аффективные состояния (страх, злоба, зависть), интеллектуальные (сомнения, задумчивость); вторые характеризуются сложным многокомпонентным содержанием (ответственность, утомление).

Психические состояния различают по длительности: оперативные, длящиеся секунды-минуты; текущие – часы-дни и длительные – недели-месяцы и даже годы.

Выделяются психические состояния нормы и патологии. Первые характеризуются единством, уравновешенностью, соподчиненностью, повторяемостью структурных характеристик, адекватностью психического отражения и регулирования. Такие состояния рассматриваются как гармонические. Нарушения в перечисленных характеристиках ведут к нарушению функции отражения и регулирования, негармоничности функционирования психики и как результат провоцируют развитие патологических психических состояний. Также выделяются пограничные психические состояния: неврозы, психопатии.

С точки зрения влияния на результаты деятельности психические состояния также подразделяют на две группы – положительные и отрицательные.

Ряд классификаций психического состояния построены на выделении: уровней активации ретикулярной формации; уровней психической активности сознания. Показано, что интенсивность

функционирования ретикулярной формации тесно связана с уровнем сознания и продуктивностью деятельности. По показателям активности сознания выделяется: состояние измененного сознания; состояние повышенной психической активности; состояния средней (оптимальной) психической активности; состояния пониженной психической активности; состояния перехода от активности (бодрствования) ко сну; сон со сновидениями (бодрый сон); глубокий сон (медленный); утрата сознания. На основании выделяемых уровней сознания предлагаются качественные классификации психических состояний.

На уровне оптимальной психической активности наблюдается полное сознание, характеризующееся концентрированным, избирательным, легко переключающимся вниманием и высокой продуктивностью мнемических процессов. При отклонении от этого уровня в ту или иную сторону происходит ограничение сознания за счет сужения внимания и ухудшения мнемических функций, нарушается принцип гармоничности функционирования психики. Патологические состояния не имеют уровня средней активности, все расстройства психики происходят, как правило, на фоне значительного отклонения активности от индивидуально-оптимального уровня в сторону понижения или повышения. Измененные состояния сознания также характеризуются значительным отклонением от индивидуального оптимума уровня активности и возникают при воздействии на личность различных факторов: стрессовых; аффектогенных; невротических и психотических заболеваний; гипнотических; медитационных.

Исходя из идеи уровня психической активности состояния подразделяются на относительно равновесные (устойчивые), имеющие средний (оптимальный) уровень психической активности, и состояния неравновесные (неустойчивые), характеризующиеся соответственно более высоким или низким уровнем активности относительно среднего уровня. Первые проявляются в предсказуемом поведении, высокой продуктивности деятельности, комфортности переживаний. Вторые возникают в особых условиях жизнедеятельности (в критических, сложных и трудных периодах и ситуациях), подчас обуславливают развитие пограничных и патологических состояний.

По преобладанию (выраженности) одной из характеристик психического состояния предлагается состояния делить на классы: класс состояний, выделяемых по активационным характеристикам, – азарт, вдохновение, деятельное состояние, состояние вялости, апатии; класс состояний, выделяемых по тоническим характеристикам, – бодрствование, утомление, сон, терминальное состояние; класс состояний, выделяемых по тензионным характеристикам, – состояние созерцания, монотонии, стресс, фрустрации, предстартовая лихорадка; класс состояний, выделяемых по эмоциональным характеристикам, – эйфория, удовлетворение, тревога, страх, паника; класс состояний по уровню активности – это состояния мобилизации – недостаточная, адекватная, избыточная; класс депрессивных состояний; класс астенических состояний.

Как можно заметить, все классификации основаны на тех или иных проявлениях психического состояния человека. Обобщая положения разных классификаций, выделим главное: уровень активации нервной системы; уровень активности сознания; преобладающее проявление реагирования на ситуацию; устойчивость-неустойчивость состояний; кратковременность-длительность состояний; положительность-отрицательность влияния на деятельность состояний; нормальность-патологичность состояний.

Поскольку психическое состояние рассматривается целостным психическим явлением, более того, выделяется как категория психических явлений, необходимо решение вопросов о его структурно-функциональной (системной) организации. Это вопросы теории и методологии проблемы психических состояний. От решения этих вопросов во многом зависят концептуальные подходы как к пониманию, так и к диагностике психического состояния. Анализ литературных источников свидетельствует о достаточно разнообразном толковании структуры и функций психического состояния.

По мнению некоторых исследователей, в структуру психического состояния включаются цель деятельности, особенности направленности личности, оценка человеком данной ситуации, предвидение результата деятельности, общая напряженность, общий функциональный уровень, соотношение доминирующих и заторможенных психических компонентов и их организация в данной

структуре. При этом отмечается, что одна и та же структура психического состояния в зависимости от ситуации может изменяться. В структуру психических состояний также включаются аффективные, когнитивные, волевые и мнемические компоненты, мотивационные, эмоциональные, активационные процессы. Такие примеры можно продолжить и дальше. Приведенные высказывания дают основание заключить, что структура целостного системного явления может изменяться в процессе функционирования, а также что структура – это набор компонентов или процессов системного явления.

Если же обратиться к положениям теории систем и теории регулирования, то *под структурным основанием самоуправляемой системы понимается энергетическая и информационные составляющие, обеспечивающие жизнедеятельность биологической системы*. В классической теории надежности, а также в инженерно-психологических теориях надежности человека-оператора *под структурным основанием понимается тот элементный состав, без которого существование объекта или деятельность человека в данных условиях принципиально невозможна*, т. е. это то, что необходимо для существования объекта, в том числе для возможности выполнения деятельности человеком-оператором. П. К. Анохин неоднократно подчеркивал, что цель функциональной системы в конкретный момент времени может изменять качественное своеобразие связи (т. е. информационного взаимодействия) между структурными элементами и это может приводить к изменению функций структурных элементов в данной ситуации, но *структура системы остается неизменной*.

Такая позиция, по сути, высказывается многими исследователями, затрагивающими проблему психических состояний. В состав психического состояния включаются показатели психических процессов, физиологических реакций, переживания и поведение. Подчеркивается неотделимость друг от друга переживаний и физиологических изменений в организме. Психологический и физиологический аспекты психического состояния рассматриваются составляющими одного и того же явления. Приведем высказывания авторов, позиции которых позволяют сформулировать основные положения структуры психического состояния.

Е. П. Ильин, определяя состояние как системную реакцию, включает в структуру три уровня регулирования, которые образуют функциональную систему: психический – переживания; физиологический – соматика и вегетика и третий – поведение человека. Состояние как целостная реакция личности в конкретной ситуации связано с формированием определенной функциональной системы, включающей переживания, гуморальную регуляцию со стороны эндокринной и вегетативной нервной системы и двигательные уровни.

Т. А. Немчин в структуре психического состояния выделяет два блока – информационный и энергетический. Информация о диспозиции личности и параметрах ожидаемого (потребного) результата стимулирует структуры мозга, которые запускают активационные процессы соматической регуляции и обеспечивают энергетическую основу адаптации, приспособления к ситуации.

В. А. Ганзен выделяет три структурных элемента описания психического состояния – уровневость, субъективность-объективность и степень обобщенности. Первый элемент структуры подразумевает уровни организации функционирования соматики и психики человека: физиологический (включает нейрофизиологические, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций); психофизиологический (это вегетативные реакции, изменения психомоторики и сенсорики); психологический (особенности протекания психических функций и настроения); социально-психологический (здесь рассматриваются характеристики поведения, деятельности, отношения и сознания). Второй элемент структуры раскрывает наличие субъективной и объективной сторон психического состояния: субъективная – переживания, объективная – все то, что регистрируется исследователем. Третий элемент образуют три группы характеристик – общие, особенные и индивидуальные проявления личности в конкретной ситуации.

А. О. Прохоров ставит вопрос о различиях в структурно-функциональной организации кратковременных и длительных психических состояниях, но «комплексы энергетических составляющих позволяют говорить о единой энергоинформационной структуре состояний». Принципиальность различий заключается в уровне энергетической составляющей состояния. В случае

кратковременных состояний – высокий энергетический потенциал и поддержание высокой активности и эффективности всех подсистем целостной организации человека при осуществлении целенаправленной деятельности. При длительных состояниях – низкий уровень энергетической составляющей, который характеризуется комплексами пассивности, тяжести, напряженности переживаний, низким уровнем психической активности.

Таким образом, в качестве базовой основы структуры психического состояния следует выделять энергетическую и информационную составляющие. Информационная составляющая – это процессы субъективного отражения действительности. Энергетическая составляющая представляет собой совокупность биохимических и физиологических процессов в организме. В предыдущем параграфе рассмотрен процесс протекания приспособительной реакции личности на изменение внешних или внутренних условий, заключающийся в функциональном взаимодействии уровней функционирования соматики и психики человека – биохимического, физиологического, психического, социально-психологического, функциональное взаимодействие которых и составляет структуру психического состояния. Напомним позицию В. Н. Мясищева. Уровень активации центральной нервной системы, следствием которого является «уровень активности-пассивности нервно-психической деятельности», – это объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение субъекта, выражающееся в переживаниях человека, связанных с предметами или особенностями ситуации.

Вопросы структуры и функций тесно взаимосвязаны. Это основа организации функционирования любого целостного явления. В психологической литературе дается чрезвычайно широкий перечень функций психического состояния, ставится вопрос о «многофункциональности психического состояния». Разными авторами называются следующие функции: регулирования или регуляторная; интеграции психических процессов и психологических свойств; дифференциации психических состояний; отражения и организации психических процессов и формирования качеств личности; замещения недостатка информации; организующая и дезорганизующая; ориентирования в среде; оценки степени

совпадения полученного результата и цели деятельности; согласование потребностей и устремлений с возможностями и ресурсами индивида; уравнивания человека с внешней средой и, как пишет В. А. Ганзен, «и т. д.». Действительно, этот список можно продолжать.

Из приведенного перечня можно сделать одно важное заключение. Роль и значение психического состояния в функционировании соматики и психики, поведения, деятельности и жизнедеятельности человека чрезвычайно велика. Еще раз обратимся к положениям теории систем. Психика в целом представляет собой функциональную систему. Если же в такой системе выделяются категории психических явлений, то они рассматриваются структурными элементами системы. В этом случае каждая категория должна выполнять свои функции, несводимые к функциям других категорий.

Не вдаваясь в анализ, какие из перечисленных функций могут выполняться одной из трех категорий психических явлений, попробуем ответить на вопрос: какая функция не может выполняться психическими процессами и психическими свойствами? И такой функцией оказывается «уравнивание» человека с постоянно изменяющейся внешней средой. Следует отметить, что ряд авторов, ставя вопрос о функциях психического состояния, выделяют главную, и в качестве такой называется именно функция уравнивания. Функция уравнивания заключается в активной организации процесса взаимодействия человека с конкретными объективными условиями. Уравновешенность – это сохранение характера динамики и взаимодействия подсистем психики и сомы в промежутках времени между двумя последовательными, значимыми для субъекта изменениями среды. Уравновешенность субъекта с социальной и предметной средой обеспечивает адекватность регуляторных процессов. И дальше авторы заключают, что в зависимости от ситуации и личностного смысла функция уравнивания может реализоваться в интеграции или дезинтеграции психики и соматики, активизации или торможении психической активности, развитии или самосохранения.

В главе 29 «Резервы психики» речь идет в том числе о принципах и механизмах существования живых организмов. Главный принцип – принцип самосохранения, который заключается в сохранении себя как единого целого, как представителя вида в развитии (принцип

активности). Главным же механизмом является минимизация энергетических затрат на равновесное взаимодействие с окружающей действительностью. В каждый момент времени расходование энергии – это реализация определенной степени функциональных возможностей. Оказывается, в зависимости от степени реализации функциональных возможностей функция уравнивания реализуется в адекватности приспособления (интеграция), неадекватности (дезинтеграция), повышении или понижении психической активности и т. д.

В заключение приведем определение психического состояния как категории психических явлений. **Психическое состояние – результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение полезного результата, проявляющийся в переживаниях и степени мобилизации функциональных возможностей человека.**

§ 13.4. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Прикладные аспекты проблемы психических состояний представляют собой исследование, психологическое обеспечение и сопровождение деятельности человека. Основная исследовательская задача заключается в оценке психического состояния, как и каким образом психическое состояние «подключает» психические процессы и психические свойства человека в достижение поставленной цели деятельности. Исторически сложилось, что проблема успешности и надежности деятельности человека впервые была поставлена в инженерной и спортивной психологии. Именно в этих прикладных направлениях психологической науки разработаны принципы и методы диагностики психического состояния, на основе которых делается прогноз результативности деятельности человека. Так, в главе 27 представлена динамика работоспособности человека на производстве. Выделенные фазы работоспособности представляют собой не что иное, как динамику изменения психического состояния в процессе деятельности. Особенно актуально решение таких вопросов в условиях и ситуациях экстремальности, требующих от человека максимальной реализации профессиональных и функциональных

возможностей. Поэтому подобные исследования и были начаты в операторской деятельности, связанной с управлением сложной дорогостоящей техникой и высокой персональной ответственностью за результаты и последствия деятельности, а также в спортивной деятельности, где соревновательный результат полностью зависит от того, в каком состоянии окажется спортсмен во время выступления в ответственных соревнованиях.

По влиянию на результат деятельности психические состояния подразделяют на две группы – положительные и отрицательные. Первые связаны с процессами мобилизации, вторые – демобилизации функциональных возможностей человека. Как уже было изложено, составляющими психического состояния являются уровень активации нервной системы и переживания. Уровень активации характеризуется, с одной стороны, соотношением процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, с другой – функциональной асимметрией, неравенством активации левого (деятельностная или продуктивная активация) и правого (эмоциональная активация) полушарий. Интегральным же проявлением переживаний в ситуациях деятельности является чувство уверенности-неуверенности в достижении поставленной цели. В то же время каждый человек имеет свой индивидуальный набор переживаний, сопутствующих успеху или препятствующих достижению цели.

Каждый из нас характеризуется своим «фоновым» уровнем активации, регистрация которого тоже не простое дело. Человек должен находиться в комфортных условиях, быть отдохнувшим и не обремененным какими-либо заботами, т. е. в ситуации отсутствия необходимости приспособления к ней. Специалисты такое состояние называют состоянием релаксации. В конкретной же ситуации уровень активации отличается от фонового. Это предопределяется значимостью ситуации (мотивационный фактор) и оценкой трудности достижения цели (когнитивно-эмоциональный фактор). Исследования показывают, что в значимых ситуациях деятельности всегда наблюдается преобладание эмоциональной активации – правосторонняя асимметрия, которая до определенного предела способствует повышению результативности деятельности, но при превышении этого предела тормозит продуктивную активацию и ведет к снижению результативности. В спортивной практике предстартовые

состояния подразделяют на три категории (в психологии труда эти же категории рассматриваются как предрабочие состояния – см. главу 27): состояние мобилизационной готовности – психическое состояние адекватно ситуации по уровню активации и переживания спортсмена сконцентрированы на процессе выполнения деятельности; состояние предстартовой лихорадки – психическое состояние отличается чрезмерным возбуждением и существенным превышением эмоциональной активации, переживания характеризуются хаотичностью, спортсмен не может сосредоточиться на чем-то одном, приходят разные посторонние мысли; состояние предстартовой апатии – психическое состояние характеризуется уровнем активации существенно более низким, чем состояние мобилизационной готовности (как правило, это связано с процессом перевозбуждения и включением механизма запредельного торможения, но возможны и случаи функционального истощения), переживания чаще всего связаны с потерей интереса и желания что-либо делать. Следует добавить, что описанные состояния свойственны не только предрабочим ситуациям, эти же состояния наблюдаются и в процессе выполнения деятельности. Развитие того или иного состояния зависит от личностных особенностей человека, но в большей степени предопределяется умением управлять своими эмоциями. Еще основоположник современного олимпийского движения Пьер де Кубертен писал «в борьбе равных побеждает психика». При отборе в экстремальные виды деятельности большое значение имеет эмоциональная устойчивость, а в процессе профессиональной подготовки – формирование навыков психической саморегуляции состояния.

Психические состояния, возникающие в процессе деятельности, называются состояниями психической напряженности. Любое отклонение от состояния релаксации требует дополнительных энергетических затрат, напряжения психической сферы человека. Выделяются две категории состояний психической напряженности – компенсируемой и некомпенсируемой. И те и другие характеризуются расходом функциональных ресурсов в процессе выполнения деятельности. Но первые отличаются от вторых тем, что после выполнения деятельности наблюдается восстановление «психической свежести». В то же время существует категория видов

производственной деятельности, в которых копится психологическая усталость, например диспетчеры управления воздушным движением, спортивные тренеры и др. Такие виды деятельности связаны с развитием психического пресыщения и (или) психическим выгоранием, могут приводить к соматическим и психическим расстройствам. Этот процесс может развиваться, копиться годами, а может быть связан с конкретной ситуацией. Автору настоящего раздела известно достаточно случаев и тех и других состояний. Например, психическое выгорание: спасатель МЧС на протяжении почти полугода «находится в ситуации спасения человека из завала»; выдающийся легкоатлет В. Борзов, выигравший впервые в мире три золотых олимпийских медали, в течение полутора лет не мог видеть элементы спортивной атрибутики. В обоих случаях это вновь вызывало у них переживания «той» ситуации. Пример психического пресыщения: успешный бизнесмен, работающий по 12–16 часов без выходных, жалуется на потерю интереса, невозможность оперативно решать возникающие вопросы, а еще не так давно было интересно, и все делалось само собой; в спорте очень часто однообразная тренировочная работа приводит к такому состоянию. В таких случаях при сохранении навыков выполнения деятельности наблюдается снижение способности сконцентрироваться на ситуации, утрата профессионально важных качеств.

Сегодня в рамках психологического обеспечения и психологического сопровождения деятельности решаются вопросы диагностики психического состояния, определения оптимальных индивидуальных «рабочих» состояний, предупреждения развития неблагоприятных психических состояний.

Глава 14. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ

§ 14.1. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЙ

Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Само слово «эмоция» происходит от латинского «*emovere*», что значит возбуждать, волновать, потрясать. Эмоции тесно связаны с потребностями, поскольку, как правило, при удовлетворении потребностей человек испытывает положительные эмоции и, наоборот, при невозможности получить желаемое – отрицательные.

Долгие годы ученые противопоставляли эмоции и процессы, связанные с познанием окружающей действительности, считая эмоции явлением, доставшимся нам в наследство от далеких животных предков. На сегодняшний день общепринято, что в структуру эмоций входит не только субъективный компонент, т. е. отражение состояния человека, но и познавательный компонент – отражение объектов и явлений, имеющие определенное значение для потребностей, целей и мотивов человека, переживающего эмоции. Отсюда следует двойная обусловленность эмоций – с одной стороны, потребностями человека, которые определяют его отношение к объекту эмоций, а с другой – его способностью отразить и понять определенные свойства этого объекта.

Каждая эмоция своеобразна по своим источникам, переживаниям, внешним проявлениям и способам регуляции. Из своего опыта мы знаем, насколько богат репертуар человеческих эмоций. Он включает целую палитру различных эмоциональных явлений. Можно сказать, что человек – наиболее эмоциональное из живых существ, он обладает в высшей степени дифференцированными средствами внешнего выражения эмоций и широким разнообразием внутренних переживаний.

Существует множество классификаций эмоций. Наиболее очевидно разделение эмоций на положительные и отрицательные. Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют стенические и астенические эмоции (от греческого «стенос» – сила). Стенические эмоции повышают активность, вызывая прилив энергии и подъем, в то время как астенические эмоции действуют противоположным образом. По потребностям отличают низшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т. д.), от высших эмоций (чувств), социально обусловленных, связанных с общественными отношениями.

По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс.

Аффект – наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека. Обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Отличительными чертами аффекта являются ситуативность, обобщенность, малая продолжительность и большая интенсивность. Происходит мобилизация всего организма, движения носят импульсивный характер. Аффект практически неуправляем и не подчиняется волевому контролю.

Страсть – это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности – к чувствам.

Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, если человек умело скрывает свои эмоции, то вообще трудно догадаться, что он испытывает.

Чувства – наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Носят предметный характер. Это всегда чувство к чему-то, к кому-то. Иногда их называют «высшими» эмоциями, поскольку они возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка.

Настроения – это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени. В отличие от эмоций и чувств настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени.

Помимо изменений, происходящих в нервной, эндокринной и других системах организма, эмоции выражаются в экспрессивном поведении человека. В настоящее время основное экспериментальное исследование эмоций состоит в изучении выразительного компонента эмоций: мимики, пантомимики, интонации и т. д.

Эмоции проявляются в так называемых выразительных движениях (мимике – выразительные движения лица; пантомимике – выразительные движения всего тела и «вокальной мимике» – выражение эмоций в интонации и тембре голоса).

Ряд эмоциональных состояний четко дифференцирован как с точки зрения внешних объективных признаков, так и по качеству субъективных переживаний. Общие характеристики эмоций легли в основу создания ряда шкал эмоциональных состояний.

Однако тема человеческих эмоций остается одной из самых загадочных областей психологии. Трудность научного исследования эмоций связана с высоким уровнем субъективности их проявлений. Можно сказать, что эмоции – наиболее психологические из всех выделяемых процессов.

Нет единого мнения среди ученых, занимающихся проблемой эмоций, относительно вопроса об их роли в осуществлении процессов жизнедеятельности. Еще во времена античной философии высказывались мнения как о нарушающем, дезорганизирующем влиянии эмоций на поведение, так и о том, что они представляют собой важнейшее стимулирующее и мобилизирующее воздействие.

На сегодняшний день принято различать несколько основных функций эмоций: приспособительную, сигнальную, оценочную, регуляторную и коммуникативную. Эмоции отражают значимость и оценку человеком различных ситуаций, поэтому одинаковые раздражители могут вызывать самые непохожие реакции у разных людей. Именно в эмоциональных проявлениях выражается глубина внутренней жизни человека. Личность во многом формируется под воздействием прожитых переживаний. Эмоциональные реакции, в свою очередь, обусловлены с индивидуальными особенностями эмоциональной сферы человека.

Без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми, поэтому одной из важнейших является коммуникативная функция эмоций. Выражая свои эмоции, человек

проявляет свое отношение к действительности и прежде всего к другим людям. Мимические и пантомимические выразительные движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т. д. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком» человеческих чувств, средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Психологические исследования показали, что большую часть информации в процессе общения человек получает с помощью невербальных средств коммуникации. С помощью вербального (словесного) компонента человек передает небольшой процент информации, основная же нагрузка при передаче смысла лежит на так называемых «внеязыковых» средствах общения.

Долгое время выразительные движения рассматривались лишь как внешнее сопровождение переживания, где само движение выступало как нечто сопроводительное эмоциональным переживаниям.

Один из самых ранних подходов к пониманию роли выразительных движений был предложен У. Джемсом и К. Ланге, сформулировавшими так называемую периферическую теорию эмоций. Они полагали, что эмоции обусловлены лишь периферическими изменениями и, по сути, сводятся к ним. По их мнению, выражение эмоций – это чисто рефлекторная реакция, вызывающая изменения в организме, и лишь последующее их осознание и составляет саму эмоцию. Они свели эмоции исключительно к периферическим реакциям и в связи с этим превратили сознательные процессы центрального характера во вторичный, следующий за эмоцией, но не включенный в нее и ее не определяющий акт.

Однако выразительные движения – это компонент эмоций, внешняя форма их существования или проявления. Выразительное движение и эмоциональное переживание образуют единство, взаимопроникая друг в друга. Поэтому выразительные движения и действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии.

Важный шаг в понимании природы выражения эмоций сделал Ч. Дарвин, применив биологический и социальный подходы к их изучению. Исследования Ч. Дарвина, систематизированные в работе

«Выражение эмоций у человека и животных», привели его к убеждению, что многие проявления эмоций в жестах и мимике – результат эволюционного процесса. Он обнаружил, что движения мышц, при помощи которых человек выражает свои эмоции, очень сходны и произошли от аналогичных двигательных актов наших предков – обезьян.

Современные исследователи согласны с Ч. Дарвиным в том, что мимика возникла в эволюционном процессе и выполняет важную адаптивную функцию.

Почти с первых минут жизни младенец проявляет эмоциональные реакции. Наличие одинаковых эмоциональных выражений у слепых и зрячих детей подтвердило факт генетической составляющей в эмоциональных проявлениях.

Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных культур.

§ 14.2. РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЛИЦА

Полноценное общение между людьми невозможно без понимания, взаимовлияния, взаимооценивания друг друга. При любом взаимодействии людей в первую очередь необходимо правильное понимание реакций другого человека, владение средствами, позволяющими различать свойства и состояния партнеров.

Любые человеческие отношения основаны на эмоциях, а эмоции обнаруживаются другими в основном с помощью внешних выражений. Выражение лица занимает центральное положение в экспрессивном поведении. Лицо как канал невербальной коммуникации является ведущим средством общения, передавая эмоциональный и содержательный подтекст речевых сообщений, оно служит регулятором самой процедуры общения партнеров

Если, говоря словами Дарвина, «выражение – это язык эмоций», то движение лицевых мышц можно считать азбукой этого языка. В. М. Бехтерев также отмечал, что в отличие от пантомимических движений и жестов мимика всегда эмоциональна и в первую очередь является отражением чувств говорящего. Многие ученые наблюдали, что

сложная игра мимических мышц выражает психическое состояние субъекта красноречивее слов.

Интерес к изучению лица как к источнику информации о человеке возник еще во времена Древней Греции. Это привело к созданию целой науки о лице, названной физиогномикой. На всем протяжении истории физиогномики от Аристотеля до наших дней люди верили в существование прямой зависимости между чертами лица и характером человека. С помощью различных рекомендаций каждый стремился проникнуть в мысли собеседника, основываясь на особенностях строения и выражения лица.

Однако на сегодняшний день зависимость характера человека и его внешности (строение тела, лица) не получила убедительного научного подтверждения. Общеизвестно, что главную роль в экспрессивных выражениях лица играет центральная нервная система человека. Экспериментально подтвердилось, что сокращения мышц лица с появлением определенной мимики. Опыты показали, что искусственно вызванные изменения лица после раздражения мимических мышц с помощью электродов аналогичны естественным реакциям, возникающим при тех или иных эмоциях. Таким образом, мимика человека рассматривается как продукт нервной деятельности, как ответ на сигналы из соответствующих отделов центральной нервной системы. Связь экспрессии лица с корой головного мозга позволяет человеку осознавать и направлять свои мимические реакции, в результате чего мимика человека стала важнейшим инструментом общения.

Важность мимической активности по сравнению с пантомимической в эмоциональной коммуникации увеличивается с филогенетическим развитием. В филогенезе эти изменения параллельны эволюции мускулатуры лица. Так, у беспозвоночных и низших позвоночных вообще нет поверхностных мышц лица и репертуар эмоций у них минимален. Дальнейшее развитие лицевой мускулатуры наблюдается у позвоночных, достигая высокого уровня развития у высших приматов.

Многочисленные исследования позволили сделать вывод о том, что нервно-мышечные механизмы лица, необходимые для выполнения основных мимических выражений, образуют последовательность развития от высших приматов к человеку. Действительно, чем выше

положение животного в эволюционном ряду, тем больше эмоций оно может проявить. Самой природой лицу отведена особая роль в биокommunikабельности.

Известно, что мимика и жесты как элементы экспрессивного поведения являются одной из первых систем, усваиваемых в детстве. Появление у ребенка без специального обучения понятных жестов и выражений лица указывает на то, что способы выражения эмоций заложены в человеке генетически.

Ученые установили, что все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели эмбриогенеза, а изменения «выражения лица» имеют место, начиная с 20-й недели эмбрионального развития. Таким образом, оба механизма, с помощью которых лица опознаются как важные категории стимулов и сами выражают те или иные эмоции, уже достаточно сформированы ко времени рождения человека, хотя, конечно, во многом отличаются по возможностям функционирования от лица взрослого человека. Другими словами, выражение эмоций на лице представляет собой важную систему коммуникации, способную функционировать с рождения.

Выразительные проявления частично являются врожденными, частично развиваются социально, путем подражания. Одно из доказательств врожденности некоторых проявлений эмоций состоит в том, что у маленьких детей – слепых и зрячих – мимика одинакова. Например, поднятие бровей при удивлении представляет собой инстинктивный акт и встречается и у слепорожденных. Однако с возрастом мимика зрячих становится более выразительной, в то время как у слепорожденных она не только не совершенствуется, а сглаживается, что свидетельствует о ее социальной регуляции. Следовательно, мимические движения имеют не только генетическую детерминанту, но зависят от обучения и воспитания.

Развитие и совершенствование мимики идет вместе с развитием психики начиная с младенческого возраста, а с ослаблением нервно-психической возбудимости в старческом возрасте мимика слабеет, сохраняя черты, наиболее часто повторявшиеся в жизни и поэтому глубже врезавшиеся во внешний облик лица.

Приобретая с раннего детства определенный опыт общения с людьми, каждый человек может с той или иной степенью

достоверности определять эмоциональные состояния окружающих по их выразительным движениям и прежде всего по выражению лица.

Известно, что человек может контролировать свои выразительные движения, поэтому проявления эмоций используются людьми в процессе общения, выступая в качестве невербальных коммуникативных средств. Существуют большие различия между людьми в возможности владения эмоциональными проявлениями (от полного невладения (при психических нарушениях) до совершенства у талантливых актеров).

В течение жизни у человека формируется некая система эталонов, с помощью которой он и оценивает других людей. Последние исследования в области распознавания эмоций показали, что на возможность человека понимать других влияют целый ряд факторов: половозрастные, личностные, профессиональные особенности, а также принадлежность человека к той или иной культуре.

Целый ряд профессий предъявляют к человеку требования умения управлять своими эмоциями и адекватно определять выразительные движения окружающих его людей. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной деятельности – неотъемлемая часть успеха во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной некомпетентности. Особенно важно это качество для людей, в профессиях которых общение занимает важнейшее место (например, врачей, особенно психотерапевтов, руководителей, учителей, тренеров, следователей, дипломатов, социальных работников, менеджеров и т. д.). Умение разбираться в многочисленных нюансах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо людям, посвятившим себя искусству (актерам, художникам, писателям). Понимание и умение воспроизводить – важнейший этап обучения актеров искусству интонаций, мимики, жестов, о необходимости которого говорил К. С. Станиславский.

Современная практика психологической подготовки людей к различным видам деятельности, их социальное обучение, например с помощью всевозможных тренинговых программ, позволяет развить навыки компетентности в общении, важнейшей составляющей которой является восприятие и понимание людьми друг друга.

§ 14.3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Взаимосвязь эмоций с процессами познания давно интересовала психологов, этому вопросу посвящено множество экспериментов, но эта тема до сих пор остается предметом больших дискуссий. Точки зрения варьируются от полного сведения эмоций к процессам познания (С. Л. Рубинштейн) до признания вторичности эмоций по отношению к познанию и жесткой зависимости от познавательной сферы. Кроме того, все еще сохраняются традиции обособления эмоций от сферы познания с представлением эмоций как самостоятельной сущности и противопоставлением эмоциональных и познавательных процессов.

В нашей отечественной школе наиболее известна информационная теория эмоций, разработанная московским психологом П. В. Симоновым. Он предложил рассматривать любую эмоцию в соответствии с формулой

$$\text{Э} = f \text{ П}(\text{И}_\text{н} - \text{И}_\text{с}),$$

где эмоция является функцией от актуальной потребности и разности между информацией, необходимой для удовлетворения этой потребности, и информацией, доступной в данный момент времени. Таким образом, по Симонову любая эмоция прежде всего определяется информационными (познавательными) процессами. Если на уровне познания нам не хватает информации о возможности удовлетворения потребности, мы испытываем отрицательные эмоции, и, наоборот, наличие необходимой информации даже на уровне антиципации дает положительную эмоцию.

Долгое время интеллект сводился к совокупности когнитивных процессов, и у многих до сих пор этот термин ассоциируется только с характеристиками сферы познания. Однако интеллект – сложное психологическое понятие, которое прежде всего подчеркивает интегрирующую функцию психического. Одним из критериев развития интеллекта служит успешность адаптации человека к окружающей действительности. Очевидно, что далеко не всегда наличие знаний и эрудиция определяют успешность в жизни. Гораздо важнее как человек чувствует себя в окружающем мире, насколько он социально компетентен в общении с людьми, способен справляться с негативными эмоциями и поддерживать положительный тонус в

настроении. Именно такие наблюдения, подтверждаемые практическими исследованиями, привели американских ученых к введению самостоятельного психологического понятия «эмоциональный интеллект» (далее ЭИ) и попыткам разработки его измерения и оценки.

Новая концепция была предложена П. Саловеем (Йельский университет, США) и Д. Мэйер (университет Нью-Хэмпшир, США) в 90-х годах. Наиболее распространенное определение эмоционального интеллекта включает в себя:

возможность точно воспринимать эмоции, оценивать и выражать их;

возможность иметь доступ и (или) вызывать (генерировать) эмоции, когда они сопровождают мыслительные процессы;

возможность понимать эмоции и применять эмоциональные знания;

возможность регулировать эмоции с целью продвижения эмоционального и интеллектуального роста.

Схематично все эти четыре составляющие представлены в таблице 5.

Каждая составляющая ЭИ раскрыта с помощью четырех подструктур, причем они расположены по мере их развития от легких к более сложным (слева – наиболее ранние, справа – те, что развиваются позже; внизу – базовые, а наверху – высшие). Таким образом, авторы предполагают, что люди с высоким эмоциональным интеллектом быстрее осваивают и овладевают большинством из них.

Восприятие, оценка и выражение эмоций составляют важнейшую часть эмоционального интеллекта и уже подробно описаны в данном учебнике. На этом уровне развитие ЭИ определяется тем, как человек умеет идентифицировать эмоциональные проявления у себя и других, а также через восприятие произведений искусства (1–2), обладает даром адекватного выражения эмоций (3), чувствителен к манипулированию, т. е. способен отличать истинные эмоции от наигранных (4).

Эмоциональное сопровождение процессов познания описывает, как эмоции влияют на мышление и оценки людьми происходящих событий. Помимо направления значимой для человека информации на начальном уровне (1) развивается возможность предвосхищать те или

иные эмоции, появляется опыт эмоциональных переживаний. Человек может себя представить на месте другого, сопереживать и воспроизводить у себя похожие эмоции, тем самым регулируя свое поведение в той или иной ситуации. По словам авторов, это так называемый «эмоциональный театр сознания», и чем лучше он развит у человека, тем легче ему выбирать альтернативные жизненные подходы (2). Далее следует развитие влияния эмоций на общую оценку жизненной ситуации. Общий эмоциональный настрой во многом

Таблица 5

ИЭ	Рефлексивная регуляция эмоций			
	1 Возможность оставаться открытым к чувствам (как приятным, так и неприятным)	2 Возможность рефлексивно включать или отключать от эмоций в зависимости от их оцененной информативности или полезности	3 Возможность рефлексивно отслеживать эмоции по отношению к себе и другим (распознавать, насколько они определенные, типичные, рациональные или оказывающее влияние)	4 Возможность управлять эмоциями своими и других, смягчать негативные эмоции и поддерживая положительные без подавления или преувеличения информации, которую они, возможно, доставляют
	Понимание и анализ эмоций: применение эмоциональных знаний			
	1 Возможность определять эмоции и узнавать связь между собственными эмоциями и словами, их определяющими (например, различать любовь и симпатию)	2 Возможность интерпретировать значения, которые передаются эмоцией (например, что грусть часто сопровождается потерей)	3 Возможность понимать сложные чувства (одновременное переживание любви и ненависти или такое сочетание, как благоговение, трепет как комбинацию страха и удивления)	4 Возможность распознавать вероятный переход между эмоциями (например, переход от гнева к удовлетворению или от гнева к чувству вины)
	Эмоциональное сопровождение процессов познания			
	1 Эмоции влияют на приоритеты познания, направляя внимание на важную информацию	2 Эмоции достаточно живые (яркие), доступны, чтобы они могли быть генерированы как помощь в оценке и памяти переживаемых чувств	3 Эмоциональное настроение влияет на колебание индивидуальных оценок от оптимистической до пессимистической, поддерживая рассмотрение разнообразных точек зрения	4 Эмоциональные состояния по-разному поддерживают специфические подходы к проблемам (например, когда радость способствует индуктивному рассуждению или творчеству)
	Восприятие, оценка и выражение эмоций			
	1 Возможность идентифицировать эмоции (физические состояния, чувства и мысли)	2 Возможность распознавать эмоции других людей, в том числе через предметы искусства и дизайна (по речи, звуку, внешним проявлениям и поведению)	3 Возможность адекватно выражать эмоции и потребности, связанные с этими чувствами	4 Возможность различать искренние и ложные выражения чувств (чувствительность к несоответствующим проявлениям эмоций)

(по P. Salovey and D. Sluyter, Basic Books, NY, 1997.)

определяет уровень задач, который человек ставит перед собой, и, соответственно, в состоянии достичь (3). Эмоции определяют мыслительные процессы, например, экспериментально было установлено преобладание дедуктивного или индуктивного мышления в зависимости от эмоциональных состояний (4). Об этом же писал С. Л. Рубинштейн: «...мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью... Эмоциональное мышление с более или менее страстной предвзятостью подбирает доводы, говорящие в пользу желанного решения».

Понимание и анализ эмоций; применение эмоциональных знаний. Сначала ребенок учится определять эмоции, у него формируются понятия, описывающие определенные эмоциональные переживания (1). На протяжении всей жизни у человека накапливаются эмоциональные знания, возрастает понимание тех или иных эмоций (2). Эмоционально зрелый человек уже может понимать существование сложных и противоречивых переживаний, обусловленных разными обстоятельствами. Для него уже неудивительно, что одно и то же чувство (например, любовь) может сопровождаться целой гаммой самых разных эмоций (ревностью, гневом, ненавистью, нежностью и т. д.) (3). На следующем уровне развития данной составляющей ЭИ человек уже знает и может предсказывать последствия определенных эмоций (например, что гнев может перейти в ярость или в чувство вины), что оказывается особенно важным в межличностном взаимодействии (4).

Рефлексивная регуляция эмоций. Высшая ступень развития ЭИ заключается в сознательной регуляции эмоций. Еще И. М. Сеченов писал, что «дело не в страхе, а в умении управлять страхом». Человек должен быть открыт и терпим к любым эмоциям независимо от того, доставляют они ему удовольствие или нет (1). С раннего возраста родители учат детей управлять эмоциями, уметь сдерживать свои эмоциональные проявления (например, раздражение, слезы, смех и т. д.) Дети осваивают в той или иной степени контроль над эмоциями и учатся регулировать их в социально допустимых нормах. Эмоционально зрелый человек может направить энергию, мобилизованную даже с помощью негативных эмоций в выгодное для него развитие (например, разозлиться перед стартом на спортивных

соревнованиях и использовать эту энергию для улучшения своих результатов) (2). Дальнейшее развитие позволяет рефлексивно отслеживать эмоции не только у себя, но и у других людей (3). Заключительная часть данной составляющей ЭИ связана с высоким уровнем владения эмоциями, умением переживать сильные травматические воздействия, выходить из негативных эмоциональных состояний без преувеличения или преуменьшения важности их воздействия (4).

Таким образом, мы рассмотрели все четыре составляющие, с помощью которых на сегодняшний день раскрывается понятие эмоционального интеллекта, и хотя еще остается немало вопросов в его описании и измерении, предложенная концепция и ее растущая популярность среди ученых разных стран несомненно приближают нас к пониманию сложнейших вопросов взаимодействия эмоциональной и когнитивной сфер психического.

§ 14.4. ВЫСШИЕ ЧУВСТВА

В настоящее время нет исчерпывающей общепринятой классификации чувств в силу их огромного многообразия и исторической изменчивости.

Наиболее распространенная из существующих классификаций выделяет отдельные подвиды чувств в соответствии с конкретными областями деятельности и сферами социальных явлений, в которых они проявляются.

Особую группу составляют высшие чувства, в которых заключено все богатство эмоциональных отношений человека к социальной действительности. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, высшие чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные и практические. Высшие чувства обладают рядом характерных особенностей:

большая степень обобщенности, которой они могут достигать в своих развитых формах;

высшие чувства всегда связаны с более или менее отчетливым осознанием общественных норм, относящихся к той или иной стороне действительности.

Поскольку в высших чувствах раскрывается в известной мере отношение человека в целом к миру и к жизни, их иногда называют

мировоззренческими чувствами.

Нравственными, или моральными, называются чувства, которые испытывает человек при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, категориями морали, выработанными обществом.

Объектом моральных чувств являются социальные институты и учреждения, государство, человеческие коллективы и отдельные люди, жизненные события, человеческие отношения, сам человек как объект своих чувств и т. д.

Возникает вопрос: можно ли считать нравственным чувство лишь потому, что оно направлено на те или иные социальные институты, человеческие коллективы, отдельных людей? Нет, так как возникновение морального чувства предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила, что они выступают в его сознании как нечто такое, чему он обязан, не может не подчиняться.

К нравственным чувствам относят: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, сочувствие.

Среди моральных чувств иногда отдельно выделяются *морально-политические* чувства как проявление эмоциональных отношений к различным общественным организациям и учреждениям, коллективам, государству в целом, к Родине.

Одной из важнейших особенностей нравственных чувств является их действенный характер. Они выступают как побудительные силы многих героических дел и возвышенных поступков.

Эстетические чувства – это эмоциональное отношение человека к прекрасному или безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и в искусстве.

Основой для возникновения эстетических чувств является способность человека воспринимать явления окружающей действительности, руководствуясь не только моральными нормами, но и принципами прекрасного. Эту способность человек приобрел в процессе общественного развития, общественной практики.

Эстетические чувства характеризуются большим многообразием, сложностью психологической картины, многосторонностью и глубиной воздействия на личность человека.

Предметом эстетических чувств могут оказаться различные явления действительности: общественная жизнь человека, природа,

искусство в широком смысле слова.

Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии лучших произведений художественной литературы, музыкального, драматического, изобразительного и других видов искусства. Это вызвано тем, что в этих переживаниях специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные, и практические чувства. Огромное положительное влияние, которое оказывает восприятие произведений искусства на психическое и физиологическое состояние человека, отметил еще Аристотель, назвав это явление «очищением» («катарсисом»).

Кроме переживаний прекрасного (или безобразного) в эстетических чувствах осуществляется и своего рода перенастройка психических и физиологических функций человеческого организма в соответствии с воспринимаемым эстетическим предметом. Как правило, эстетические чувства оказывают стеническое влияние на психику, активизируют функции организма. Это их воздействие проявляется в своеобразном волнении при восприятии произведений искусства.

Эстетическое чувство невозможно охарактеризовать какой-либо одной эмоцией, участвующей в его проявлении. Сложность и своеобразие эстетических переживаний заключается в специфическом и неповторимом сочетании различных по своей направленности, интенсивности и значению эмоций. Н. В. Гоголь характеризовал свой юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы.

Хотя эстетические чувства являются специфическими, отличными от нравственных, они непосредственно связаны с последними, часто влияют на их воспитание и формирование и играют в общественной жизни и деятельности людей роль, подобную той, что исполняют нравственные чувства.

Интеллектуальными, или познавательными чувствами называются переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека.

«Познание человека, – пишет Г. Х. Шингаров, – это не мертвое, зеркально-механическое отражение действительности, а страстное искание истины...»

Открытие новых факторов и явлений действительности, их истолкование, рассуждение по поводу тех или иных положений,

нахождение новых способов решения задачи вызывают в человеке целую гамму переживаний: удивление, недоумение, любопытство, любознательность, догадку, чувство радости и гордости по поводу сделанного открытия, чувство сомнения в правильности решения и т. п. Все эти чувства в зависимости от характера и масштаба решаемой задачи, от степени ее трудности могут выступать в более или менее сложном виде.

Глава 15. ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

§ 15.1. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

Психическое развитие есть процесс, развертывающийся во времени и характеризующийся как количественными, так и качественными изменениями. Возрастному развитию, по определению Б. Г. Ананьева, присущи два свойства – метрическое и топологическое. Метрическое свойство означает длительность протекания тех или иных психических процессов и состояний, а также временную характеристику изменений в психике, которые происходят на протяжении жизни человека. Метрическое свойство измеряется временными интервалами (дни, месяцы, годы и т. п.) или показателями динамики изменений того или иного психического явления (темп, скорость, ускорение). В процессе изучения временного аспекта возрастного развития были выявлены временные закономерности, такие как неравномерность и гетерохронность. Неравномерность возрастного развития выражается в том, что отдельные психические функции и личностные качества человека имеют определенную траекторию изменений во времени, которая может иметь как простой, так и сложный, криволинейный характер. Иначе говоря, рост и старение психических функций происходит неравномерно, с разными темпами, что осложняет определение различных периодов возрастного развития человека. На неравномерность психического развития оказывает влияние историческое время. Одни и те же свойства функционируют с разными скоростями в зависимости от поколения, к которому принадлежит данный индивид. Так, одни и те же промежутки времени, объем знаний и система интеллектуальных операций существенно изменяются с общим прогрессом образованности и культуры. В двадцатом столетии по сравнению с XIX в. изменяются темпы и сроки завершения созревания, наблюдаются явления ускорения, или акселерации, общесоматического

и нервно-психического развития и в то же время замедления процессов старения.

Другая временная закономерность выражена в гетерохронности возрастного развития. При сопоставлении между собой темпов изменчивости психических функций и свойств выявляется разновременность в прохождении ими фаз возрастного развития, роста, достижения зрелости и эволюции, что свидетельствует о сложности и противоречивости возрастного развития. Гетерохронность может быть внутрифункциональной, когда отдельные стороны психической функции развиваются разновременно, и межфункциональной, при которой различные функции проходят фазы своего развития в разное время. К внутрифункциональной гетерохронии относится разновременность старения различных видов цветовой чувствительности. С возрастом быстрее всего стареет чувствительность к синему и красному цветам и более стабильной с возрастом оказывается чувствительность к желтому, а также зеленому цветам (по Смитю). К межфункциональной гетерохронии относится несовпадение во времени достижений оптимума сенсорных и интеллектуальных, творческих способностей и социального развития. Сенсорное развитие достигает фазы зрелости в 18–25 лет (по Лазареву), интеллектуальные, творческие способности могут достигать в среднем своего оптимума гораздо позже – в 35 лет (по Леману), а личностная зрелость – в 50–60 лет. Все это создает благоприятные возможности для возрастного индивидуального развития человека на протяжении всей его жизни. В период роста быстрее всего развиваются именно те функции, которые имеют первостепенное значение для становления других форм психики. Так, в раннем дошкольном детстве формируется ориентация в пространстве, а затем позже ребенок усваивает понятия о времени. В период старения гетерохрония обеспечивает сохранность и дальнейшее развитие одних функций за счет других, которые в это время ослабевают и инволюционируют. Осведомленность, словарный запас пожилого человека могут увеличиваться, в то время как психомоторика и сенсорно-перцептивные функции ухудшаются, если отсутствует их систематическая тренировка и они не включены в профессиональную деятельность.

Не менее важным, чем метрическое, является топологическое свойство возрастного развития. Оно означает определенность того или иного состояния, фазу или период становления индивида. Поскольку возрастное развитие как целостное образование представляет собой сложную динамическую систему, ее качественные топологические особенности могут быть определены путем изучения структурных особенностей взаимосвязей ее различных сторон, выделения ведущих, системообразующих факторов, с которыми связана специфика данного периода жизни.

В современных периодизациях возрастного развития используются метрическая и топологическая характеристики в единой классификационной схеме. Расхождения различных периодизаций, несовпадения границ по различным периодам связаны главным образом с противоречивостью психического развития, обусловленного действием временных закономерностей, неравномерностью и гетерохронностью, и с топологической сложностью различных фаз, динамикой соотношения биологического и социального на протяжении всего жизненного цикла человека. Структура жизненного пути и его основные моменты (старт, оптимумы, финиш) изменяются в ходе исторического развития, от поколения к поколению, что также оказывает влияние на периодизацию возрастного развития.

Различные возрастные классификации могут быть разделены на две группы. Частные классификации посвящены отдельным отрезкам жизни, чаще детским и школьным годам. Общие классификации охватывают весь жизненный путь человека. К частным относится классификация развития интеллекта Ж. Пиаже, который выделяет три основных периода его становления с момента рождения и до 15 лет:

период сенсомоторного интеллекта (0–2 года). В этом периоде выделяются шесть основных стадий;

период подготовки и организации конкретных операций (3 года – 11 лет). Здесь выделяются два подпериода – подпериод дооперациональных представлений (3 года – 7 лет), в котором Пиаже различает три стадии, и подпериод конкретных операций (8–11 лет);

и, наконец, период формальных операций (12–15 лет), когда подросток может успешно действовать в отношении не только окружающей его реальной действительности, но и мира абстрактных, словесных предположений.

В классификации Д. Б. Эльконина, также относящейся к первой группе, рассматриваются три эпохи жизни – раннее детство, детство и подростковый возраст. В каждой эпохе происходит смена ведущих типов деятельности, которые обуславливают изменения в развитии ребенка и переход его в новую эпоху. Вслед за периодами, в которых происходит преимущественное развитие мотивационной сферы, закономерно следуют периоды, в которых происходит преимущественное освоение общественно выработанных способов действий с предметами, формирование операционно-технических возможностей детей. Эльконин расположил выделенные типы деятельности в системе «ребенок – общественный взрослый» и в системе «ребенок – общественный предмет» в той последовательности, в которой они становятся ведущими. В результате он получил следующий ряд, где наблюдается периодичность смены ведущих типов деятельности:

- непосредственно-эмоциональное общение (младенчество);
- предметно-манипулятивная деятельность (раннее детство);
- ролевая игра (дошкольник);
- учебная деятельность (младший школьник);
- интимно-личностное общение (младший подросток);
- учебно-профессиональная деятельность (старший подросток).

Таким образом, в данной возрастной периодизации в качестве основных критериев развития выступают два показателя – мотивационно-потребностная сфера и операционно-технические возможности ребенка. Отсутствие определенных временных границ в данной классификации говорит о том, что автор сделал акцент не на метрической, а на топологической характеристике возрастного развития.

К числу периодизаций, охватывающих весь жизненный цикл человека, относится принятая на одном из симпозиумов АПН СССР в 1965 г. классификация возрастных периодов (табл. 6).

Таблица 6

Возрастные периоды	Мужской пол	Женский пол
Новорожденные	1–10 дней	
Грудной ребенок	10 дней – 1 год	
Раннее детство	1–2 года	
Первый период детства	3–7 лет	
Второй период детства	8–12 лет	8–11 лет
Подростковый возраст	13–16 лет	12–15 лет
Юношеский возраст	17 лет – 21 год	16–20 лет
Средний возраст:		
первый период	22–35 лет	21–35 лет
второй период	36–60 лет	36–55 лет
Пожилые люди	61–75 лет	56–75 лет
Старческий возраст	76–90 лет	
Долгожители	Старше 90 лет	

Периодизация, предложенная Бирреном, включает в себя фазы жизни от младенчества до старости. По мнению Б. Г. Ананьева, она интересна тем, что учитывает современные исторические тенденции ускорения созревания в период роста и замедления процессов старения. Согласно данной классификации: юность – 12–17 лет, ранняя зрелость – 18–25 лет, зрелость – 26–50 лет, поздняя зрелость – 51–75 лет, а старость – от 76 лет.

Восемь стадий жизни человека от рождения до старости описаны Э. Эриксоном, который обратил внимание на развитие человеческого «Я» на протяжении всей жизни, на изменения личности по отношению к социальному окружению и к себе, включающие как позитивные, так и отрицательные моменты. Первая стадия (доверие и недоверие) – первый год жизни. Вторая стадия (самостоятельность и нерешительность) – 2–3 года. Третья стадия (предприимчивость и чувство вины) – 4–5 лет. Четвертая стадия (умелость и неполноценность) – 6–11 лет. Пятая стадия (идентификация личности и путаница ролей) – 12–18 лет. Шестая стадия (близость и одиночество) – начало зрелости. Седьмая стадия (общечеловечность и самопоглощенность) – зрелый возраст и восьмая стадия (цельность и безнадежность) – пожилой возраст. В данной классификации используются метрический и топологический критерии. Причем с возрастом усиливается значение топологической характеристики в оценке психологической изменчивости личности. Классификация немецкого антрополога Г. Гримма строится чисто качественно, без метрических определений продолжительности фаз возрастного

развития. По его мнению, числовые выражения для определения временных границ возможны только для первых периодов, имея в виду усиление индивидуальной изменчивости с возрастом. Данная классификация представляет интерес, поскольку учитывает морфологические и соматические сдвиги, такой важный показатель, как трудоспособность человека в разные периоды его жизни. Наиболее полной и детализированной, охватывающей весь жизненный цикл, является возрастная периодизация Д. Бромлея. Человеческую жизнь он рассматривает как совокупность пяти циклов: утробного, детства, юности, взрослости и старения. Каждый из циклов состоит из ряда стадий. Первый цикл состоит из 4 стадий до момента рождения. С этого времени развитие характеризуется сменой способов ориентации, поведения и коммуникации во внешней среде, динамикой интеллекта, эмоционально-волевой сферы, мотивации, социального становления личности и профессиональной деятельности. Второй цикл – детство – состоит из трех стадий: младенчество, дошкольное детство и раннее школьное детство, и охватывает 11–13 лет жизни. Цикл юности состоит из двух стадий: стадии полового созревания (11-13-15 лет) и поздней юности (16–21). Цикл взрослости состоит из четырех стадий:

- 1) ранняя взрослость (21–25 лет);
- 2) средняя взрослость (26–40 лет);
- 3) поздняя взрослость (41–55 лет);
- 4) предпенсионный возраст (56–65 лет). Цикл старения состоит из

трех стадий:

- 1) удаление от дел (66–70 лет);
- 2) старость (71 и более лет);
- 3) последняя стадия – болезненная старость и дряхлость.

Периодизации различаются по тому, насколько широко и детально

представлены в них возрастные изменения различных сторон психики и в какой степени выражены метрические и топологические свойства возрастного развития человека. По мнению Б. Г. Ананьева, наиболее сложным делом является определение продолжительности фаз развития и критических точек, его дискретных моментов, поскольку следует учитывать гетерохронность функциональных и личностных изменений, а также возрастную и индивидуальную изменчивость в изменяющихся исторических условиях.

§ 15.2. ПЕРИОД РАННЕГО ДЕТСТВА

С момента рождения у ребенка начинают функционировать разнообразные механизмы психической деятельности, которые обеспечивают его взаимодействие со взрослыми и с окружающей средой и удовлетворение его жизненно важных потребностей. Новорожденный способен в элементарной форме воспринимать воздействия на различные органы чувств. Все анализаторы с первых дней жизни ребенка осуществляют первоначальный, элементарный анализ воздействий среды. Новорожденные не только реагируют на сильный звук, но способны различать звуки, отличающиеся на одну октаву. Было установлено у детей наличие цветовой, а также вкусовой и обонятельной чувствительности. Имеются сведения о наличии и других видов ощущений. Наиболее чувствительными к прикосновению зонами являются губы, лоб и ладони ребенка. Он может отказаться от молока, которое холоднее обычного на 1° С. Дети в первые 10 дней жизни предпочитают структурные, комплексные, трехмерные, движущиеся объекты. Маленькие дети могут следить за объектом, локализовать его в пространстве, сличать объекты между собой. Наряду с многообразными формами сенсорной активности у новорожденного имеется большой набор позностатических и локомоторных рефлексов. Все это способствует быстрой адаптации ребенка к новым условиям жизни и созданию предпосылок для его дальнейшего развития. Появление индивидуального опыта, установление различных отношений и связей с социальным окружением на основе механизма временных связей означает переход от новорожденности в конце первого месяца жизни к новому, младенческому, периоду развития.

Младенческий возраст от 1 месяца до 1 года характеризуется высокой интенсивностью процессов развития сенсорных и двигательных функций, созданием предпосылок речи и социального развития в условиях непосредственного взаимодействия ребенка со взрослыми. В это время чрезвычайно важное значение имеет среда, участие взрослых не только в физическом, но и психическом развитии ребенка (создание обогащенной физической и речевой среды, эмоциональное общение, помощь в развитии его разнообразных движений, акта хватания и локомоции, создание проблемных ситуаций и т. п.). Психическое развитие в младенческом возрасте отличается максимально выраженной интенсивностью не только по темпам, но и в

смысле новых образований. В настоящее время установлены стадии развития всех видов моторики (движения глаз, акт хватания, локомоция), начальных форм мышления, предпосылок речи, перцептивной функции. На этой богатой и многокачественной основе после года жизни и на протяжении всего жизненного цикла человека осуществляется социальное развитие психики.

Следующий – преддошкольный – период – от 1 года до 3 лет жизни. Важность этих двух лет жизни обусловлена тем, что в это время ребенок овладевает речью и создаются предпосылки для формирования личности и субъекта деятельности. Быстрое развитие речи связано с тем, что почти одновременно ребенок начинает усваивать фонетический строй языка (с 11 месяцев) и его словарный состав (с 10–12 месяцев). К концу преддошкольного возраста он начинает связывать отдельные слова в предложения (с 1 года 10 месяцев), что означает переход к флексивной речи. Образование связей слов с предметами находится в прямой зависимости от частоты, длительности и характера общения взрослых с ребенком. На основе речи на втором году жизни он не только ассоциирует слово с единичным объектом, но и начинает группировать предметы по наиболее ярким внешним признакам, например по цвету. Это означает появление первой ступени в развитии функции обобщения.

Преддошкольный возраст является начальным этапом в формировании регуляторной функции речи. Тормозная функция речи в своем развитии отстает от ее пусковой функции. Ребенок до 3 лет еще не может следовать сложной инструкции, требующей выбора. Ему доступно выполнение лишь простых указаний взрослого. В это время активно развиваются различные основные формы психики: память в виде узнавания, наглядное мышление, внимание, восприятие, психомоторика. С возрастом удлиняется период между восприятием объекта и его узнаванием. На втором году жизни ребенок узнает близких людей и объекты после нескольких недель, на третьем году – после нескольких месяцев, а на четвертом – после года, прошедшего после их восприятия.

В преддошкольном возрасте начинают складываться разнообразные мыслительные функции, такие как способность к обобщению, переносу приобретенного опыта в новые условия, умение устанавливать связи и отношения и в элементарной форме путем

активного экспериментирования решать конкретные задачи, используя различные объекты в качестве средства для достижения цели. В развитии мыслительной способности существенную роль играют речь и практическая деятельность ребенка. Доминирующей функцией в дошкольном возрасте является восприятие, которое интенсивно развивается в этот период и в то же время именно оно определяет специфику других психических форм, которые функционируют на наглядно-чувственном уровне (память, мышление).

Начиная с 1 года 6 месяцев дети успешно справляются с выбором простых фигур по образцу, таких как квадрат, треугольник, трапеция. В 3 года дети могли соотнести зрительно фигуру и форму отверстий и затем правильно действовать, например вставить определенного вида ключ в соответствующее отверстие.

Насколько активно дошкольник будет включен в сенсорно-перцептивную деятельность, зависит не только от становления самого восприятия, но и других форм психики ребенка. И здесь на первый план выступает организация взрослыми процесса созерцания и экспериментирования, широкого и разнообразного практического ознакомления детей с предметами окружающего мира. Для стимулирования познавательной и практической активности ребенка важное значение имеют эмоциональные контакты с матерью. В 6 месяцев дети показывают одинаковые результаты в психическом развитии независимо от условий жизни и воспитания. В возрасте одного года дети, разлученные с родителями, начинают отставать в своем умственном развитии. В 3 года сказывается также влияние социально-экономического фактора. Дети из культурных, обеспеченных семей демонстрируют превосходство в развитии по сравнению с детьми из рабочих семей. Исследования психической депривации в детском возрасте показали, что долговременная разлука ребенка с матерью или иным лицом, занимающим ее место, в первые годы жизни приводит, как правило, к нарушению психического здоровья ребенка, оставляя последствия во всем дальнейшем его развитии.

Непосредственные контакты с матерью в раннем детстве обеспечивают целый комплекс позитивных влияний на ребенка. Взрослый не только эмоционально стимулирует познавательную и практическую активность, но и осуществляет оптимальную

организацию окружающей среды, обогащая ее игрушками и разнообразными предметами. Он выступает как источник социального и эмоционального подкрепления деятельности маленького ребенка. При этом он использует доминирующую роль восприятия с целью эффективного воздействия на детское поведение. В общении и сотрудничестве со взрослыми начинает проявляться коммуникативная активность ребенка, что, в свою очередь, оказывает влияние на развитие его познавательных функций, не только речи, но и внимания, памяти и особенно их произвольных форм.

В преддошкольном возрасте берет свое начало становление субъекта практической деятельности. В это время ребенок научается пользоваться различными бытовыми и игровыми предметами (машинка, ложка, чашка), может выполнять последовательные действия по элементарной инструкции. В этот период жизни особенно важно непосредственное сотрудничество ребенка со взрослыми, что способствует формированию у него самостоятельности и инициативности.

В раннем детстве также создаются предпосылки для развития личности. Ребенок начинает отделять себя от других предметов, выделяться из окружающих его людей, что приводит к появлению начальных форм самосознания. Первый этап в реальном формировании личности как самостоятельного субъекта, выделяющегося из окружающего мира, связан с овладением собственным телом, с возникновением произвольных движений. Эти последние вырабатываются в процессе формирования первых предметных действий. К 3 годам у ребенка складывается представление о себе, что выражается в переходе от названия себя по имени к использованию местоимений «мой», «я» и т. п. Рассматривая генез самосознания, Б. Г. Ананьев считал, что образование собственного «Я» есть огромный скачок в развитии, поскольку происходит переход к выделению себя как постоянного целого из текущего потока изменяющихся действий. Главными факторами генеза самосознания ребенка, по его мнению, являются общение со взрослыми, овладение речью и предметная деятельность. Надо также отметить, что для преддошкольного возраста характерны быстрые и в то же время неравномерные темпы развития различных психических функций. Большое значение имеет развитие внимания. Дети с

неразвитой реакцией на новизну демонстрируют и более низкие показатели по памяти, мышлению и речи. В этот период жизни появляется произвольная форма внимания, которая наблюдается при зрительном поиске по словесной инструкции взрослого. Если в 12 месяцев эта форма еще отсутствует, то в 23 месяца она присуща уже 90 % детей. В это время по темпам роста ведущей является пространственная зрительная память, которая опережает в своем развитии образную и вербальную.

К концу второго года жизни появляется произвольная форма запоминания слов. Способность осуществлять классификацию объектов по форме и цвету проявляется у большинства детей во втором полугодии второго года жизни. В дошкольном возрасте интенсивно формируется речевая функция. В условиях же обедненной социальной среды и недостаточности общения взрослых с детьми оказываются недоразвитыми именно те функции, которые являются базовыми для социального развития психики. В исследовании сравнивались психические функции детей в возрасте 23–25 месяцев, воспитывающихся в семье и в доме ребенка. Наибольшие различия были выявлены в развитии речи, произвольного внимания, классификации по форме и слуховой памяти, а наименьшие – в развитии произвольных форм внимания и классификации по цвету.

Таким образом, к 3 годам создаются необходимые предпосылки для перехода к следующему, дошкольному периоду. В раннем детстве интенсивно формируются речевая функция, моторика и предметные действия. Также быстро развиваются разнообразные познавательные функции в их первоначальных формах (сенсорика, восприятие, память, мышление, внимание). В это же время у ребенка начинают складываться коммуникативные свойства, интерес к людям, общительность, подражание, формируются первичные формы самосознания.

Психическое развитие в раннем детстве и многообразие его форм и проявлений зависит от того, насколько ребенок включен в общение со взрослыми и насколько активно он себя проявляет в предметной и познавательной деятельности.

§ 15.3. ПЕРИОД ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСТВА

Дошкольный возраст является периодом дальнейшего интенсивного формирования психики, возникновения различных качественных образований как в развитии психофизиологических функций, так и в личностной сфере. Новые качественные образования происходят благодаря многим факторам: речи и общению со взрослыми и сверстниками, различным формам познания и включению в различные виды деятельности (игровые, продуктивные, бытовые). Все это способствует лучшей адаптации ребенка к социальным условиям и требованиям жизни. В то же время продолжают развиваться элементарные формы психики, сенсорика и перцепция.

В развитии основных свойств восприятия наблюдаются две противоречивые тенденции. С одной стороны, происходит рост целостности, а с другой – проявляется детализация и структурность перцептивного образа. К концу дошкольного возраста появляется способность вычленять форму объекта. К 6 годам дети начинают справляться с задачей выкладывания без ошибок контура фигуры, например гриба, дома. Младшим детям решение этой задачи еще практически недоступно. Путем киносъемки движения глаз ребенка в экспериментах В. П. Зинченко было установлено, что дети в 3 года еще не могут фиксировать контур плоскостных фигур. Движения их глаз осуществляется «внутри» фигур при малом числе фиксаций (1–2 движения в секунду). Лишь в 6 лет происходит тщательное ознакомление с фигурой и движения глаз следуют по всему ее контуру. Однако уже в 3 года дети умеют следить по контуру за указкой, что свидетельствует о высокой обучаемости в этом возрасте. Способность детей выделять объекты по контуру означает формирование целостности восприятия. С 5–6 лет наступает переломный момент в развитии такого свойства восприятия, как структурность. Это выражается в том, что дети оказываются способными построить фигуру из отдельных ее частей, выделить и соотнести между собой структурные элементы в сложных объектах. Дети успешно решают задачи по выбору по образцу не только простых, но и сложных многокомпонентных фигур. В дошкольном возрасте усваиваются также социальные перцептивные эталоны в виде знания геометрических фигур, темперированного музыкального строя.

Ведущей формой психики в это время становится представление, которое интенсивно развивается в различных видах игровой и продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, ролевые, сюжетные игры). Представления накладывают отпечаток на весь процесс психического развития. Различные формы психики формируются наиболее успешно в том случае, если они связаны со вторичными образами, т. е. с представлениями. Поэтому быстро развиваются такие формы психики, как воображение, образная память и наглядно-образное мышление.

Познание детьми различных свойств и связей вещей происходит в процессе оперирования образами этих вещей. Не только различные психические функции, но и речь ребенка, ее развитие в этот период связаны, главным образом, с представлениями. Понимание речи детьми в значительной мере зависит от содержания тех представлений, которые возникают у них в процессе ее восприятия. Развитие психических функций в дошкольном возрасте осложняется тем, что в процессе общения, познавательной и практической деятельности активно формируются социальные формы психики, не только в перцептивной сфере, но и в области памяти (вербальная память, произвольное запоминание слов и предметов). К концу дошкольного возраста появляется вербально-логическое мышление. Дошкольный возраст является начальным этапом становления субъекта познавательной и практической деятельности.

Этот период жизни является чрезвычайно важным с точки зрения генеза и формирования социальных форм психики и нравственного поведения. Преобладание тематики, связанной с изображением человека в творчестве дошкольника, свидетельствует о преимущественной ориентации его на социальное окружение. Тем самым создается широкая основа для формирования первичных форм социально значимых качеств. К концу дошкольного возраста происходит переход от эмоционального непосредственного отношения к окружающему миру к отношениям, которые строятся на основе усвоения нравственных оценок, правил и норм поведения. Формирование нравственных понятий в дошкольном возрасте происходит различными путями. На вопрос, что такое доброта, смелость, справедливость, дети или использовали конкретные случаи поведения, или давали общий смысл понятия. Ответы в общей форме у

детей 4 лет составляли 32 %, а 7 лет – 54 %. Таким образом, в общении со взрослыми ребенок часто усваивает нравственные понятия в категориальной форме, постепенно уточняя и наполняя их конкретным содержанием, что ускоряет процесс их формирования и вместе с тем создает опасность их формального усвоения. Поэтому важно, чтобы ребенок учился применять их в жизни по отношению к себе и другим. Это имеет существенное значение прежде всего для формирования у него личностных свойств. При этом важны социально значимые эталоны поведения, которыми становятся литературные герои и непосредственно окружающие ребенка люди. Особое значение в качестве эталонов поведения для дошкольника имеют персонажи сказок, где в конкретной, образной, доступной ему форме акцентируются положительные и отрицательные черты характера, что облегчает первоначальную ориентацию ребенка в сложной структуре личностных свойств человека. Личность складывается в процессе реального взаимодействия ребенка с миром, включая социальное окружение, и путем усвоения им нравственных критериев, регулирующих его поведение. Этот процесс управляется взрослыми, которые способствуют отбору и тренировке социально значимых свойств. Самостоятельность ребенка начинает проявляться в том случае, когда он применяет к себе и другим нравственные оценки и на этой основе регулирует свое поведение. Это означает, что в этом возрасте складывается такое сложное свойство личности, как самосознание. Б. Г. Ананьев выделял в генезе самосознания формирование самооценки. Адекватность оценочных суждений ребенка определяется постоянной оценочной деятельностью родителей, а также воспитателей в связи с выполнением правил поведения детей в группе в различных видах деятельности (игры, дежурство, занятия). Уже в 3–4 года встречаются дети, которые способны самостоятельно оценить некоторые свои возможности и верно предсказать результаты своих действий на основе собственного опыта (к примеру, дальность прыжка). Следует заметить, что влияние оценок родителей на самооценку дошкольника зависит от понимания ребенком компетентности матери и отца и стиля воспитания, от характера взаимоотношений в семье. Дети принимают и усваивают оценки того родителя, который для них является значимым лицом и носителем эталонов поведения.

К 5 годам у детей возникает определенная позиция в группе, происходит их дифференциация по социометрическому статусу. При этом предпочтения, которые ребенок оказывает своим сверстникам в игровой деятельности, на занятиях, при выполнении трудовых поручений, отличаются относительной стабильностью. Избирательность выбора связана с формированием в дошкольном возрасте мотивационной сферы, разнообразных личностных свойств. Главным мотивом, побуждающим детей объединяться, является удовлетворение процессом игрового общения. На втором месте находится ориентация на положительные качества выбираемого, которые проявляются в общении (веселый, добрый, честный и т. п.). Позже у детей 6–7 лет в качестве мотива выбора партнера выступают также его способности к какой-либо конкретной деятельности. Ориентация на личностные особенности, которые формируются вне непосредственного игрового общения, на различных занятиях, в общении со взрослыми (трудолюбие, послушание, способности к рисованию, пению), свидетельствует о разных источниках формирования мотивов, определяющих взаимоотношения в детских группах.

Дошкольный возраст является начальным этапом формирования субъекта деятельности. Переход к дошкольному периоду знаменуется тем, что ребенка перестают удовлетворять простые манипулятивные действия, которыми он овладевал в предыдущие годы. Формируется целеполагание, волевой компонент субъекта деятельности. Проявляется сосредоточенность и последовательность в действиях, самооценка своих действий и полученного результата. Под влиянием оценок и контроля взрослого старший дошкольник начинает замечать ошибки в своей деятельности и в работе других и в то же время выделять образцы для подражания. В дошкольном возрасте формируются как общие, умственные, так и специальные способности к изобразительной, музыкальной, хореографической и другим видам деятельности. Их своеобразие состоит в том, что в их основе лежит развитие разных форм представлений (зрительные, слуховые и т. п.).

Складывающиеся разного рода качественные образования, такие как личностные свойства, психологические структуры субъекта деятельности, общения и познания, интенсивный процесс социализации естественных форм психики, ее психофизиологических

функций, создают реальные предпосылки для перехода к школьному периоду жизни. Взрослые во многом определяют своеобразие и сложность психического развития дошкольника, формируя его психологическую готовность к школьному обучению.

§ 15.4. ШКОЛЬНЫЙ И ЮНОШЕСКИЙ ПЕРИОДЫ

Основной деятельностью школьного детства является учебная, в ходе которой ребенок не только осваивает навыки и приемы получения знаний, но и обогащается новыми смыслами, мотивами и потребностями, овладевает навыками социальных взаимоотношений.

Школьный онтогенез охватывает следующие возрастные периоды: младший школьный возраст – 7-10 лет; младший подростковый – 11–13 лет; старший подростковый – 14–15 лет; юношеский возраст – 16–18 лет. Каждый из этих периодов развития характеризуется своими особенностями.

Одним из самых сложных периодов школьного онтогенеза является подростковый период, который иначе называют переходным, так как он характеризуется переходом от детства к юности, от незрелости к зрелости.

Подростковый возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Несоответствие, неравномерность развития сердца и сосудов, а также усиленная деятельность желез внутренней секреции часто приводят к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности у подростков, а также к повышению их возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения.

Центральным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов.

Появляются половое влечение (часто неосознанное) и связанные с ним новые переживания, влечения и мысли.

Особенности физического развития в подростковом возрасте определяют важнейшую роль в этот период правильного режима жизни, в частности режима труда, отдыха, сна и питания, физического воспитания и спорта.

Отличительная черта психического развития состоит в том, что оно носит прогрессивный и вместе с тем противоречивый гетеро-хронный характер на протяжении всего школьного периода. Психофизиологическое функциональное развитие является в это время одним из основных направлений психической эволюции.

Учебная деятельность обеспечивается развитием первичных и вторичных свойств индивидуальной организации. Повышается сила нервной системы относительно процессов возбуждения и торможения в период от 8-10 до 18 лет. Значительно повышается в процессе развития сенсорная чувствительность, например, светоразличительная чувствительность увеличивается от 1-го класса к 5-му на 160 %.

Усложняются функции внимания, памяти, мышления. На первом этапе (8-10 лет) отмечается прогрессивный характер развития внимания, который обеспечивается ростом всех его сторон (объема, устойчивости, избирательности, переключения). В возрасте 10–13 лет отмечается замедление роста, функции и разнонаправленное изменение отдельных ее сторон. В 13–16 лет наблюдается ускоренный и однонаправленный рост внимания, особенно его устойчивости. На протяжении всего школьного онтогенеза динамика продуктивности отдельных видов памяти носит колебательный, криволинейный характер. При этом наивысший уровень продуктивности образной памяти достигается в 8-11 лет, а вербальной – в 16 лет (Рыбалко Е. Ф.).

Развитие интеллектуальной сферы является центральным звеном развития в школьном возрасте. «Мышление – та функция, интенсивнейшее развитие которой является одной из самых характерных особенностей школьного возраста. Ни в ощущениях, ни в мнемических способностях нет такой огромной разницы между ребенком 6–7 лет и юношей 17–18 лет, какая существует в их мышлении», – писал П. П. Болонский. Школьное обучение оказывает решающее влияние на умственное развитие.

Отмечая количественные и качественные изменения в развитии познавательных функций и интеллекта у детей, Ж. Пиаже определил, что по мере роста и школьного обучения у детей развивается

способность выполнять многие недоступные ранее мыслительные операции. В возрасте 7–8 лет мышление ребенка ограничено проблемами, касающимися конкретных, реальных объектов и операций с ними. Лишь с 11–12 лет формируется способность размышлять логически об абстрактных, отвлеченных проблемах, появляется потребность проверить правильность своих мыслей, принять точку зрения другого человека, мысленно учитывать и соотносить одновременно несколько признаков или характеристик объекта. Появляется так называемая «обратимость» мышления, т. е. способность менять направление мысли, возвращаясь к исходному состоянию того или иного объекта. Благодаря этому ребенок понимает, например, что сложение – это действие, противоположное вычитанию, а умножение – делению. У подростков развиваются навыки научного мышления, благодаря которым они рассуждают о прошлом, настоящем и будущем, выдвигают гипотезы, предположения, строят прогнозы. У юношей появляется тяготение к общим теориям, формулам и т. д. Склонность к теоретизированию становится, в известном смысле, возрастной особенностью. Создаются собственные теории политики, философии, формулы счастья и любви. Особенность юношеской психики, связанная с формально-операционным мышлением, – изменение отношения категорий возможности и действительности. Освоение логического мышления неизбежно рождает интеллектуальное экспериментирование, своеобразную игру в понятия, формулы и т. д. Отсюда своеобразный эгоцентризм юношеского мышления: ассимилируя весь окружающий мир в свои универсальные теории, юноша, по словам Пиаже, ведет себя так, как если бы мир должен был подчиняться системам, а не системы действительности.

Несформированность мыслительной сферы, неумение осуществить сравнение, установить причинно-следственные связи, сделать выводы затрудняют учение школьника, требуют огромного напряжения механической памяти, усидчивости, делают процесс учения неинтересным.

Интеллектуальное развитие человека определяется уровнем зрелости функций и умственной активностью, а также условиями и содержанием обучения. Условия школьного специализированного обучения накладывают существенное влияние на динамику

интеллектуальных функций. Отрицательно влияет на развитие интеллектуального потенциала снижение требований к учащимся, облегчение программ обучения, обучение в условиях отсутствия формирования жизненных и профессиональных целей, так как это создает предпосылки для замедленного, дисгармоничного типа интеллектуального развития.

Развитие интеллектуальной сферы оказывает влияние на развитие других сторон психики ребенка. В психическом облике подростка чаще всего сочетаются «...активность анализирующей мысли, склонность к рассуждениям и особая эмоциональность, впечатлительность. Такое совмещение черт „мыслительного“ и „художественного“ типа характеризует неповторимое своеобразие возраста и, по-видимому, представляет собой залог многостороннего развития в дальнейшем» (Лейтес Н. С).

На протяжении школьного периода развиваются мотивы учебной деятельности. У учащихся начальных классов в структуре мотивации преобладает мотив стремления к положению школьника, в средних классах (5-8-е классы) преобладает стремление занять определенное место в группе сверстников, в старших классах (10-11-е классы) наиболее значимой становится ориентация на будущее, а ведущим мотивом – мотив учения ради будущей жизненной перспективы. Вместе с тем, как отмечают И. В. Дубровина и др., у многих школьников оказывается несформированной познавательная потребность как потребность в приобретении и усвоении новых знаний. А это, в свою очередь, ведет к тому, что учение воспринимается школьниками как неприятная обязанность, порождая отрицательные эмоции и устойчивую школьную тревожность, которая отмечается в среднем у 20 % школьников.

Если в младшем подростковом возрасте наиболее интенсивные изменения происходят в физическом развитии, то в старшем подростковом и юношеском возрастах наиболее высокими темпами развивается личность ребенка.

Процесс развития личности характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межиндивидуальные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой стороны, происходит рост

самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств.

Кризисы подростка связаны с возникающими новообразованиями, среди которых центральное место занимают «чувство взрослости» и возникновение нового уровня самосознания.

Характерологическая особенность 10-15-летнего ребенка проявляется в обостренном стремлении утвердить себя в обществе, добиться от взрослых признания своих прав и возможностей. На первой стадии для детей специфично стремление получить признание факта их взросления. Причем у части младших подростков оно выражается в желании лишь утвердить свое право быть как взрослые, добиться признания своей взрослости (на уровне, например, «я могу одеваться так, как я хочу»). У других детей стремление к взрослости заключается в жажде получить признание их новых возможностей, у третьих – в желании участвовать в разнообразных делах наравне со взрослыми (Фельдштейн Д. И.).

Переоценкой своих возросших возможностей определяется стремление подростков к известной независимости и самостоятельности, болезненное самолюбие и обидчивость. Повышенная критичность по отношению к взрослым, острая реакция на попытки окружающих умалить их достоинство, принизить их взрослость, недооценить их правовые возможности являются причинами частых конфликтов в подростковом возрасте.

Ориентация на общение со сверстниками часто проявляется в боязни быть отвергнутым ими. Эмоциональное благополучие подростка все больше и больше начинает зависеть от того места, которое он занимает в коллективе, начинает определяться прежде всего отношением и оценками товарищей. Появляется тенденция группирования, что обуславливает склонность к образованию группировок, «братств», готовность безоглядно следовать за лидером.

Интенсивно формируются нравственные понятия, представления, убеждения, принципы, которыми подростки начинают руководствоваться в своем поведении. Зачастую у них формируется система своих собственных требований и норм, не совпадающая с требованиями взрослых.

Одним из важнейших моментов в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки (СО); у подростков

возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Самооценка формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с другими, важнейшую роль в ее формировании играет успешность деятельности.

Если в младшем школьном возрасте СО неотделима от оценки окружающих, то в подростковом возрасте происходят значительные изменения: переориентация с внешних оценок на оценки самого себя. Усложняется содержание СО: в нее включаются нравственные проявления, отношение к окружающим, собственные возможности. Обостряются восприятие внешних оценок и самовосприятие, оценка собственных качеств становится насущной задачей подростка. В юношеском возрасте развитие СО идет в направлении повышения ее цельности и интегрированности, с одной стороны, и дифференцированности, с другой. С возрастом, познавая себя, человек, как в зеркало, всматривается в другого человека. Обращение к другим людям, сравнение себя с ними является необходимой общей предпосылкой познания самого себя. Таким образом, происходит своеобразный перенос различных свойств личности, подмеченных у другого, на самого себя.

Как показали многочисленные исследования, наличие положительной самооценки, самоуважение является необходимым условием нормального развития личности. Вместе с тем регулирующая роль самооценки неуклонно повышается от младшего школьного к подростковому и юношескому возрасту. Несоответствие между самооценкой подростка и его притязаниями ведут к острым аффективным переживаниям, к преувеличенным и неадекватным реакциям, проявлению обидчивости, агрессивности, недоверчивости, упрямства.

Тенденции в развитии характерологических особенностей заключаются в том, что от 12 к 17 годам заметно увеличиваются показатели общительности, легкости в общении с людьми, доминантности, настойчивости, соревновательности, в то же время отмечается тенденция к снижению импульсивности, возбудимости. В этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не будучи сами по себе

патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклонений от норм поведения. Однако эмоциональные трудности и болезненное протекание переходного возраста не являются всеобщим свойством юности.

Кризис подросткового возраста протекает значительно легче, если у школьника в этот период возникают относительные постоянные личностные интересы или какие-либо другие устойчивые мотивы поведения. Личностные интересы в отличие от эпизодических характеризуются своей «ненасыщаемостью»; чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми и напряженными становятся. Таковыми, например, являются познавательные интересы, эстетические и пр. Удовлетворение таких интересов связано с постановкой все новых целей. Наличие у подростка устойчивых личностных интересов делает его целеустремленным, внутренне более собранным и организованным.

Переходный критический период завершается возникновением особого личностного образования, которое можно обозначить термином «самоопределение», оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и своего назначения в жизни. При переходе от подросткового к раннему юношескому возрасту резко меняется внутренняя позиция, устремленность в будущее становится основной направленностью личности, в центре внимания интересов и планов юноши находится проблема выбора профессии, дальнейшего жизненного пути. По существу, речь идет о формировании на данном возрастном этапе наиболее сложного, высшего механизма целеполагания, который выражается в существовании у человека некоторого «замысла», плана жизни.

Для внутренней позиции старшего школьника характерно особое отношение к будущему, восприятие, оценка настоящего с точки зрения будущего. Основным содержанием этого возраста становится самоопределение, и прежде всего профессиональное.

Рассматривая основные этапы становления профессионала, Е. А. Климов специально выделяет стадию «оптации» (от лат. optatio – желание, выбор), когда человек принимает принципиальное решение о выборе пути профессионального развития. Стадия оптации охватывает период от 11–12 до 14–18 лет (Климов Е. А.).

Основой для адекватного профессионального выбора является формирование познавательных интересов и профессиональной направленности личности. Исследование развития интересов позволяет выделить 4 этапа в процессе их становления. На первом этапе в возрасте 12–13 лет интересы характеризуются высокой изменчивостью, слабо интегрированы, не связаны со структурой индивидуально-психологических особенностей, являются преимущественно познавательными. На втором этапе в 14–15 лет отмечается тенденция к большей сформированности интересов, их интеграции, включенности в общую структуру индивидуальных и личностных особенностей. На третьем этапе в возрасте 16–17 лет усиливается интеграция интересов и в то же время их дифференцированность в соответствии с полом, имеет место объединение познавательных и профессиональных интересов, усиливаются взаимосвязи интересов с индивидуально-психологическими свойствами. На четвертом этапе – этапе начальной

профессионализации – происходит сужение познавательных интересов, определяемое сформировавшейся профессиональной направленностью и выбором профессии (Головей Л. А.).

Интересы, достигшие высокого уровня развития, представляют собой основу для формирования профессиональной направленности личности и адекватного, зрелого профессионального выбора. Профессиональная направленность опирается на индивидуально-психологические особенности, систему потенциалов личности и имеет достаточно выраженную половую специфику: у мальчиков чаще встречается техническая направленность, у девочек – социальная и художественная.

Процесс профессионального самоопределения проходит ряд этапов. Первый этап – детская игра, в ходе которой ребенок принимает на себя разные профессиональные роли и «проигрывает» отдельные элементы связанного с ними поведения. Второй этап – подростковая фантазия, когда подросток видит себя в мечтах представителем привлекательной для него профессии. Третий этап, охватывающий весь подростковый и большую часть юношеского возраста, – предварительный выбор профессии. Разные виды деятельности сортируются и оцениваются сначала с точки зрения интересов подростка («Я люблю историю, стану-ка я историком!»), далее с точки зрения его способностей («У меня хорошо идет математика, не заняться ли ею?») и, наконец, с точки зрения его системы ценностей («Я хочу помогать больным, стану врачом»). Четвертый этап – практическое принятие решения, собственно выбор профессии – включает два главных компонента: определение уровня квалификации будущего труда, объема и длительности необходимой подготовки к нему, т. е. выбор конкретной специальности. Однако, судя по данным социологов, ориентация на поступление в вуз формируется раньше, чем созревает выбор конкретной специальности.

Кроме интересов, способностей и ценностных ориентации, важную роль в принятии решения играет оценка своих объективных возможностей – материальных условий семьи, уровня учебной подготовки, состояния здоровья и пр.

Важнейшими психологическими предпосылками успешного профессионального самоопределения являются сформированный

интеллектуальный потенциал, адекватная самооценка, эмоциональная зрелость и саморегуляция личности.

В условиях современного школьного обучения, когда большинство школьников должны выбирать будущую профессию или профиль обучения в возрасте 13–14 лет, подростки зачастую оказываются не готовыми к самостоятельному выбору и обнаруживают низкую активность в профессиональном самоопределении. Это свидетельствует о необходимости внедрения в школах и других учебных заведениях профессионального ориентирования и психологического консультирования при выборе профессии.

§ 15.5. АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПЕРИОД РАЗВИТИЯ. ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

В возрастной психологии взрослость традиционно рассматривалась как стабильный период. Французский психолог Э. Клапаред охарактеризовал зрелость как состояние психической «окаменелости», когда прекращается процесс развития. Однако впоследствии было показано, что процесс развития человека не завершается с наступлением взрослости, на всех этапах которой выделяются сензитивные и критические моменты, природа психофизиологического развития зрелости разнородна и противоречива. Термин «акмеология» был предложен Н. Н. Рыбниковым в 1928 г. для обозначения периода зрелости как самого продуктивного, творческого периода жизни человека (акме – высшая точка, расцвет, зрелость, лучшая пора). Этот период охватывает возраст от 18 до 55–60 лет и отличается от юношеского в первую очередь тем, что в нем завершается общесоматическое развитие и половое созревание, достигает своего оптимума физическое развитие, он характеризуется наиболее высоким уровнем интеллектуальных, творческих, профессиональных достижений.

Наиболее крупные систематические комплексные исследования этого периода человеческой жизни были организованы и проведены под руководством академика Б. Г. Ананьева в СПбГУ и Институте образования взрослых РАО.

Структура психофизиологического развития взрослых сочетает в себе периоды подъемов, спадов и стабилизации функций. При этом стационарное состояние встречается относительно редко (в 14 %

случаев). Противоречивая структура развития характеризует как самые сложные образования: интеллект, логические и мнемические функции, так и самые элементарные процессы, включая теплообразование, метаболизм и разноуровневые характеристики психомоторики.

На ранних этапах зрелости в 18–20 лет отмечаются оптимумы (точки наивысшего подъема) зрительной, слуховой, кинестетической чувствительности. Объем поля зрения достигает своего максимального показателя в 20–29 лет. Возрастная изменчивость чувствительности зависит от профессиональной деятельности человека.

Например, у людей, имеющих дело с мелкими деталями, наблюдается более быстрое снижение остроты зрения, чем у тех, чья профессиональная деятельность связана с восприятием удаленных предметов.

Исследование функции внимания показало, что объем, переключение и избирательность внимания нарастают постепенно от 18 до 33 лет, после 34 лет начинают постепенно снижаться, в то же время устойчивость и концентрация внимания на всем протяжении зрелости изменяются незначительно. Наиболее высокие показатели кратковременной вербальной памяти отмечены в возрасте 18–30 лет, а период снижения – в возрасте 33–40 лет. Долговременная вербальная память характеризуется наибольшим постоянством в возрасте от 18 до 35 лет и снижением уровня развития – от 36 до 40 лет. Образная память подвергается наименьшим возрастным изменениям.

Необходимо отметить, что специально организованная упражняемость памяти, когда заучивание становится особым видом интеллектуальной деятельности, повышает уровень развития памяти не только у детей, но и у взрослых.

Таким образом, развитие психофизиологических функций в период взрослости носит сложный противоречивый характер, который отражает онтогенетические закономерности и влияние трудовой деятельности, практического опыта человека.

Как показали исследования Б. Г. Ананьева, в процессе онтогенетического развития выделяются две фазы. Первая фаза характеризуется общим фронтальным прогрессом функций (в юности, молодости и начале среднего возраста). На второй фазе эволюция функций сопровождается их специализацией применительно к определенной деятельности. Этот второй пик функционального

развития достигается в более поздние периоды зрелости. Если на первой фазе развития в качестве главного механизма выступает функциональный онтогенетический, то на второй фазе таковыми являются операциональные механизмы, а продолжительность этой фазы определяется степенью активности человека как субъекта и личности (Ананьев Б. Г.). Достижение высоких уровней развития в зрелые годы возможно, таким образом, благодаря тому, что психические функции находятся в условиях оптимальной нагрузки, усиленной мотивации, операционных преобразований. Так, например, у лиц водительских профессий острота зрения, поле зрения, глазомер оставались сохранными вплоть до пенсионного возраста благодаря включенности их в профессиональную деятельность.

Важнейшее значение в структуре развития периода зрелости имеет интеллект. Большинство исследователей приводят относительно ранние сроки появления оптимумов интеллектуального развития и постепенное их снижение с возрастом. Так, Фульдс и Равен считают, что если уровень развития логической способности 20-летних принять за 100 %, то в 30 лет он будет составлять 96 %, в 40 лет – 87, в 50 лет – 80, а в 60 лет – 75 %. Развитие интеллекта определяется двумя факторами: внутренним и внешним. Внутренним фактором является одаренность. У более одаренных интеллектуальный процесс более длителен, и инволюция наступает позже, чем у менее одаренных. Внешним фактором является образование, которое противостоит старению и затормаживает процесс инволюции психических функций. Вербально-логические функции, достигая оптимума в ранней молодости, могут держаться на довольно высоком уровне длительный период, снижаясь к 60 годам. Использование лонгитюдного метода показало резкое возрастание индексов от 18 до 50 лет и незначительное их снижение к 60 годам у творческих людей.

Е. И. Степанова выделяет 3 макропериода в интеллектуальном развитии взрослых: I период – от 18 до 25 лет, II – 26–35 лет, III – 36–40 лет. Эти возрастные макропериоды отличаются разными темпами развития памяти, мышления, внимания и интеллекта в целом. Наибольшая изменчивость интеллекта отмечена в I макропериоде, во II и III отмечается относительная устойчивость при выраженном подъеме вербального интеллекта, что можно объяснить влиянием накапливаемых человеком знаний. В целом во всем диапазоне

взрослости от 17 до 50 лет существует неравномерное развитие вербальных и невербальных компонентов интеллекта. Научные данные убедительно свидетельствуют, что фактором оптимизации интеллектуального развития является сам процесс учения. У лиц с высшим образованием и с постоянной умственной тренировкой уровень высокого интеллекта сохраняется во всем диапазоне взрослости, в процессе развития взрослого человека имеет место повышение обучаемости.

В период зрелости оптимумы отмечаются также в творческой деятельности человека. Известны оптимальные возрастные моменты научного творчества, которые приходятся на возраст 35–45 лет. Однако в разных видах деятельности они не совпадают. В хореографии такие моменты отмечаются между 20–25 годами, в музыке и поэзии – между 30–35 годами, в философии, науке, политике – в 40–55 лет. Творческая активность ученых разных специальностей во время зрелости имеет целый ряд чередующихся периодов оптимумов и спадов (табл. 7).

Таблица 7

Онтогенетическая динамика творческой активности ученых

Профессия	1-й оптимум	1-й спад	2-й оптимум	2-й спад	3-й оптимум	3-й спад
Математики	23-39	39-45	45-54	54-58	58-67	С 67
Физики	27-41	41-45	45-55	55-60	60-70	С 70
Биологи	31-40	40-47	47-55	55-60	60-75	С 75
Психологи	30-40	40-45	45-59	59-65	65-70	С 70
Физиологи	28-42	42-46	46-55	55-60	60-70	С 70

Таким образом, на примере творческой активности прослеживается непрерывность развития потенциалов зрелого человека, и период взрослости проявляет себя как наиболее продуктивный в отношении высших достижений интеллекта.

В период ранней взрослости строится собственный образ жизни, происходит усвоение профессиональных ролей, включение во все виды социальной активности. В период средней взрослости наступает консолидация социальных и профессиональных ролей. Поздняя взрослость характеризуется дальнейшим установлением социальных и специальных ролей по роду занятий и в то же время их перестройкой, доминированием некоторых из них и ослаблением других; изменяются структура семейных отношений (уход детей из семьи) и образ жизни. Развитие статуса происходит вплоть до предпенсионного возраста,

когда отмечается пик наиболее общих социальных достижений – положения в обществе, авторитета.

Зрелый возраст можно назвать возрастом практической, профессиональной жизни человека. Постановка жизненных задач опирается на уже определенные на предшествующем этапе принципы и идеалы, жизненные планы человека. Личностное развитие в этот период тесно связано с профессиональными и семейными ролями и его можно кратко охарактеризовать следующим образом. Ранняя зрелость – это период «вхождения» в профессию, социально-профессиональная адаптация, осознание гражданских прав и обязанностей, социальной ответственности; образование семьи, налаживание внутрисемейных отношений, решение бытовых и бюджетных проблем, выработка стиля воспитания детей.

Нормативный кризис 30–33 лет обусловлен рассогласованием между жизненными планами человека и реальными возможностями. Человек отсеивает незначимое, пересматривает систему ценностей. Нежелание идти на изменение в системе ценностей приводит к росту противоречий внутри личности.

Стабильный период 33–40 лет характеризуется тем, что наиболее успешно в этом возрасте человек делает то, что хочет, он имеет цели, которые ставит и добивается. Человек проявляет грамотность, компетентность в избранной профессии и требует признания. 40–45 лет – кризис середины жизни; этот возраст для многих является кризисным, так как происходит рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития. Человек теряет смысл жизни. Для выхода из кризиса необходимо обрести новый смысл – в общечеловеческих ценностях, в развитии интереса к будущему, к новым поколениям. Если же человек продолжает сосредоточивать силы на себе, своих потребностях, то это приведет его к уходу в болезнь, к новым кризисам.

Период от 45 до 50 лет является стабильным, человек достигает реальной зрелости, он хорошо уравнивает свои потребности с потребностями других, обнаруживает сострадание и согласие с другими людьми. Для многих этот период является периодом лидерства и квалифицированности.

Трудности, сопутствующие определенным этапам жизни, преодолеваются желанием самого человека развиваться, становиться

более зрелым и ответственным. Зрелая личность в ходе развития все более самостоятельно выбирает или изменяет внешнюю ситуацию своего развития и благодаря этому изменяет и себя.

Таким образом, в период взрослости происходит усиление социального развития личности, включение ее в разные сферы общественных отношений и деятельности. Процесс развития личности при этом во многом зависит от уровня социальной активности и степени продуктивности самой личности.

§ 15.6. ГЕРОНТОГЕНЕЗ

В периодизации геронтогенеза выделяются три градации: пожилой возраст: для мужчин – 60–74 года, для женщин – 55–74 года, старческий возраст – 75–90 лет, долгожители – 90 лет и старше. Старение в позднем онтогенезе происходит в различных структурах человека как индивида, личности, субъекта деятельности. Наиболее подробно исследована специфика старения на различных уровнях его индивидуальной организации, где имеет место снижение интенсивности углеводного, жирового и белкового обмена, уменьшение способности клеток осуществлять окислительно-восстановительные процессы. Этому способствует также и разрастание соединительной ткани в различных функциональных системах, в скелетных мышцах, сосудах и других органах. Вместе с тем ученые приходят к пониманию старения как внутренне противоречивого процесса, характеризующегося не только снижением, но и уменьшением активности организма, благодаря действию закона гетерохронии, т. е. разнонаправленности изменений, происходящих в отдельных функциональных системах. Особое значение имеют эволюционно-инволюционные процессы, происходящие в центральной нервной системе. В период геронтогенеза происходит ослабление процессов возбуждения и торможения. Однако в этом случае не наблюдается фронтального ухудшения функций нервной системы. У пожилых людей наиболее сохранным оказывается оборонительный условный рефлекс. Пищевой рефлекс у них вырабатывается медленнее, чем в группах молодых, а ориентировочно-исследовательский рефлекс у пожилых испытуемых после 65–70 лет получить не удалось. Гетерохрония в ЦНС проявляется и в том, что с возрастом стареют прежде всего тормозной процесс и подвижность

нервных процессов, а замыкательная функция страдает относительно меньше. Наряду с усилением разнонаправленности и противоречивости в период геронтогенеза имеет место отчетливо выраженная индивидуализация возрастной изменчивости функции. Был проведен ассоциативный эксперимент с испытуемыми в возрасте от 40 до 90 лет. В группе 40–60 лет латентный период речевых реакций был от 1,2 до 7,2 с, у 60-70-летних он колебался от 1,2 до 12 с, в более старшей группе 70–80 лет он варьировал от 1,2 до 15 с, а лица в возрасте 80–90 лет имели латентный период от 1,3 до 25 с. Сравнение полученных данных со средними, имеющимися по молодому возрасту (1,2 с), демонстрирует чрезвычайную степень индивидуальных различий в пожилом и старческом возрасте. Есть испытуемые, которые до глубокой старости отличаются высокой сохранностью показателя латентного времени речевой реакции и других явлений психики, у других же этот и другие показатели изменяются с возрастом в сильной степени.

В период геронтогенеза происходит приспособление к новым условиям жизнедеятельности и повышение различными способами биологической активности различных структур организма, обеспечивающих его работоспособность после завершения репродуктивного периода. Одним из путей адаптации является мобилизация резервных возможностей организма. Наряду с ослаблением интенсивности окислительных процессов с возрастом активизируется резервный путь генерации энергии – гликолиз, растет активность многих ферментов. Другой путь перестройки организма выражен в формировании новых приспособительных механизмов. Наряду с деструктивными изменениями (отложение жиров, солей) происходит накопление пигмента липофусцина, который обладает высокой скоростью потребления кислорода, также увеличивается число ядер во многих клетках печени, почек, сердца, скелетных мышц, нервной системы, что приводит к улучшению в них обменных процессов. Показано также появление в старости гигантских митохондрий, являющихся основными механизмами аккумуляции энергии. Таким образом, в период старения преодоление деструктивных явлений и повышение активности различных структур организма осуществляется различными способами: путем резервирования, интенсификации и компенсации уже существующих

структурных образований, а также путем формирования качественных образований, способствующих сохранению работоспособности человека. В период геронтогенеза усиливается роль личностного фактора в создании здорового образа жизни. В сознательной регуляции поведения, направленной на сохранность индивидуальной организации и на ее дальнейшее развитие, большую роль играют эмоциональная сфера, психомоторика и речевая деятельность, относящиеся к интегральным характеристикам психики человека. Данные, полученные при изучении гиподинамии, демонстрируют многообразие связей двигательного аппарата с различными системами организма. При этом нарушается кровоснабжение мозга и сердца, в органах наблюдаются очаговые деструкции, кислородное голодание, снижается интенсивность окислительных процессов в сердце и скелетных мышцах. Определенной системой тренировок можно оптимизировать функции дыхания, кровообращения и мышечную работоспособность у лиц пожилого возраста. О комплексном характере воздействия эмоционально значимых раздражителей на человека свидетельствуют данные о зависимости продолжительности жизни от воздействия длительного стресса. Б. Г. Ананьев придавал огромное значение речевому фактору, способствующему сохранности человека. Он писал о том, что речемышлительные функции противостоят процессу старения и сами претерпевают инволюционные сдвиги значительно позже всех других психофизиологических функций. В период геронтогенеза не только в соматической организации, но и на уровне психологических функций усиливается противоречивость, неравномерность и гетерохронность их возрастной динамики. Это выражено в том, что ухудшение работы слухового анализатора с возрастом носит избирательный характер, обусловленный как исторической природой человека, так и защитными функциями организма. В высокочастотном диапазоне (4000-16 000 Гц) после 40 лет происходит значительное снижение громкостной чувствительности, при котором ее спады чередуются с моментами подъема. В диапазоне средних частот, где располагаются речевые звуки, ухудшение громкостной чувствительности в период 20–60 лет происходит в незначительной степени, а вот низкочастотные звуки (32-200 Гц) – шумы, шорохи сохраняют в позднем онтогенезе свое сигнальное значение. Снижение разных видов цветовой

чувствительности в 25–80 лет также происходит с неодинаковой скоростью (данные А. Смита). Чувствительность к желтому цвету после 50 лет практически не изменяется, а к зеленому – снижается в замедленном темпе. Напротив, значительное ослабление сенсорной реакции с возрастом имеет место на красный и синий цвета, т. е. на крайние, коротко– и длинноволновые части спектра. В то же время глазомерная функция и сенсорное поле зрения, по нашим данным, отличаются достаточно высокой сохранностью вплоть до 70 лет. Все это свидетельствует о важном значении этих функций на протяжении всей жизни человека, вплоть до периода старения.

В период геронтогенеза наблюдается гетерохронность также и в развитии других психических функций. В возрасте 70–90 лет особенно страдает механическое запечатление. Лучше всего сохраняется логическая, вербальная память. Основой прочности памяти в старшем возрасте являются смысловые связи. Опираясь на исследование английского геронтолога Д. Б. Бромлея, Б. Г. Ананьев писал о том, что в процессе геронтогенеза особенно примечателен противоположный ход развития вербальных (информированность, словарный запас) и невербальных (практический интеллект) функций. Снижение невербальных функций становится выраженным к 40 годам жизни. Между тем вербальные функции именно с этого периода прогрессируют наиболее интенсивно, достигая высокого уровня в 40–70 лет. На сохранность и дальнейшее развитие психических функций в период геронтогенеза существенное влияние оказывает профессиональная деятельность и образование. При высоком уровне образования не наблюдается спада вербальных функций до глубокой старости. С уровнем образования тесно связаны скорость речи, эрудиция и логическое мышление. Важным фактором жизнеспособности пожилого человека является род его занятий. Лица пенсионного возраста характеризуются высокой сохранностью тех функций, которые были активно включены в профессиональную деятельность. Так, по данным М. Д. Александровой, у пожилых инженеров не изменялись с возрастом многие невербальные функции, а старые бухгалтеры выполняли тест на скорость и точность арифметических действий так же хорошо, как и молодые. Острота зрения и поле зрения сохраняются на высоком уровне до глубокой старости у водителей, моряков, летчиков. Между тем у лиц, у которых

основу профессиональной деятельности составляет восприятие не дальнего, а ближнего пространства (механики, чертежники, швеи), острота зрения с возрастом может значительно снизиться.

В позднем онтогенезе усиливается роль личности, ее социального статуса и ее включенности в систему общественных связей при условии сохранения трудоспособности человека как субъекта разных видов деятельности. Особое значение в качестве фактора, противостоящего инволюции человека, имеет его творческая деятельность. Выдающиеся ученые и деятели искусства сохраняли высокую работоспособность не только в пожилом, но и в старческом возрасте. И. П. Павлов создал «Двадцатилетний опыт» в 73 года, а «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» – в 77 лет. Л. Н. Толстой написал «Воскресенье» в 71 год, а «Хаджи Мурата» – в 76 лет. Высоким творческим потенциалом в поздние годы жизни отличались Микеланджело, Клод Моне, О. Ренуар, С. Вольтер, Б. Шоу, В. Гете и многие другие. К числу характерных особенностей творческих людей относится широта и разнообразие их интересов. Активность творческих личностей выходит за пределы их семейных и узкопрофессиональных интересов и выражается в их участии в педагогической, общественной и иных видах деятельности. В деятельности Р. Тагора (1861–1941), индийского писателя и общественного деятеля, имеет место ярко выраженное разнообразие жанров. Он писал стихи, пьесы, романы, повести и рассказы. Кроме того, он был педагогом, искусствоведам, политическим деятелем. После 60 лет начал заниматься живописью и создал ряд замечательных полотен. В его литературном творчестве выделяются три пика: 34, 49 и 69 лет. В целом творчеству Р. Тагора присущи разнообразие, поиск нового, огромная работоспособность, динамичность и отсутствие стереотипов мышления.

Иоганн Себастьян Бах (1685–1750) также проявлял исключительное разнообразие в творчестве. Он писал духовную, оркестровую, камерную, танцевальную музыку, сочинял произведения для органа и хора, органа и сольного пения, клавира, скрипки с оркестром. Он сочинял фуги, сонаты, прелюдии, кантаты, хоралы, концерты. В поздние годы Бах занимался педагогической и литературной деятельностью, писал о музыке, выступал в качестве музыковеда. Важной чертой пожилых людей, занимающихся

творчеством, является сильно выраженные деятельностные мотивы, целеустремленность и направленность на реализацию и воплощение своих замыслов и идей на практике. Высокоразвитая самоорганизация и критичность по отношению к результатам своей работы, гибкость ума также присущи творческому человеку на протяжении жизни вплоть до периода геронтогенеза. Непосредственный интерес к процессу творчества конвергирует с включенностью личности в жизнь общества, что определяет личностный смысл самого творчества. Чем масштабнее личность, тем в большей степени выражена ее ориентация на будущее, на социальный прогресс. После 70 лет среди выдающихся деятелей науки и искусства редко встречается та или иная форма старческой деменции, слабоумия, творческая деятельность выступает в качестве фактора психологического и биологического долголетия. Самоорганизация жизнедеятельности имеет первостепенное значение в период позднего онтогенеза как одно из важнейших условий долголетия. Активному долголетию пожилого человека способствует, таким образом, развитие его как социально активной личности и как субъекта творческой деятельности.

§ 15.7. ПОТЕНЦИАЛЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

Успешное формирование всесторонне и гармонически развитой личности возможно лишь при учете закономерностей ее развития.

Включенность человека в разные системы: биологические, экологические, социальные – определяет чрезвычайную сложность и разнородность детерминант и потенциалов индивидуального развития.

Развитие человека – единый процесс, детерминированный историческими условиями общественной жизни. Результатом взаимодействия биологического и социального в индивидуальном развитии человека является формирование индивидуальности. Ее суть составляет единство и взаимосвязь свойств человека как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида; общим эффектом этого слияния, интеграции всех свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности является индивидуальность с ее целостной организацией всех свойств и их саморегуляцией. Социализация личности, сопровождающаяся все большей индивидуализацией, охватывает весь жизненный путь человека.

Природа психофизиологического развития разнородна и противоречива на всем протяжении онтогенеза. Общее развитие является результатом освоенных видов деятельности: труда, познания и общения. Они значительно влияют на формирование потенциальных свойств человека.

Во многих работах выявились факты значительного изменения показателей различных психических функций в результате трудовой деятельности. Если первая фаза развития психических функций выступает как следствие их возрастного созревания, то дальнейший прогресс функций обусловлен прежде всего формированием операциональных механизмов в процессе деятельности, что может существенно раздвинуть возможности развития потенциалов и способствовать творческому долголетию.

По мере становления личности растет целостность, интегративность ее психологической организации, усиливается взаимосвязь различных свойств и характеристик, накапливаются новые потенции развития. Происходит расширение и углубление связей личности с окружающим миром, обществом и другими людьми. Особую роль играют те стороны психики, которые обеспечивают внутреннюю активность личности, проявляющуюся в ее интересах, эмоциональном, осознанном отношении к окружающему и к собственной деятельности.

Одной из тенденций развития является обобщение отношений личности в процессе ее формирования: в ходе онтогенеза интегральной индивидуальности происходит постепенное устранение рассогласований между свойствами разных уровней (Мерлин В. С), человек становится более цельным, интегрированным. По-видимому, можно сказать, что индивидуальность как продукт развития, сформировавшись, сама становится объективным фактором дальнейшего хода жизни и развития.

Важнейшим фактором развития являются общие способности или одаренность. При этом наличие противоречий между возможностями, потенциалами человека и его интересами, отношениями, направленностями (т. е. между потенциями и тенденциями) выступает как необходимый фактор и движущая сила развития индивидуальности. Пути и способы разрешения противоречий могут быть различны: формирование индивидуального стиля, снижение

уровня притязаний, возникновение новых интересов, отношений; развитие и совершенствование свойств индивидуума (Ганзен В. А., Головей Л. А.).

В ряде исследований установлено большое сходство особенностей развития личности в детстве, юности, раннем, среднем и позднем зрелом возрасте, что позволяет говорить о существовании различных индивидуальных стилей развития.

Таким образом, потенциалы развития включают индивидуальные, субъектные и личностные особенности, которые, преобразуясь под влиянием деятельности человека, составляют своеобразное сочетание потенциалов индивидуального развития.

Глава 16. ПСИХОЛОГИЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА

§ 16.1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В МЛАДЕНЧЕСКОМ И РАННЕМ ВОЗРАСТЕ

В результате исследований, проведенных в последнюю четверть XX в., было доказано, что младенцы особым образом воспринимают, отличают от других объектов внешнего мира и предпочитают проявления человека, уже с первых дней жизни способны имитировать некоторые действия своего взрослого партнера по общению. Было обнаружено, что новорожденный ребенок открывает рот или высовывает язык, если находящийся к нему лицом к лицу человек совершает эти действия. Выявлена способность младенцев расширением губ имитировать выражение счастья на лице взрослого, выставлением наружу нижней губы – выражение печали, открытием глаз и рта – удивленное лицо. Если эти выражения редки сразу после рождения, то очевидны к возрасту 2–4 месяца. Выражения лица младенца могут быть легко узнаны и классифицированы при использовании тех же категорий, которые используются для взрослых. С точки зрения одного из основателей этого направления исследования американского педиатра Берри Бразелтона, при оценке поведения новорожденных младенцев можно наблюдать интерес, радость, удивление, отвращение, гнев. К примеру, интерес можно наблюдать к звуку погремушки, отвращение – когда ребенок сосет мыльный палец, гнев – при оценке приносящего максимальное неудобство рефлекс. Младенцы также способны различать эмоциональные выражения лица взрослого, которые принято считать универсальными. Обнаружено, что новорожденные способны различать выражения счастья, печали и удивления, а в более позднем возрасте различают слайды с выражениями радости, гнева и нейтральными выражениями. Определено, что младенцы различают положительные выражения лица

лучше, чем отрицательные или нейтральные, показывают положительные выражения чаще, чем отрицательные.

В первые две недели жизни наиболее приятное для родителей положительное выражение лица ребенка в виде улыбки можно наблюдать в так называемый период парадоксального сна, сопровождаемого движениями глазных яблок, что является отражением циклического изменения электрических потенциалов мозга. Улыбка редко наблюдается, когда младенец находится в бодрствующем состоянии с открытыми глазами. Хотя новорожденные и улыбаются, эта реакция является рефлекторной, часто вызванной поглаживанием щек или губ. Вследствие внутренней нейрофизиологической природы и несвязанности с изменением внешнего мира она была названа эндогенной улыбкой.

В возрасте между шестью неделями и тремя месяцами ребенок начинает улыбаться на различные звуки и зрительные сигналы. Улыбка становится экзогенной, вызванной внешними событиями. Однако среди всех внешних стимулов человеческое лицо, взгляд, высокий голос и щекотка вызывают улыбку с наибольшей вероятностью. Во время первых полутора месяцев наиболее эффективен голос матери, а после шести недель лицо более эффективно, чем голос. Лицо человека, передвигающегося и говорящего перед шестимесячным ребенком, является наилучшим способом вызвать улыбку. Таким образом, став экзогенной, улыбка становится преимущественно социальной. Морфология улыбки еще не меняется, она выглядит так же, хотя меняется вызывающая ее причина. В три месяца с улыбкой происходит очередное изменение и она становится тем, что называется инструментальным поведением. Иными словами, младенец теперь улыбается для того, чтобы получить ответ от кого-либо, например ответную улыбку или слово от матери.

Еще одно возрастное изменение происходит в возрасте около четырех месяцев, когда улыбка становится частью гладко протекающего и скоординированного действия и может появляться одновременно с другими выражениями лица. Возникают более сложные, часто двойственные выражения, например, такие, как улыбка с нахмуренными бровями. Эти стадии развития улыбки были бы невозможны без параллельно происходящих изменений познавательных способностей младенца, которые позволяют все той

же морфологически не меняющейся улыбке появляться при различных условиях, в ответ на разные стимулы, выполняя разные функции.

В возрасте 4–5 месяцев младенец начинает смеяться, особенно в ответ на социальное взаимодействие, неожиданное изменение зрительной стимуляции и щекотку. В течение первого года ребенок смеется в ответ на действия, которые проводятся над ним, например, когда мама играет с ним в «ку-ку» или щекочет. В 7–9 месяцев он начинает смеяться скорее в предвосхищении появления лица матери при игре в «ку-ку», чем в ответ на завершение всей игровой последовательности. Однако после первого дня рождения дети улыбаются и смеются над событиями, причиной которых были сами. В 18 месяцев надевают костюм животного и смеются, или проказничают и смеются.

Почему исследователи младенцев считают, что эти изменения происходят благодаря разворачиванию врожденных тенденций? По свидетельству известного психоаналитика и специалиста по развитию детей в раннем возрасте Дэниэла Штерна, некоторую весомость такой точке зрения придают данные о значительной схожести направления и времени изменения у младенцев, выросших в самых различных социальных условиях и условиях окружающей среды. Еще более убедительными являются данные наблюдения за слепыми детьми, у которых не было возможности видеть или имитировать улыбки, или получать зрительное подкрепление и обратную связь на свои улыбки. До 4–6 месяцев улыбки слепых младенцев были сравнимы с улыбками зрячих и проходили те же стадии и временные периоды развития. Однако после этого возраста у слепых детей стали наблюдаться угнетение и приглушенность выразительности лица в целом, их улыбки были менее ослепительными и привлекательными. Можно предположить, что после первоначального периода разворачивания врожденных тенденций для поддержания и дальнейшего развития эмоционально положительного проявления в виде улыбки требуется, по-видимому, некоторая зрительная обратная связь или подкрепление.

Если суммировать историю развития улыбки в течение первого года жизни, то необходимо отметить, что она переходит от запускаемой врожденно рефлекторной активности к вызванному внешней, прежде всего со стороны человека, стимуляцией социальному ответу, к инструментальному поведению, направленному

на получение социальных ответов от других, и далее к всецело скоординированному поведению в сочетании с другими выражениями лица. Хотя это направление развития и является основным и наиболее вероятным для всех выражений лица, оно все же неодинаково для всех видов экспрессивного поведения. Так, в отличие от улыбки, смех не наблюдается от рождения и, по видимому, не проходит через эндогенную фазу. Впервые он появляется в ответ на внешний стимул где-то между четвертым и восьмым месяцами. От четырех до шести месяцев он наиболее легко вызывается тактильной стимуляцией – такой как щекотка. В возрасте от семи до девяти месяцев более эффективными становятся звуковые события, а от десяти до двенадцати месяцев смех с наибольшей готовностью вызывается зрительными сигналами. Как и у улыбки, его форма мало меняется от времени появления в течение жизни. Он есть и у слепых, и у выросших вместе с животными детей. Смех так же становится видом инструментального поведения уже в раннем возрасте.

Различные степени выражения недовольства, вплоть до плача, наблюдаются, как и улыбка, от рождения, проходят схожий курс развития и морфологически мало меняются в течение всей жизни. Они становятся экзогенными видами поведения, вызванными внешними причинами, раньше, чем улыбка, и некоторые исследователи считают, что инструментальное использование плача можно видеть уже в три недели от рождения. Так или иначе, уже к третьему месяцу жизни каждое из этих выражений и вся последовательность, к которой они относятся, сформированы и выступают как социальное и инструментальное поведение, чтобы помочь младенцу проводить и регулировать свою часть взаимодействия с матерью.

§ 16.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ПРИВЯЗАННОСТЬ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Новорожденный ребенок окружен большим и разнообразным миром социальной стимуляции со стороны наиболее близких людей, в отношениях с которыми происходит его развитие. Существует значительный массив данных о том, что многие сенсорные и познавательные способности младенцев сосредоточиваются на восприятии социальных сигналов. Обнаружено, что младенцы меньше интересуются несоциальными стимулами. По показаниям изменения

частоты сердечных сокращений они значительно более внимательны к социальным стимулам. По-видимому, даже структуры мозга более настроены к социальным, чем к несоциальным событиям.

С первых дней жизни ребенок имитирует социальные проявления взрослого человека, способен объединять информацию, поступающую по различным сенсорным каналам. Он обладает широким набором сигналов, необходимых для начала социального взаимодействия с близкими людьми, поддержания и прекращения взаимодействия. Иными словами, младенец появляется на свет со значительными сенсорно-перцептивными и моторными способностями устанавливать социальные связи с другими людьми. Сразу после рождения он может активно участвовать в образовании своих первых и главных взаимоотношений с наиболее близким человеком – матерью. Развитие его способностей, инструментария, с помощью которого он устанавливает социально-эмоциональные связи, происходит через взаимоотношения с ней. Не менее важен в социальной компетентности детей контроль над своими биологическими функциями путем социального взаимодействия. Важные процессы организации состояния, включая регуляцию циклов сна и бодрствования, являются, по всей вероятности, результатом социального взаимодействия между младенцем и наиболее близким ухаживающим за ним человеком.

Согласно разработанной психологами и психоаналитиками Дж. Боулби и М. Айнсворс и получившей значительное количество подтверждающих экспериментальных и клинических фактов теории привязанности у младенцев наблюдается не связанное с удовлетворением физиологических потребностей и фокусирующееся на наиболее близком человеке поведение привязанности, к которому могут быть отнесены такие врожденные виды поведения взаимодействия, как сосание, цепляние, слежение, плач, улыбка. Авторы указывают, что это поведение гарантирует защиту и выживание вида, подчеркивают готовность новорожденного к социальному обмену и установлению аффективной связи с матерью, и полагают, что привязанность не указывает на регрессию, а скорее выполняет естественную, здоровую функцию даже в жизни взрослого человека.

Поведение привязанности созревает относительно независимо в течение первого года, фокусируясь на фигуре матери в течение вторых

шести месяцев жизни ребенка. Предполагается, что к 12–18 месяцам у детей на основании опыта социально-эмоционального взаимодействия развивается некоторая рабочая модель представлений себя и своих отношений с наиболее близким человеком. Обобщенные представления эмоциональных отношений с матерью позволяют им чувствовать себя безопасно даже в ситуациях, когда мать в действительности не присутствует.

Первые эмпирические исследования отношений привязанности, проведенные М. Айнсворт, были направлены на изучение индивидуальных различий качества взаимодействия и привязанности матери и младенца, а также чувствительности матери к сигналам ребенка.

Было обнаружено, что отзывчивость матери в первые три месяца обуславливает более гармоничные взаимоотношения матери и младенца в последние три месяца первого года жизни. Автор связала этот факт с интернализацией ребенком опыта взаимодействия с чувствительной и предоставляющей безопасность матерью. С ее точки зрения, младенец, отзывчивость матери которого помогает ему достичь своей цели, развивает уверенность в своей способности контролировать то, что с ним случится.

Экспериментальные исследования выявили, что показателем привязанности к матери могут быть реакция младенца на незнакомых людей или незнакомую ситуацию, поведение при стрессе, ощущении боли и потребности в успокоении, реакция на кратковременное разлучение с матерью. При приближении незнакомого человека ребенок меняется в лице, поворачивается в сторону матери и опять к незнакомцу и через несколько секунд начинает плакать. Вероятность возникновения страха меньше, если незнакомец подходит медленно, говорит мягко, и начинает игру с ребенком; появление страха наиболее вероятно, если он подходит к ребенку быстро, очень тихо или громко и пытается взять на руки. Почти все дети в тех или иных ситуациях показывают страх перед незнакомым человеком между 7 и 12 месяцами жизни.

Реакция страха при временном разлучении с матерью наиболее очевидна, когда младенца оставляют в незнакомой комнате или в присутствии незнакомого человека. Если мама говорит своему годовалому счастливо играющему ребенку, что она уходит, но очень

скоро вернется, а затем выходит из комнаты, то ребенок смотрит на дверь, где видел ее в последний раз, и через несколько секунд начинает плакать. В наименьшей вероятности это произойдет, если ребенка оставят дома со знакомым ему родственником или сиделкой. Слепые годовалые дети плачут, когда слышат, что мать вышла из комнаты. Страх при временной разлуке с матерью обычно возникает между 7 и 12 месяцами жизни, достигает пика к возрасту между 15 и 18 месяцами, а затем постепенно уменьшается.

Обобщив результаты наблюдений, Дж. Боулби выделил три фазы ответа ребенка на разлучение с матерью: протест, связанный с тревогой разлучения; отчаяние, переживание горя и скорби по поводу ухода матери; и связанный с включением защитных механизмов отказ или отделение от матери. Согласно теории привязанности ребенок переживает горе всякий раз, когда поведение привязанности активизируется, но фигура привязанности продолжает быть недоступной. Любимый ребенок будет протестовать против разлучения с родителями, но позже сможет опираться на себя. Низкая тревога при разлучении с матерью дает ошибочное впечатление зрелости.

Традиционное объяснение страха разлуки состоит в том, что ребенок плачет после ухода матери, поскольку предвосхищает боль или опасность как следствие отсутствия матери. Однако эта точка зрения не объясняет, почему реакция страха в схожем для всех возрасте 8-12 месяцев возникает у детей, воспитывающихся в самых разных культурах и условиях, при различной степени и типах контактов с матерью. Кроме того дети, которых оставляют в яслях, не проявляют реакцию на разлуку раньше или с меньшей интенсивностью чем те, которые находятся постоянно рядом с мамами. Эти данные, а так же исследования эмоциональных реакций у детенышей обезьян, показывают, что возникновение страха в этот период частично связано с этапами созревания центральной нервной системы. Интенсивность и тип реакции ребенка при временном разлучении может зависеть от качества опыта, приобретаемого ребенком в процессе психологического взаимодействия с наиболее близким человеком.

Для определения привязанности младенца и матери М. Аинсворт и ее коллеги разработали лабораторную процедуру, известную как

«незнакомая ситуация» («strange situation»). Данная процедура построена на предположении, что особенности исследования младенцем в возрасте около одного года незнакомого окружения, например лабораторной игровой комнаты, его поведение при встрече незнакомого человека, а также при разлучении и воссоединении с матерью предоставляют возможность определить качество привязанности. «Незнакомая ситуация» является маленькой, длящейся около 20 минут, драмой, состоящей из восьми эпизодов, в числе которых разлучение и воссоединение ребенка и матери. Мать с младенцем вводят в лабораторную игровую комнату, где к ним позже присоединяется незнакомая женщина. Пока незнакомка играет с ребенком, мать оставляет комнату на короткое время, а затем возвращается. При втором разлучении ребенок остается в комнате один. В последних эпизодах вместо ожидаемой матери возвращается незнакомка, а потом возвращается мать.

Анализ поведения младенцев в лабораторной процедуре «незнакомая ситуация» позволил выделить три вида привязанности младенца и матери: безопасная привязанность (secure attachment), обозначенная как группа «В», небезопасная привязанность избегающего типа (avoidant attachment, «А»), небезопасная привязанность амбивалентно-сопротивляющегося типа (resistant – ambivalent attachment, «С»). Позже был выделен еще один, четвертый вид привязанности – небезопасная привязанность дезорганизованного типа (disorganized attachment, «D»).

Младенцы группы «В», составившие 66 % всей выборки (изучались семьи со средним уровнем дохода, представители средних слоев населения США), чувствовали себя в присутствии матери достаточно безопасно, чтобы активно исследовать комнату и играть игрушками, не проявляли тревоги по поводу отсутствия матери. В эпизоде разлучения они предсказуемо расстраивались, их исследовательская активность снижалась. Эти оцененные как безопасно привязанные младенцы радовались возвращению матери, приближались и искали близкого контакта с ней, проявляли интерес к продолжению взаимодействия. Для младенцев из группы «А» – небезопасной привязанности избегающего типа (около 20 % от всей выборки) характерно отсутствие или небольшое проявление горя при выходе матери из комнаты. Они обращают внимание на окружение,

избегая контакта и взаимодействия по возвращении матери, некоторые игнорируют мать. Младенцы, отнесенные к группе «С» – небезопасной привязанности амбивалентно-сопротивляющегося типа (около 12 %), даже в первых эпизодах в присутствии матери проявляют тревогу и некоторую амбивалентность во взаимодействии и значительно расстраиваются при выходе матери из комнаты. В ситуации воссоединения они ведут себя так, как будто хотят близкого контакта с матерью, однако в действительности сопротивляются контакту и взаимодействию. Наконец, к группе «D» – небезопасной привязанности дезорганизованного типа – были отнесены младенцы, которые показывали аномальные, противоречивые реакции или проявляли страх перед матерью.

Тип привязанности в большой степени зависит от предыдущего опыта взаимодействия матери и младенца. При чувствительном отношении матери к ребенку привязанность чаще всего может быть безопасного типа. В стрессовой ситуации младенец с целью уменьшения неприятного чувства опасности ориентируется на мать или двигается в ее направлении. Однако в некоторых случаях, при наличии негативного опыта предыдущих отношений, ребенок в стрессовых ситуациях может проявлять амбивалентное отношение, сопротивляться или избегать взаимодействия с матерью.

Проведенные в течение последних пятнадцати лет исследования показали связь между характерным для ребенка отношением привязанности к матери и его последующим развитием. Обнаружено, что различия в привязанности находят отражение в проявлении эмоций, торможении поведения и робости, в знаниях о себе и о матери, в упорстве и энтузиазме при выполнении ребенком задания, в качестве игры, в решении проблем. При кратковременном разлучении с матерью тринадцатимесячные младенцы с небезопасной привязанностью и сопротивлением проявляли по сравнению с безопасно привязанными одинаковый по длительности гнев, но меньше интереса и больше печали. Дети с безопасной привязанностью к матери в двухлетнем возрасте более настойчивы при решении проблем, принимают помощь матери, проявляют меньше реакций дистресса и больше положительных аффектов, в большей степени исследуют живые и неодушевленные объекты, используют инструменты, больше сотрудничают и уступчивы. Безопасно

привязанные в младенчестве к матери дети более готовы к начинающимся в течение второго года жизни слабым требованиям, ограничениям и ролям, налагаемым на них родителями. В три года они более общительны с ровесниками, а в пять лет проявляют большую самооценку, положительные аффекты, эмпатию, компетентность в общении со сверстниками.

На протяжении последних лет многие исследователи заняты изучением вопроса взаимодействия матери и младенца в случаях риска отставания в развитии. Накоплено значительное число экспериментальных данных, свидетельствующих о влиянии на взаимодействие и социально-эмоциональное развитие ребенка таких факторов, как недоношенность, генетическое нарушение, «трудный» темперамент. Показано отрицательное влияние на отношение матери и младенца психического заболевания матери, прежде всего депрессии, плохого обращения с ребенком, материнства в подростковом возрасте, социально-экономического неблагополучия.

Несмотря на то, что в каждом конкретном случае причины и качественные особенности изменения взаимодействия и развития ребенка разные, в результате обзора экспериментальных исследований можно выделить наиболее частые для пар «мать – младенец» проблемы. В их число входят наблюдающиеся со стороны младенцев меньшее количество и слабость реплик (снижение числа контактов глаза в глаза, имитаций, вокализаций, улыбок), меньшая отзывчивость на инициации и поведение матери, ослабление инициирования взаимодействия. Поведение матерей в первые месяцы жизни ребенка характеризуется нарушением подстраивания, избеганием или, наоборот, чрезмерной вовлеченностью во взаимодействие. Они менее чувствительны к потребностям младенца, выглядят более доминирующими и контролирующими, проявляют дефицит поддержки независимой или инициированной младенцем игры. Перестимулирующее, переконтролирующее и передоминирующее поведение матери ведет к неуловимым или сильным сигналам отрицания взаимодействия со стороны младенца, проявлению им защитных механизмов. Нарушается процесс приобретения оптимального первичного опыта, необходимого для психического здоровья и развития младенца. Нередкие негативные аффекты у младенцев групп риска свидетельствуют о переживании стресса в

процессе взаимодействия. Их защитное поведение часто сходно с поведением детей в условиях депривации, отделения от матери.

В целом процесс взаимодействия матери и младенца групп риска может быть охарактеризован асинхронностью, дефицитом взаимной регуляции уровня возбуждения и стимуляции, нарушением «танца» взаимодействия. Если мать не приспосабливается к особенностям младенца, неспособна установить сенситивный, взаимонаправленный стиль, удовлетворить основные социально-эмоциональные потребности ребенка, то существует высокая вероятность нарушения взаимодействия и формирования небезопасной привязанности.

Младенцы группы риска не являются гомогенной группой, однако из данных литературы можно сделать вывод, что риск изменения линии развития, связанный с особыми потребностями младенца, может усугубляться дефицитом первичных объектных отношений, нарушением системных отношений с матерью. Картина становится еще более трагичной, если учитывать связанное с рождением ребенка из групп генетического или медицинского риска изменение состояния и депрессию матери, что само по себе является сильным фактором нарушения взаимодействия.

Данные исследований свидетельствуют о том, что природа и качество взаимодействия значительно различаются от одной диады к другой и зависят как от способностей младенцев, так и от индивидуальных особенностей родителей. Каждую пару необходимо рассматривать отдельно как сложную и открытую систему со множеством влияющих факторов, механизмов регуляции, потенциальных возможностей самовосстановления и изменения. Несмотря на особые потребности, младенцы и матери групп риска могут устанавливать оптимальное взаимодействие и формировать отношения безопасной привязанности. Положительным изменениям социально-эмоционального взаимодействия в паре и развитию младенца способствуют программы ранней междисциплинарной семейно-центрированной помощи.

§ 16.3. ПРОГРАММЫ РАННЕЙ ПОМОЩИ

Программы ранней помощи или раннего вмешательства (от английского «early intervention») оформились и получили широкое распространение в странах Скандинавии, Западной Европы и США в

результате изменения отношения общества к детям с особыми потребностями и их родителям, развития психологии, социальной работы, медицины и принятия необходимых правовых и законодательных актов, регламентирующих государственную политику в отношении детей с ограниченными возможностями. Еще 30–40 лет назад основным местом пребывания детей с нарушениями в развитии были учреждения, куда родителям рекомендовалось передавать ребенка, так как считалось, что такие учреждения избавляют родителей от тяжелого бремени заботы и воспитания «необучаемых» детей. Приводились аргументы, что учреждение полезно для детей: там ребенок получает опыт совместного пребывания со сверстниками, а также необходимые лечение и уход. Забота о детях в закрытых учреждениях характеризовалась исключительно медицинской направленностью, игнорированием потребностей развития. Внимание общественных и профессиональных организаций к системе сегрегации послужило началом деинституализации – процесса закрытия крупных учреждений для детей с особыми потребностями, который сопровождался развитием альтернативных системе сегрегации программ обслуживания ребенка и его родителей. Были получены экспериментальные данные, свидетельствующие о наибольшей эффективности своевременного начала обслуживания – сразу же после выявления проблемы или определения диагноза ребенка, приводящего к отставанию в развитии.

В современном российском обществе создание программ ранней помощи началось с 1992 г., когда в Санкт-Петербурге была открыта Служба ранней помощи в системе дошкольного образования. При организации Службы был использован опыт подобных программ за рубежом, в частности модели лекотек и абилитационных центров Швеции и программ раннего вмешательства США, и в дальнейшем – собственный опыт теоретического обобщения каждодневной работы с детьми и их родителями в Службе в течение многих лет. Распространяясь в образовательных и медицинских учреждениях, программы ранней помощи могут и уже начали развиваться и в домах ребенка, где по-прежнему живет большое количество детей младенческого и раннего возраста с особыми потребностями.

Программа ранней помощи объединяет междисциплинарные терапевтические, образовательные и социально-психологические

службы, которые направлены не только на развитие детей, но и на организацию взаимодействия родителей с профессионалами и общественными организациями, распространение информации о детях с особыми потребностями в обществе. Службы и программы ранней помощи создаются для детей от рождения до трех лет с особыми потребностями, вызванными медицинскими, биологическими и социальными факторами с целью содействия оптимальному развитию и адаптации детей в обществе. К медицинским факторам относятся установленные врожденные или приобретенные нарушения, приводящие к определенному ограничению функционирования ребенка и отставанию в развитии. К биологическим факторам относятся состояния, которые приводят или могут приводить к некоторому (временному или постоянному) ограничению функционирования ребенка и к отставанию в развитии. К социальным факторам относятся экономические, социально-бытовые, эмоционально-психологические и (или) другие факторы окружающей среды, неблагоприятно влияющие на психическое развитие и здоровье ребенка. В программах ранней помощи обслуживаются дети: а) у которых обнаружено критическое отставание в развитии в одной из следующих областей: познавательное развитие, развитие движения, языка и речи, самообслуживания, социальное и эмоциональное развитие; б) которые живут в физических или психических условиях высокой вероятности задержки в развитии. В последнем случае могут быть выделены дети до трех лет, проживающие в условиях сегрегации в домах ребенка, усыновленные или взятые под опеку в семью из домов ребенка. До недавнего времени эта группа детей не получала необходимую психолого-педагогическую помощь. Признавая решающее влияние матери, отца и других близких на развитие ребенка, службы ранней помощи направляют основное внимание на работу с семьей. Таким образом, вместо работы один на один с ребенком сотрудники программы ранней помощи стремятся перейти к работе не только с ребенком, но и с людьми из его ближайшего окружения.

Р. Ж. Мухамедрахимов выделяет два направления раннего вмешательства: социально-педагогическое и психотерапевтическое. Фокусом социально-педагогических программ раннего вмешательства являются образовательные потребности ребенка, развитие

познавательных, речевых, двигательных способностей. Приоритетом психотерапевтического раннего вмешательства является ориентация на социально-эмоциональное развитие ребенка и качество взаимодействия с ребенком наиболее близких взрослых. Созданная в Санкт-Петербурге в дошкольном образовательном учреждении программа ранней помощи отличается от зарубежных и созданных в последние годы в Санкт-Петербурге, Москве и других регионах России программ раннего вмешательства объединением социально-педагогического и психотерапевтического направления, когда фокусом работы становится психическое здоровье, развитие личности ребенка с особыми потребностями во взаимодействии с наиболее близким человеком.

Работа социально-педагогических и психотерапевтических программ ранней помощи основана на следующих принципах: 1) семейно-центрированность – профессиональная направленность сотрудников программы на взаимодействие как с ребенком, так и с родителями и другими членами семьи, людьми из его ближайшего окружения; 2) междисциплинарность – деятельность программы осуществляется специалистами разных областей знаний о ребенке и семье, составляющими единую команду и действующими в соответствии с технологиями межпрофессионального взаимодействия;

3) партнерство – установление партнерских отношений с ребенком, членами его семьи или людьми из его ближайшего окружения;

4) добровольность – решение об обращении в программу или Службу ранней помощи и желание включения ребенка и семьи в программу обслуживания исходит от родителей или замещающих их людей; 5) открытость – программа ранней помощи отвечает на запрос любой семьи или лиц, представляющих интересы ребенка, обеспокоенных его состоянием или развитием; 6) конфиденциальность – информация о ребенке и семье, доступная сотрудникам программы ранней помощи, не подлежит разглашению и передаче без согласия семьи; 7) уважение к личности – сотрудники программы ранней помощи уважительно относятся к ребенку и родителям или замещающим их людям, принимают ребенка как полноценную личность с индивидуальными потребностями развития; уважая личность родителя, сотрудники программы принимают его мнение о ребенке, его личный опыт, ожидания и решения.

Задачами междисциплинарной семейноцентрированной программы ранней помощи являются: 1) информационная и социально-психологическая поддержка родителей и семьи, а именно: раннее сопровождение и поддержка родителей и членов семьи при рождении ребенка с особыми потребностями; консультирование родителей по вопросам, связанным с индивидуальными особенностями ребенка и условиями его оптимального развития; предоставление информации о законодательных актах, защищающих права ребенка и семьи, о социальных гарантиях, об общественных и государственных организациях, оказывающих необходимую помощь и услуги; 2) определение сильных и слабых сторон ребенка и семьи, а именно: междисциплинарная оценка основных областей развития ребенка (познавательной, социально-эмоциональной, двигательной, речевой, области самообслуживания); определение состояния психического здоровья ребенка, качественных особенностей его отношений с родителями и другими членами семьи; выявление основных потребностей ребенка и семьи; 3) ранняя помощь ребенку и семье: создание программы индивидуального сопровождения ребенка и семьи; междисциплинарное обслуживание ребенка и семьи в соответствии с разработанной программой; отслеживание эффективности ранней помощи и, в случае необходимости, внесение дополнений и изменений в разработанную программу; 4) перевод ребенка и семьи в другие структуры: планирование, подготовка перехода и перевод ребенка и семьи из программы ранней помощи в другие структуры; 5) информирование родительских, общественных и профессиональных организаций о работе программы ранней помощи, ее целях и задачах.

Каждая из перечисленных задач решается по-разному в зависимости от приоритетов и ресурсов Службы ранней помощи. Так, в различных программах могут варьироваться этапы обслуживания ребенка и семьи. В Санкт-Петербургской Службе ранней помощи в системе дошкольного образования выделены следующие этапы работы с ребенком и семьей.

1. Направление и прием направления. Семья младенца с особыми потребностями может получить информацию о программе и направление от городской ассоциации родителей детей с особыми потребностями; от организации или отдельного профессионала;

наконец, родители имеют возможность напрямую обратиться в службу. Сотрудники программы принимают направление, вносят ребенка и родителей в лист ожидания, инициируют контакт с семьей.

2. Первая встреча с родителями. Один из сотрудников – неонатолог, встречается с родителями (чаще всего с матерью) и выясняет причину обращения в службу, условия жизни ребенка и семьи, отношения в семье, собирает первичные данные об истории беременности и родов, развитии ребенка до момента обращения, определяет ближайшее социальное окружение ребенка и семьи. В результате беседы заполняется индивидуальная карта ребенка и семьи. В конце встречи назначается дата видеотестирования (методика оценки ранних отношений) и дата проведения встречи с группой профессионалов; объясняется порядок их проведения.

3. Определение потребностей ребенка и семьи. Используемые методы оценки качества взаимодействия и отношений матери и ребенка младенческого и раннего возраста основываются на результатах наблюдения за социальным поведением матери и ребенка или связаны с использованием авторских структурированных методов. С помощью психологических методов определяются индивидуальные психологические особенности матери, прежде всего ее состояние, которое, по данным литературы, в значительной степени влияет и определяет состояние ребенка.

4. Междисциплинарное оценивание ребенка и семьи. Перед проведением междисциплинарного оценивания основных потребностей, сильных и слабых сторон ребенка неонатолог сообщает сотрудникам программы о результатах первой встречи с семьей. В соответствии с информацией о возрасте развития ребенка педагог и другие специалисты готовят необходимые игрушки и материалы для проведения формального тестирования. Специалисты и родители с ребенком располагаются на ковре в кругу, чтобы быть на одном уровне с ребенком. Групповую консультацию ведет один из сотрудников, который поддерживает разговор в кругу, следит за временем и течением группового процесса. Один из сотрудников может быть направлен на установление контакта (игровое взаимодействие) с ребенком, последовательное предоставление заранее подготовленных игрушек и материалов, необходимых для определения уровня функционального развития ребенка. Процесс групповой встречи с

семьей проходит несколько стадий: формирование терапевтического союза с родителями и ребенком; сбор дополнительных данных о ребенке и семье; неформальное наблюдение за поведением ребенка и родителей; проведение формального тестирования; формулирование сильных и слабых сторон ребенка и семьи; предоставление сотрудниками обратной связи родителям и обсуждение возможных направлений обслуживания.

5. Междисциплинарное обсуждение направления и длительности раннего вмешательства. После завершения работы «в кругу» с семьей специалисты обсуждают и записывают результаты своих наблюдений, делают общее заключение об особенностях развития ребенка. Затем определяются наиболее значимые направления в работе с ребенком и семьей, частота встреч, длительность программы и выбирается профессионал, который будет вести данную семью. При обсуждении длительности программы рассматриваются варианты однократной встречи, кратковременного или долговременного раннего вмешательства. В первом случае родителям и ребенку бывает достаточно одной встречи с командой сотрудников программы, так как процедура междисциплинарной оценки может рассматриваться в том числе и как метод группового терапевтического вмешательства. В кратковременной программе (от 2 до 5 встреч) и на этапах долговременной программы могут быть использованы модели психотерапевтического раннего вмешательства, в некоторых случаях в сочетании со специальными программами развития ребенка в основных областях. Долговременная программа раннего вмешательства необходима для младенцев со значительным отставанием в развитии и требует разработки индивидуального плана обслуживания ребенка и семьи. Она может продолжаться несколько лет и заканчивается организацией перевода ребенка и семьи в другие дошкольные образовательные учреждения и программы, в частности в группы интеграции, где ребенок с особыми потребностями воспитывается в среде обычно развивающихся сверстников.

Как и зарубежные программы раннего вмешательства, представленная выше программа ранней помощи, организованная в Санкт-Петербурге в учреждении образования, предоставляет родителям младенцев с особыми потребностями столь необходимую

им помощь и поддержку в воспитании, развитии и социальной адаптации ребенка.

Глава 17. СОЦИАЛИЗАЦИЯ В СРЕДЕ СВЕРСТНИКОВ: ТРАДИЦИИ ДЕТСКОЙ СУБКУЛЬТУРЫ

§ 17.1. ЧТО ТАКОЕ «ДЕТСКАЯ СУБКУЛЬТУРА»?

Взрослые в лице родителей, воспитателей, учителей, несомненно, играют важнейшую роль в социализации личности ребенка. Однако осознание своей главенствующей позиции в этом процессе довольно долго приводило взрослых к тому, что они не замечали (или не хотели замечать) значимости того формирующего личность социально-психологического воздействия, которое способны оказывать на ребенка его сверстники.

Конечно, воспитатель-практик не может не считаться с тем, что одноклассники в детском саду, одноклассники в школе, товарищи по играм во дворе, компания дачных приятелей или подруг – это тоже своего рода социальные воспитатели личности ребенка. Но обычно взрослые мало задумываются над тем, какими именно способами дети воспитывают друг друга. В обыденной жизни воспитатели склонны в большей или меньшей степени учитывать влияние среды сверстников как факт. Иногда они хотят извлечь из него пользу, например, когда отдают домашнего ребенка за год до школы в детский сад только для того, чтобы он привык быть в детском коллективе и «научился общаться». Иногда, наоборот, взрослые активно борются с влиянием сверстников, стараясь свести на нет «бесцельные» прогулки и игры детей во дворе, их «пустую» болтовню и «уличные» считалки, песенки, дразнилки, анекдоты. Свободное игровое общение детей такие прагматики-взрослые стремятся заменить полезными, с их точки зрения, занятиями с педагогами или заданиями, которые должны увеличить количество знаний, умений и навыков у ребенка.

К сожалению, большинство людей, став взрослыми, на удивление быстро забывают «страну детства», откуда все мы родом, не помнят ее

законов и традиций, не осознают того культурного наследия, которое получают ее маленькие граждане.

В науке XX в. было также немного ученых, которые обратили внимание на существование особого детского мира, обладающего собственной культуральной системой представлений о мире и людях, социальных норм и правил, наследуемых от поколения к поколению детей традиционных форм игрового и бытового поведения и детских фольклорных текстов.

В России первым, кто попытался исследовать культуральную систему детского мира – детскую субкультуру, был известный профессор-фольклорист Г. С. Виноградов. В 20-е годы он опубликовал на эту тему серию блестящих работ. Однако его научная деятельность, как и исследования других авторов в этой области, были в СССР насильственно прерваны в начале 30-х годов.

Во второй половине XX в. мощным толчком для изучения детской субкультуры в разных странах мира стала книга английских ученых Айоны и Питера Опи «Фольклор и язык школьников». Она вышла в свет в конце 50-х годов и определила стратегию исследований на три десятилетия вперед.

Эта книга получила большой общественный резонанс. Ведущие английские газеты писали, что А. и П. Опи открыли в современном мире особое племя детей – многочисленное, обладающее древней традицией, развитой самобытной культурой, о существовании которой никто даже не подозревал.

Действительно, обычно взрослые мало обращают внимания на долетающие до них отголоски жизни детского мира. Да и дети для своих игр и развлечений часто стремятся выбрать периферийные и «бросовые», с точки зрения взрослых, территории, где они будут меньше подконтрольны: задний двор, пустырь, стройку, помойку. В деятельности детской игровой компании тоже есть много потаенных от взрослых сторон: это и традиционные шалости, и испытания храбрости, и посещение «страшных» мест, равно как и рассказывание страшных историй, строительство «штабов», делание «секретов» и тайников и многое другое.

Надо отметить, что исследователи детской субкультуры 60-80-х годов XX в. в основном были фольклористами. Поэтому предметом их интереса прежде всего были тексты детского фольклора, а именно:

считалки и песенки, правила игр и игровые припевки, дразнилки и отговорки, пародии на песни и стихи взрослых, детские анекдоты, загадки, магические «вызывания» потусторонних сил, детские приметы, гадания и заговоры.

Детский фольклор – это результат коллективного творчества многих поколений детей. Он передается от ребенка к ребенку в непосредственном общении – изустно. Фактически этот фольклор является языком детской субкультуры, которая преимущественно бесписьменна. Благодаря детскому фольклору передается и в относительно неизменном виде воспроизводится в каждом новом поколении детская традиция.

Детская традиция – это содержательный костяк детской субкультуры, ее наиболее устойчивая в историческом времени и психологически значимая часть. В детской традиции сосредоточены основные ценности культурального наследия детей, имеющие принципиальное значение для социализации ребенка в среде сверстников.

Детская субкультура как социокультуральная система характеризуется следующими особенностями.

1. Она является частью, или подсистемой культуры того общества, к которому принадлежат дети (отсюда и приставка суб-, указывающая на подчиненность, в слове «субкультура»). Однако детская субкультура всегда сохраняет относительную автономию и самостоятельность.

2. Детская субкультура отличается консерватизмом (игры, шалости, фольклорные тексты сохраняются в детской среде иногда на протяжении столетий (!), несмотря на то, что смена поколений у детей происходит через каждые 5 лет), обладает своеобразными «цензурными фильтрами», не позволяющими расшатывать ее устои. При этом она гибко реагирует на события окружающего мира и ассимилирует новую информацию, вводя ее в традиционно-детские культуральные структуры.

3. Субкультуры детей разных стран обладают своими особенностями, но имеют и несомненное, иногда поражающее исследователей сходство. Причиной этого сходства является общность природы детской психики, потребностей формирующейся личности ребенка, характера решаемых детьми возрастных и социально-психологических проблем.

4. Детская субкультура является продуктом социального взаимодействия и коллективного творчества детей в свободном общении, играх, познавательной деятельности в неформальных группах. При этом одна из важнейших функций детской субкультуры состоит в регуляции взаимоотношений между членами детского игрового сообщества и отношений с окружающим миром природы и миром взрослых. Детская субкультура как явление существует в возрастном диапазоне между 3–4 годами (когда у детей появляется самостоятельная социальная жизнь в группах сверстников) и 12–13 годами, когда возникает подростковая субкультура.

5. Психологические предпосылки для передачи (трансляции) детской традиции создаются на основе возникающих на определенных возрастных этапах социальных и личностных потребностей детей, но обеспечивается трансляция традиции у детей по вертикали: от старших к младшим. Этому способствует обычный для спонтанно складывающихся детских игровых групп небольшой (в 2–3 года) возрастной разрыв в составе участников.

§ 17.2. ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ЛЮДЬМИ В ИГРОВОМ ОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ

Принято считать, что маленький ребенок в возрасте до 3 лет не испытывает особой нужды в других детях. Он, конечно, замечает сверстников на прогулке, эмоционально реагирует на их присутствие в общем пространстве комнаты, игровой площадки, песочницы. Но играет он *рядом* с ними, а не *вместе*.

Между 3 и 5 годами ребенок постепенно обнаруживает ценность сверстника в качестве товарища по игре. По мере того как у ребенка растет желание и способность играть во все более сложные ролевые игры (например, дочки-матери), он начинает нуждаться в соучастнике-партнере, без которого игра не пойдет. А где присутствуют хотя бы два взаимодействующих человека, там сразу возникает проблема сотрудничества и перед каждым из них встает вопрос – как при этом добиться осуществления своих целей?

Тот, кто наблюдал игру младших дошкольников, знает, сколько препирательств, огорчений, ссор возникает из-за столкновения личных воль, неспособных договориться или найти пути продуктивного компромисса.

К 5 годам ребенок обычно имеет достаточно богатый опыт – и удачный, и горький, – помогающий ему обратить осознанное внимание на способы мирного и справедливого решения спорных вопросов сотрудничества между людьми. Кроме того, как раз в это время происходит очередная возрастная перестройка в детском мышлении. Благодаря ей ребенок становится менее эгоцентричным и способным в большей степени понимать «инакость» других людей и учитывать их в своих действиях.

Одновременно увеличивается интерес ребенка ко все более сложным формам творческого взаимодействия с партнерами по играм. Для ребенка лично важно, что в процессе этих игр он может удовлетворить все более разнообразные потребности своего растущего «Я».

Итак, складывается характерная для детской субкультуры ситуация, когда потребности формирующихся детских личностей объединяются в результирующую и рождается коллективный социальный запрос. У детей 5–6 лет это запрос на более эффективные, чем были раньше, способы самоорганизации детской игровой группы и регуляции совместных действий.

Информационным источником, к которому детям легче всего адресовать свой запрос, является детская традиция. Ведь она как раз и представляет собой то культурное наследие, в котором столетиями откладывался опыт всех предыдущих поколений детей, решавших в соответствующем возрасте такие же психологические проблемы. В детской традиции хранятся и передаются потомкам важнейшие принципы подхода к проблемным ситуациям, значимым для детей, а также стратегии их решения.

Модели эффективного поведения транслируются в детской субкультуре по двум каналам. Во-первых, они закреплены в текстах детского фольклора – считалках, дразнилках, отговорках и т. д. Во-вторых, они передаются в виде поведенческих паттернов – устойчивых образцов «правильных» действий, где нормируются даже такие стороны невербального (несловесного) поведения, как выражение лица, интонация, атака голоса и т. п. Все это младшие дети обычно усваивают от тех, кто постарше, в живом общении друг с другом в разновозрастных компаниях во дворе, на игровой площадке, на даче и т. п.

Возвратимся к проблеме организации совместной деятельности в игровых группах 5-летних детей. Как решают дети затруднительные для них задачи, возникающие из-за столкновения личных интересов и индивидуальных волей? Прибегая к испытанному веками детскому способу – считалке. Становится понятно, почему считалки входят в фольклорный репертуар детей именно между 5 и 6 годами. Они нужны детям как социальный инструмент для решения регуляторных проблем в группе. Считалки бывают разные по содержанию, короткие и длинные, но их всегда объединяет одно и то же функциональное назначение в групповой ситуации: они помогают объективно, а потому безболезненно распределить между детьми роли в будущей игре. Распределение ролей – один из самых опасных моментов в начале игры. Неправильное прохождение этого этапа может привести к столкновению интересов отдельных детей и полностью заблокировать дальнейшее течение событий.

Для детей принципиально важно, что считалка ни от кого не зависит, она объективна, надличностна. Это перст судьбы, указывающий на тебя:

Стакан – лимон – Выйди вон!

Налей воды – Выйдешь ты!

Кроме того, использование считалки освящено традицией («Все так делают»; «Так всегда делают») и авторитетом старших детей, от которых она перенимается как хорошо проверенный способ эффективных действий.

Интересно, что регуляторная функция считалки усваивается детьми раньше, чем они научаются ее правильно употреблять!

Во дворе часто можно наблюдать, как группа 5-6-летних детей старательно считается перед началом игры с такой серьезностью, как будто совершает магическое действие (сравнение неслучайно). Подойдя поближе, наблюдатель обнаруживает, что это делается варварским способом: на одного ребенка попадает слог, на другого – три слова сразу, но никто из детей не замечает непорядка – для них ценен сам процесс. Они еще слишком малы, чтобы правильно расчленить текст считалки, превратив его в последовательность одинаковых единиц – слов, каждое из которых должно приходиться на отдельного члена группы, стоящей кружком. Когда детям исполнится 7–8 лет, этой проблемы уже не будет. А чуть позже кое-кто достигнет

такой степени совершенства, что сможет заранее прикинуть, на ком должна закончиться считалка. Чтобы не происходило таких хитрых попыток обмануть судьбу, дети пользуются более длинными текстами, а те, кто постарше, часто считаются «по-морскому»: по сигналу каждый поднимает несколько пальцев, вычисляется общая сумма, а затем идет расчет.

Обычно после 9 лет считалки используются все реже, поскольку у детей появляются иные, более совершенные способы распределения ролей на основе коллективного договора. Старшие дети возвращаются к считалке как к простому, объективно-механистичному регулятору в ситуации группового выбора в тех затруднительных случаях, когда такой выбор осложнен излишне большим количеством привходящих обстоятельств и может повлечь нарушения личных взаимоотношений участников.

На примере использования считалок виден общий принцип детской субкультуры, проявляющийся в разных формах на самом разном материале. Его суть в том, что тексты детского фольклора и соответствующие им традиционные стратегии и модели поведения появляются в детском репертуаре в том возрасте, когда у детей возникают социально-психологические потребности, для удовлетворения которых дети ищут новые формы поведения. Детская традиция снабжает ими ребенка, и в течение некоторого периода он использует их, проживая с их помощью прежде трудные ситуации и накапливая собственный опыт. Затем такие «социальные костыли» становятся уже ненужными, так как ребенок крепнет и может самостоятельно вырабатывать более тонкие и индивидуализированные способы действия. Ведь детская традиция предлагает стандартные, для всех одинаковые приемы, не учитывающие специфики ситуаций.

Для старших дошкольников (5–6 лет) и младших школьников (6-7-9-10 лет) в ситуациях общения очень важно наличие опор в виде поведенческих и словесных клише: «как надо делать», «что надо говорить». Они особенно значимы в трудных ситуациях, где есть эмоциональное напряжение и требуется быстрота действий. Благодаря заранее готовым поведенческим клише ребенок экономит силы и может сосредоточиться на решении своих главных проблем (например, учиться владеть эмоциями). Таким образом, уменьшается количество стоящих перед ним задач и появляется большая уверенность в

действиях. Дети этого возраста чувствуют себя неуютно в тех ситуациях общения, где есть много переменных, которые надо учитывать: столкновение интересов и воль детей с разными характерами, большая скорость событий, необходимость контролировать собственное поведение и т. п. Дети не успевают отслеживать ситуацию и не умеют быстро принимать решения, «с лету» находить нужные слова.

Для положительной характеристики коммуникативной зрелости человека в русском народе говорят, что он «за словом в карман не лезет», т. е. прямо по ходу ситуации догадается, что и как сказать.

У младших детей, коммуникативные навыки которых только начинают формироваться, все обстоит наоборот. Они оказываются более успешными и чувствуют большую защищенность, если «карманы» их памяти наполнены способами того, «что сделать» и «как сказать».

Например, ребенок знает, что в ответ на обзывание или дразнилку надо громко и смело выкрикнуть отговорку. Такими отговорками традиционно принято защищаться в случае словесного нападения:

Черная касса – Чики-траки -

Ключ у меня. Стеночка!

Кто обзывается – (Показывает рукой

Сам на себя! невидимую преграду

между собой и обидчиком.)

Благодаря тому, что в стрессовой ситуации ребенку не надо судорожно придумывать ответ, поскольку он заранее готов, ребенок может сосредоточиться на решении важнейших для него задач эмоционально-психической регуляции.

В соответствии с детским пониманием магии слова обзывание ни в коем случае нельзя принять на себя. Оно не должно проникнуть в душу и расстроить ее. Иначе цель противника будет достигнута, а по проложенной дороге он может возвращаться потом снова и снова и добивать свою жертву.

Поэтому, во-первых, нельзя позволить себе обидеться, расстроиться. Надо хотя бы сделать вид, что нападение тебя не затронуло и не устрасило. В связи с этим детская традиция предписывает напористо-вызывающую интонацию при выкрикивании отговорки и презрительно-спокойную мимику лица.

Во-вторых, надо немедленно действовать и отбить обзывание обратно собственным ответным словом. Здесь детская традиция предлагает ребенку разные виды отговорок, в которых всегда магически развенчивается сила нападения:

Шел крокодил,
Твое слово проглотил,
А мое оставил!

Чем неожиданнее отговорка, тем больше она поразит и тем вернее остановит агрессора. Поэтому дети стараются собирать и запоминать услышанные ими отговорки.

Вообще же обзывание – это всегда испытание детского «Я» на психологическую прочность. Поэтому оно, так же как и дразнение, бывает особенно в ходу в процессе формирования детской группы, когда выясняется, кто и на что в ней может претендовать, и в отношении новичков, которым дети устраивают своеобразную стрессовую психодиагностику.

Однако когда ребенку уже 9-10 лет, он все реже прибегает к клишированным текстам дразнилок и отговорок. Его первичный «тренаж» уже закончен и психологические «подсказки» в виде текстов детского фольклора уже не так нужны. Ребенок становится достаточно опытным, чтобы совладать со своими эмоциями, оценить партнера и ситуацию и придумать на ходу свой собственный, оригинальный или остроумный ответ.

Психологический микроанализ типичных ситуаций общения детей, которые регулируются детской традицией, позволяет выделить те возрастные периоды, когда у ребенка происходит интенсивное формирование определенных социальных и коммуникативных навыков. Знание традиционных форм культурального тренинга этих навыков в детском сообществе позволяет выстроить эффективные программы помощи детям и взрослым, нуждающимся в развитии социальной адаптивности и коммуникативной компетентности.

§ 17.3. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ДЕТСКОМ СООБЩЕСТВЕ

Умение сдерживать свои чувства и владеть собой в эмоционально значимых ситуациях высоко ценится среди детей. Наверное, именно

потому, что навыков эмоциональной саморегуляции детям как раз и не хватает.

Вспомним одну из детских дразнилок против плакс: «Рева-корова, дай молока...». Детское сообщество, обычно ориентированное прежде всего на групповые ценности, не любит плакс по двум главным причинам. Во-первых, потому, что «рева», расплакавшись, легко блокирует события, притягивая внимание к себе, и этим нарушает деятельность группы. Во-вторых, она непроизвольно может стать ябедой: громкий плач – это всегда сигнал для взрослых, которые могут вторгнуться в детскую ситуацию для защиты плачущего и вообще разогнать всех, невзирая на то, кто прав, а кто виноват.

Эмоционально возбудимый ребенок нередко становится жертвой манипуляторских действий сверстников. Их подзадоривает возможность управления настроением такого ребенка: его легко разозлить, расстроить, напугать.

Детский идеал уравновешенности в лице невозмутимого Чингачгука – Большого Змея для ребенка практически недостижим.

Кроме индивидуальных особенностей, у всех детей есть общевозрастные проблемы эмоциональной жизни. Поэтому большое место в детской субкультуре занимает психологическая проработка этих проблем, среди которых особо важную роль играет **тема страхов**.

Эта тема является центральной в таких формах детской групповой жизни, как рассказывание страшных историй и посещения «страшных» мест (подвалов, чердаков, заброшенных домов и т. д.). Она прорабатывается в традиционных детских шалостях и испытаниях храбрости. Страшные истории типа «Красной руки», «Белых перчаток», «Черной простыни» занимают в фольклоре младших школьников особо значимое место. Научный анализ традиционно устойчивых сюжетов этих историй показывает, что страхи, которые в них воплощаются, идут из самых глубин детской коллективной души и, как ни удивительно, относятся к первым годам жизни ребенка. Пройдет несколько лет после их появления, прежде чем эти страхи начнут постепенно выходить наружу в социально приемлемой для детей, общепринятой форме страшных рассказов. Предпосылки для частичной проработки и изживания этих страхов в детской компании создаются благодаря особенностям самой традиции рассказывания. Оно происходит в тесной группе знакомых детей, где страх делится на

всех, где постоянно перемежаются настоящие страшилки и смешные пародии на них, где многие истории имеют игровой конец и завершаются общей возней, сбрасывающей эмоциональное напряжение, обеспечивающей катарсис.

Рассказывание страшных историй – это ситуация, в которой дозволено открыто выражать свое чувство страха и не стесняться его. а вот в традиционных шалостях младших школьников ставятся уже более сложные задачи проживания страха. Например, дети целенаправленно создают ситуации, где они раздражают и злят незнакомых взрослых, чтобы те стали кричать и гнаться за шалунами. Детям хочется пережить остроту ощущений, сладкий ужас от содеянного, страх и возбуждение от опасности, переживания преступника, покусившегося на неприкосновенный прежде авторитет взрослого, желание испытать себя. Здесь уже налицо попытка социально-психологического эксперимента: боюсь, но делаю, чтобы испытать, что будет. Эти действия обычно тоже групповые, и ответственность разделена между членами ватаги. Они отличаются от детских традиционных испытаний храбрости, где делается акцент на личное мужество участвующего ребенка.

В испытаниях храбрости, характерных для детей предподросткового возраста, члены группы становятся наблюдателями, а действует один. Его задача – совершить на глазах у оценивающих его детей трудные и опасные действия: пройти по узкой перекладине, залезть на высокую крышу и т. п. В этом случае требования к индивидуальной саморегуляции многократно повышаются. Причем одно из неписаных правил состоит в том, что нельзя показывать другим свой страх. Ребенок старается быть не только успешным в сложных действиях, совершающихся под пристальным вниманием других детей, но и хранить невозмутимость, не ища внешней поддержки, переживая свои чувства внутри.

Итак, в детской субкультуре можно наблюдать последовательные фазы знакомства с чувством страха, проживания его в разных обстоятельствах и попытки совладения с ним в ситуациях возрастающей трудности, фактически это спонтанно складывающаяся тренинговая программа, которая разворачивается в игровых формах, характерных для детской традиции.

Глава 18. УСЛОВИЯ ЛИЧНОСТНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

§ 18.1. ПОНЯТИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Самореализация – это осуществление индивидуальных и личностных возможностей «Я» посредством собственных усилий, а также содейтельности с другими людьми. Самореализация активизируется в отношении тех черт, свойств и качеств человека, которые рационально и морально приемлемы и поддерживаются обществом. Вместе с тем человек является таким, каким он сделает себя сам, насколько он сам себя ощущает. Самореализация является атрибутом самого существования человека.

Следовательно, социальная система, исторические обстоятельства, природно-экологические условия, социальное окружение и даже случай обуславливают проявление активности человека. Однако человек может реализовать свою «самость», поскольку способен сознавать свою ценность, возвыситься над обстоятельствами, иметь планы и цели деятельности, учитывать реальную ситуацию и отдаленные последствия. Критерий самореализации, который входит в оценочную систему психической деятельности каждого человека, отражает удовлетворенность общества личностью и удовлетворенность личности социальными условиями. Следовательно, эффективность самореализации будет зависеть не только от реальных внешних условий, но и от того, как человек понимает и оценивает их по отношению к себе. Это понимание и оценка обусловлены знаниями и практическим опытом, личностными характеристиками и социальными умениями.

Самореализация играет важнейшую роль на всем жизненном пути личности, по сути дела, определяя его. Предпосылки к самореализации заложены в самой природе человека и существуют как задатки, которые с развитием человека, с формированием его личностных свойств становятся основой способности к самореализации. Образ

мира также изменяется в течение всей жизни человека. Он должен становиться все более полным и адекватным. Однако условием успешной самореализации является динамическое функциональное единство, где образ мира и образ «Я» как бы уравновешены через адекватное понимание своего места в мире и использование адекватных социальных умений. При тех или иных нарушениях этого равновесия человеку для решения проблем самореализации приходится искать условно-компенсаторные пути по типу психологической защиты.

§ 18.2. СИЛА «Я» И САМОУВАЖЕНИЕ

Самоуважение является центральным звеном и мотивом Я-концепции. Я-концепция является ядром личности, важной частью самосознания человека. В нее входят неосознаваемые представления, которые согласуются, не должны противоречить осознаваемым свойствам. *Я-концепция – устойчивое, внутренне согласованное и непротиворечивое, зафиксированное в словесных определениях представление человека о самом себе.* Она выполняет важные функции в жизни человека: обеспечивает внутреннюю согласованность знаний человека о самом себе, способствует интерпретации и мотивации нового опыта и является источником ожидания определенных действий по отношению к себе. Термин «Я» многозначен. Он включает в себя телесное чувство, образ тела; самоидентичность («Я» – это длящаяся целостность); протяженность («Я» – это мои мысли, и мои вещи, и моя группа, и моя религия и т. д.), являясь точкой отсчета (эгоцентризм), и т. д. Наше «Я» имеет пространственные и временные черты как точка между прошлым и будущим.

Важным моментом является понятие силы «Я», которое было введено еще З. Фрейдом. Сила «Я» – это мера личностной свободы от чувства вины, ригидности, тревоги. Когда мы говорим о сильном характере, то имеем в виду прежде всего сильную волю этого человека; когда же говорим о сильной личности, то имеем в виду сильное «Я», способность человека к самоорганизации и самореализации, психическую выносливость и чувство собственного достоинства, а также большой социальный потенциал.

Существует 6 индикаторов силы «Я». Назовем их: это – толерантность к внешним угрозам, психологическому дискомфорту;

свобода от паники; борьба с чувством вины (способность к компромиссам); способность к эффективному подавлению неприемлемых импульсов; равновесие ригидности и податливости; контроль и планирование; адекватное самоуважение. Слабое «Я» предполагает сильное развитие психологической защиты, увеличивающей неадекватность восприятия окружающего и поведения индивида.

Самоуважение. Самоуважение – обобщенная характеристика, которая складывается в раннем детстве, ее сложно изменить. Самоуважение имеет синоним в повседневной речи как чувство собственного достоинства. Уровень самоуважения отражается в преобладающей мотивации.

Т. Шибутани показывает связь желания власти с низким самоуважением. Адекватное самоуважение предполагает небольшое и хорошо регулируемое чувство вины, независимость от чужих оценок.

Чем ниже самоуважение, тем более нетерпимо человек относится к критике, юмору.

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}} .$$

У. Джемс предложил психологическую «формулу»:

Самоуважение определяет адекватность человека в окружающем мире. Низкое самоуважение влечет за собой для индивида неадекватность в значимых для него областях, склонность к самообману, боязнь правды, доминирование мотивации самоутверждения и высокое развитие многих форм психологической защиты. Самоуважение определяет характер взаимоотношений с другими (например, чем более человек не уважает себя, тем больше он не ценит и опасается других, стремится самоутвердиться, принижая своих партнеров).

Низкое самоуважение может проявляться как чувство малоценности, скрываться за самоуверенностью и бравадой, выливаться в постоянное занижение своих возможностей, самоуничижение. Эти люди, как правило, неадекватно оценивают других: ждут агрессивных действий или похвалы.

Адекватность самооценки и самоуважение зависит от воспитания в раннем детстве. Если ребенка воспринимают как собственность, у него

появляется чувство малоценности. Влияет отсутствие эмоциональной, теплой атмосферы в семье, преобладание жестких „мер воздействия, авторитарность и деспотичность родителей и многое другое. Низкое самоуважение требует больших затрат энергии на психологическую защиту. У таких детей часто формируется психология самобичевания, постоянный психологический дискомфорт, комплексы (но они могут изживаться); обычно присутствует застенчивость, боязнь ошибок, сильный самоконтроль, отсутствие спонтанности.

Способы компенсации пониженного самоуважения различны. Можно понизить уровень притязаний. Для других людей это выливается в бегство от себя, своих проблем и трудностей (т. е. формируются различные формы психологической защиты). Более достойный путь – изменить свое отношение к ситуации и изменить свое поведение, снизить уровень притязаний до своих возможностей.

У людей с пониженным самоуважением складывается большая внутренняя дистанция с другими людьми. Часто они испытывают увлечения и страсть, которые быстро сменяются страхами, беспокойством, подозрительностью, неременной боязнью потерять любимого человека, ревностью. Эти противоречивые чувства объясняются неуверенностью в себе, мучительным чувством малоценности, которое заставляет требовать постоянных доказательств уважения и любви со стороны партнера, и приводят к острому переживанию одиночества и неизбежности формирования форм психологической защиты.

Термин «защитные механизмы» в 1926 г. предложил З. Фрейд. По его мнению, защита – необходимое условие сохранения стабильности личностной структуры в условиях постоянного патогенного конфликта между разными уровнями самосознания.

В широком смысле психологическая защита – любой (сознательный или бессознательный) способ, с помощью которого личность предохраняется от воздействия, грозящего напряженностью и ведущего к дезинтеграции личности.

Общие функции ее – уничтожение страха и сохранение самооценки.

Достаточно близкое психологическое понятие, обозначающее устойчивые и сложные способы психологической защиты, – комплексы. Комплексы – сильно эмоционально окрашенная

совокупность черт, образов, представлений относительно собственных черт личности и внешности, возникшая на почве разочарований, несчастия; выражается в форме защитного и компенсаторного поведения, корректируется.

Наиболее известен комплекс неполноценности. Он присутствует в других проявлениях переживания своей (возможно, только предполагаемой) ущербности, например комплекс старой девы, комплекс бедных людей, комплекс провинциальности, комплекс маленького роста, полноты и других физических дефектов, комплекс неудачника или комплекс малого уровня достижений, сексуальный комплекс.

§ 18.3. ПОТЕНЦИАЛ ЛИДЕРСТВА

К настоящему времени сформировались в основном три самостоятельные теории, объясняющие происхождение и сущность лидерского потенциала. Их можно условно назвать теорией «великого человека», «ситуационной» теорией и теорией «определяющей роли последователей».

Совмещение положительных сторон перечисленных теорий лидерства позволяет сформулировать следующее определение. Лидерский потенциал – это совокупность психологических качеств, соответствующих потребностям группы и наиболее полезных для разрешения проблемной ситуации, в которую эта группа попала. Абсолютных лидеров – лидеров везде и во всем – не существует, так же как и абсолютных «ведомых». Лидер в сфере бизнеса может оказаться ведомым в сфере досуга и «козлом отпущения» в семейной жизни. Более того, в определенной сфере деятельности оценка лидерского потенциала конкретного человека не всегда является однозначной: директор предприятия может быть истинным лидером для своих заместителей и начальников цехов, формальным руководителем с точки зрения работников среднего звена управления, а в восприятии рабочих – выступать источником неразберихи и бюрократического беспредела (т. е. «антилидером»).

Лидерство – это главенство в стимулировании, планировании и организации активности группы. Если говорить о группах людей, то за способностью к лидерству стоят такие интегральные характеристики,

как «настроенность на опасность», «управленческие способности» и высокая «личная активность».

Под «настроенностью на опасность» понимается высокая эффективность действий в стрессе, а также такие качества, как чувствительность к потенциальной опасности и бесстрашие.

Действия в стрессовых условиях, наиболее соответствующие роли истинного лидера, заключаются в его первенстве в защите группы, в организации групповых действий, в атакующих действиях, в выборе стратегии и тактики поведения группы. Чувствительность к потенциальной опасности состоит в способности лидера предвидеть возможность возникновения стрессовых обстоятельств и варианты их развития. Бесстрашием условно обозначается качество, которое позволяет лидеру дольше всех выдерживать угрозы, направленные на него, и быстрее восстанавливаться после тех или иных поражений.

Вторым по степени выраженности интегральным качеством лидера можно считать его управленческие способности. В их структуре ведущими являются функции подавления внутригрупповой агрессивности (конфликтов) и оказание поддержки слабым членам группы, планирование предстоящих действий группы.

На третьем месте находится высокая личная активность лидера, включающая довольно широкий набор частных проявлений – от инициативности и контактности до физической подвижности и склонности образовывать временные союзы с разными членами группы.

Частными проявлениями лидерского потенциала служат высокая скорость ориентировки в окружающем, ясность и масштабность видения позитивного для группы будущего, восприятие группы как части собственного «Я». Масштабность порождаемых потенциальным лидером целей неизбежно побуждает его к поиску «своей» группы.

Каждый человек может развивать и совершенствовать заложенный в нем лидерский потенциал. Способность лидировать существенно повышается по мере взросления и приобретения профессионального мастерства и разнообразного жизненного опыта. Главная сложность здесь состоит в том, чтобы определить сферу деятельности для наилучшего приложения своих сил.

Частным способом развития лидерского потенциала служит сознательная отработка таких приемов поведения, которые

окружающими людьми невольно воспринимаются как лидерские. Сюда относятся хорошо наблюдаемые элементы внешнего облика, позы, мимики, жестикуляции и речи: отсутствие вычурных, нарочито «красивых» элементов оформления внешности, максимально возможный воспринимаемый размер тела (прямая осанка и постановка головы, развернутые плечи, обувь на высокой подошве и т. д.), плавность и некоторая замедленность движений и жестов (за исключением ситуаций, требующих адекватных проявлений активности и агрессивности), асимметричность жестикуляции правой и левой рук, прямой длительно фиксированный взгляд на оппонента, размеренная и лаконичная речь, низкий тембр голоса, умеренность проявления вовне физиологических реакций.

§ 18.4. ИМИДЖ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИДЕРСТВА

С древнейших времен прославленные полководцы и правители пытались увековечить свой образ, могущество государства и достижения в сфере политики. В Древнем Риме правитель – это священная фигура, носитель неограниченной власти с опорой на обычаи предков. В Древнем Египте царь ассоциировался со львом, символом мощи и силы. Голова царя украшалась богатыми уборами. На Руси княжеское достоинство подчеркивали кочь – мантия, клобук – шапка. Символами царской власти являлись орел и лев. Использовалась внешняя атрибутика царской власти: трон, венец, скипетр. Наши предки стремились отождествлять величие с визуальным образом, оформляя внешность и используя ритуалы поведения.

В Древней Греции для создания образа использовали знание о трех зонах лица: от линии роста волос до бровей, от бровей до кончика носа, от кончика носа до подбородка. При помощи специального грима лица получали разные характеры: верх лица – духовная сущность человека, середина лица – быт, низ лица – эротика, гротеск, эксцентрика.

Известнейший Никколо Макиавелли описывал качества, которые должен проявлять лидер, составляя рекомендации для государственных деятелей.

В настоящее время актуальными становятся исследования имиджа лидерского поведения в связи с практической значимостью

рационализации и эффективности управления, особенно в высших эшелонах политической и экономической власти.

Бурное развитие таких отраслей, как политическая психология, PR-деятельность, коммерческая и политическая реклама, психология менеджмента, требует знаний о психологических особенностях лидерства, особенно внешних его проявлений. Опыт проведения политических кампаний, презентаций бизнес-лидеров свидетельствует о появлении таких профессионалов, как консультант по имиджу. Имиджмейкеры используют богатейший материал, накопленный в психологических исследованиях поведения, историческую и мемуарную литературу о выдающихся полководцах и властителях.

Создание имиджа – проблема современности, обусловленная стремительным развитием высоких технологий, усложнением сферы управления, переизбытком информации, стремительной сменой событий. Современное общество погружено в информационную среду, где ведущими являются коммуникационные процессы. Трудно различаются реальность и символическое отображение. Источниками власти и влияния становятся новые информационные технологии и средства массовой коммуникации, изменяющие сознание. Имидж является естественным продуктом обработки больших массивов информации. Имидж становится ярлыком, знаком, символом.

Понятие «имидж» было введено в научную психологию Гюставом Ле Боном и Уолтером Липпманом. Обычно в самом общем смысле под имиджем понимается образ человека. Понятие «имидж лидера» активно используется в PR, политической и коммерческой рекламе, в современном направлении «имиджеология». В настоящее время существует большое разнообразие в трактовке имиджа. Некоторые исследователи в области PR – такие как Сэм Блэк, Эдвард Бернейз, либо не используют понятие «имидж», либо выступают против. Большинство практиков PR признают значимость имиджа для организации или лидера. В современной психологии делается акцент на необходимость научной разработки имиджа лидера. Имидж лидера как сконструированный образ во многом определяет влияние и эффективность власти. Если не формировать целенаправленно имидж лидера, то он может оказаться непрогнозируемым. Такое положение недопустимо при проведении выборных кампаний. Выделяют

следующие ключевые проблемы формирования имиджа: – психологическое содержание понятия «имидж»;

- что является составляющими имиджа;
- этические проблемы использования имиджа;
- технологии построения имиджа.

Лидеры рождаются в конкретном сообществе. Главная особенность отношений между лидером и группой – это отношение власти. Дж. Блондоль считал ключевым признаком лидерства власть. Власть потенциальна, она реализуется во влиянии. В психологии влияние понимается как процесс, в котором поведение одного или групп людей изменяет состояние других людей. В результате влияния меняются знания (когнитивный аспект) чувства, ценности, мотивация, отношения, поведения.

Влияние – психологическая основа лидерства. Таким образом, лидер не только обладает потенциальной властью, но и постоянно влияет на других людей. Влияние – это всегда взаимодействие между лидером и группой. Причем влияние несимметрично, так как лидер имеет большую возможность влиять на других людей. Различают два типа лидерства: лидерство «лицом к лицу» и «отдаленное» лидерство, т. е. политическое лидерство вождей, влияющих на массы. Успех лидера во многом определяется ситуацией общения: «лицом к лицу» или опосредованно через СМИ. В связи с этим особое внимание уделяется исследователями особенностям образа. При непосредственном общении публика взаимодействует с реальной личностью. В опосредованном общении появляется промежуточный элемент – имидж лидера. Лидер действует в области изменения состояния людей. Власть позволяет человеку максимально самореализоваться. Влияние рассматривается с точки зрения социально-обусловленных норм поведения и этических критериев. Модель действия власти описывается в категориях «цель-средство-результат-обратная связь». Цель – удовлетворение потребности, средство – различные ресурсы влияния на человека, результат – состояния объекта власти, обратная связь оказывает влияние на субъект власти – лидера, изменяя его действия. Особую роль в реализации властных отношений играют внешне наблюдаемые характеристики поведения, в связи с проблемой выбора средств влияния. К ним относятся:

1) средства влияния, связанные с официальной ролью, положением в обществе (ролевые особенности, сила обычая);

2) личностное влияние: физическая сила, обаяние, красота, ум;

3) влияние с использованием речи. В зависимости от выбора средств воздействия решается проблема стиля самопрезентации, конструирования публичного «Я». При этом опора делается не на жизненный мир лидера, а на жизненное пространство группы, где особую роль играет архетип; в основе которого лежат исторически сформировавшиеся связи предмет – чувство – действие. Таким образом, существует обобщенная модель взаимодействия и понимания человеком другого человека. Исходным для описания поведения людей является эмоциональный критерий, который порождает собственно смысл.

Проблема имиджа связана с обыденным опытом человека, развитием сознания и самосознания.

С. Л. Рубинштейн, обсуждая проблему общения людей, отмечал, что человек ориентируется в поведении других так, как бы «читает другого человека», расшифровывает значение его внешних данных и раскрывает смысл его поведения. В процессе жизни у каждого человека вырабатывается определенный, автоматически функционирующий психологический механизм понимания других людей^[28].

По данным психологических исследований известно, что выбор политической ориентации во все исторические периоды только меньшинством людей совершается на основе политической концепции. Для большинства характерен персонифицированный выбор. Восприятие и оценка образов лидеров заменяет работу по осмыслению содержания политической ситуации. Таким образом, работает только эмоционально-чувственный уровень восприятия.

В исследованиях Е. Ю. Артемьевой по изучению субъективной картины мира отчетливо продемонстрирована ведущая роль эмоционально-оценочных свойств объекта в процессе его восприятия, описан процесс развития смыслов действий человека. Выделяется момент «первовидения», первого впечатления, когда формируется отношение объекта к субъекту (приятен, опасен) – это аналог индивидуального бессознательного. Личностные смыслы

отождествляются с коллективным бессознательным, архетипом по К. Юнгу.

Первое впечатление формируется на основе восприятия слов (содержания) – 7 %, характерных особенностей голоса – 38 %, внешности и невербальных сигналов – 55 %. Визуальные символы лидируют по эффективности воздействия. Именно эта особенность психологического влияния используется в создании информации «для всех», когда практически все варианты сообщений пытаются переписать в визуальную форму. Повышение уровня достоверности имиджа в случае визуальной коммуникации объясняется, исходя из анализа закономерностей визуального поля. Коды визуальной коммуникации не являются жесткими. Это позволяет наблюдателю вплетать их в собственный контекст, образ становится естественным. Имидж, созданный на основе визуальных сигналов, дольше хранится в памяти, он более действенен.

Используя эти данные, можно достаточно корректно сформировать имиджевые особенности лидера в соответствии с ожиданиями публики.

Составляющие имиджа лидера делятся на следующие группы характеристик: 1) физические – возраст, пол, тип конституции, здоровье, расовые или национальные особенности; 2) психологические – особенности характера, протекания психических процессов, психические состояния; 3) социальные – статус лидера, модели ролевого поведения (эти характеристики имиджа лидера достаточно подвижны, так как зависят от актуальной социальной ситуации и социальных норм); 4) характеристики имиджа лидера как символа идеологии, образа предполагаемого будущего (эти особенности устойчивы, так как связаны с культурным архетипом, архетип «лидера-отца», агрессивный, альтруистичный).

В совокупности они представляют целостный образ, ассоциируемый с определенной индивидуальностью. Каждая из этих групп характеристик вносит различный вклад в формирование личностной власти лидера, в различной степени поддается конструированию.

Внешние проявления лидерских качеств связывают с оформлением внешности (одежда, обувь, прическа, косметика), особенностями внешности (красота или обаяние, физическая сила, здоровье, возраст),

речевые особенности (экспрессивность, плавность, громкость, легкость речи, правильность грамматических построений, лексические особенности). В особую группу внешних признаков имиджа выделяют невербальные сигналы. Они всегда ситуативны, спонтанны и произвольны. Наиболее значимы для «прочтения» мимика, поза, жесты лидера. Максимальную информационную нагрузку несет лицо лидера: рот, брови, лицо в целом, пространственная ориентация головы, направленность взгляда. Важным является расположение лидера в пространстве и дистанция между лидером и публикой. Эти характеристики тесно связаны с культурой конкретного общества. Чаще лидеры располагаются обособленно от публики, вверху или впереди, что свойственно, в частности, европейской культуре. Дистанция и пространственное расположение лидера свидетельствуют об отношении к конкретному человеку. При помощи этих особенностей формируются ритуалы лидерского поведения. Речевые особенности позволяют судить о решительности, уверенности, значимости и доступности лидера. По результатам исследований установлено, что чаще всего лидерами становятся мужчины. Выбор по возрасту зависит от характера политической ситуации в обществе – стабильная или нестабильная. При нестабильной ситуации выбирается, как правило, молодой лидер, что свидетельствует о влиянии на выбор лидерского архетипа: сильный, энергичный, способный повести за собой, деятельный, здоровый. В стабильных обществах имеют шансы быть избранными немолодые лидеры. К числу факторов, обеспечивающих эффективность властного влияния, относят харизму или личное обаяние. М. Вебер описывал харизматических лидеров как одаренных сверхъестественными силами и свойствами. Лебон трактовал харизму, исходя из понятия «обаяние», «магнетическое очарование». Такие лидеры способны внушать свои идеи, чувства, заражать публику собственной энергетикой и эмоциями. Основное оружие харизмы – это сила эмоциональной экспрессии. Появление харизматических лидеров связывают обычно с кризисностью ситуации, которая требует перемен. К основным чертам харизматического лидера исследователи относят высокий энергетический потенциал, уверенность в себе, убежденность в значимости целей и свершений, экспрессивность, внешнюю

выразительность, блестящие ораторские данные, красоту, моделирование ролевого поведения.

Существующие разработки имиджа в основном опираются на конкретную ситуацию, т. е. отраженную ситуацию. Имидж понимается как направленное формирование образа человека, который специально организован и структурирован. Для этого используются средства массовой коммуникации. Имидж технологи связывают с обыденным сознанием. Он выступает как символ в виде зрительных и звуковых сигналов, которые воспринимаются на эмоциональном уровне, не доходя до уровня логических построений (смыслов). Так имидж становится доступен широким массам, так как затрагивает низшие этажи психики. Он схематичен и упрощен. При создании имиджа используются лишь отдельные стороны личности лидера. В области политической деятельности благодаря опосредованности общения лидера и публики гораздо легче создать требуемый образ.

Полный реалистический образ является идеальным конденсатором времени, многозначным для реципиента явлением, представляет только объективную информацию. Образ наполнен этическим (гуманистическим) и эстетическим (реалистическим) содержанием. Это доказывается исследованиями образов в публицистике и искусстве.

Для конструирования имиджа используется стереотип, который, как и имидж, является порождением конкретной ситуации. Время существования стереотипа ограничено временем существования ситуации. Технологи-имиджмейкеры обычно используют стереотип для стимуляции примитивных потребностей людей, вызывая тем самым упрощенность видения ситуации. Особенно используют стереотипы ТВ-каналы. Стереотип связан с конкретным представлением о человеке. Лидер идентифицируется как «свой» или «чужой». Эксплуатация стереотипа приводит к стимуляции примитивных форм восприятия: эротизация рекламы, кино, эстрадных шоу.

Имидж и стереотип могут быть эффективны лишь в конкретных ситуациях. Смена ситуации разрушает их, и вдруг обнаруживается, что «король-то гол». Наступает разочарование и отвращение по отношению к лидеру. Такие примеры можно наблюдать после окончания выборной кампании, если лидер не заботится о развитии

собственного имиджа, теряет обаяние, а затем и власть. В практике консультирования лидеров разработана система стереотипов:

- 1) индивидуально-личностные («слабый пол», «настоящий мужчина»);
- 2) семейный («мужчина – глава семьи»);
- 3) производственные («настоящий босс»);
- 4) социальные, классовые («элита», «сильный человек»);
- 5) государственный (Россия – великая держава, США – оплот демократии);
- 6) национальные («ленивый русский», «педантичный немец», «легкомысленный француз»);
- 7) формационные (информационное общество, постиндустриальное общество).

Необходимо помнить, что стереотип и имидж упрощают реальные представления, имеют максимальный социальный результат. При этом обязательным условием является сохранение этического принципа работы с имиджем, несоблюдение которого также ведет к поражению лидера.

§ 18.5. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Под коммуникативной компетентностью обычно понимается способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. В состав компетентности включают совокупность знаний, умений и навыков, обеспечивающих эффективное общение. Такого рода компетентность предполагает умение изменять глубину и круг общения, понимать и быть понятым партнерами по общению. Коммуникативная компетентность – это развивающийся и в значительной мере осознаваемый опыт общения между людьми, который формируется в условиях непосредственного взаимодействия. Процесс совершенствования коммуникативной компетентности связан с развитием личности. Средства регуляции коммуникативных актов являются частью человеческой культуры, и их присвоение и обогащение происходит по тем же законам, что и освоение и преумножение культурного наследия в целом. Во многом приобретение коммуникативного опыта происходит не только в ходе непосредственного взаимодействия. Из литературы, театра, кино человек также получает сведения о характере коммуникативных

ситуаций, проблемах межличностного взаимодействия и способах их решения. В процессе освоения коммуникативной сферы человек заимствует из культурной среды средства анализа коммуникативных ситуаций в виде словесных и визуальных форм.

Коммуникативная компетентность непосредственно связана и с особенностями выполняемых человеком социальных ролей.

Коммуникативная компетентность предполагает адаптивность и свободу владения вербальными и невербальными средствами общения и может рассматриваться как категория, регулирующая систему отношений человека к самому себе, природному и социальному миру.

Таким образом, и индивидуально-личностные качества, и социально-культурный и исторический опыт способствуют формированию компетентности в общении.

Одной из задач коммуникативной компетентности является оценка когнитивных ресурсов, обеспечивающих адекватный анализ и интерпретацию ситуаций. Для диагностики этой оценки к настоящему времени имеется большой блок методик, основанных на анализе «свободных описаний» различных коммуникативных ситуаций. Еще одним методом изучения коммуникативной компетентности является наблюдение в естественных или в специально организованных игровых ситуациях с привлечением технических средств и содержательным анализом полученной информации. В зависимости от целей исследования можно учитывать темп речи, интонации, паузы, невербальные техники, мимику и пантомимику, организацию коммуникативного пространства. Одним из параметров диагностики может являться количество используемых техник, другим – адекватность их применения. Конечно же, такая система диагностики достаточно трудоемка и для качественного ее проведения требуются большие временные затраты и высокая квалификация наблюдателя. Трудность оценки коммуникативной компетентности состоит еще и в том, что люди в процессе коммуникации ориентируются на сложную систему правил регуляции совместных действий. И если ситуация взаимодействия может быть проанализирована, то правила, по которым люди вступают в эту ситуацию, не всегда осознаются.

Одним из средств развития коммуникативной компетентности является социально-психологический тренинг (СПТ). Это относительно новое научно-практическое направление психологии в

настоящее время получает интенсивное развитие в качестве составной и важной части системы психологической службы. При всем разнообразии конкретных форм СПТ всем им присуща объединяющая черта – это средство воздействия, направленное на развитие тех или иных знаний, умений и опыта в области межличностного общения. Можно сказать, что в психологическом плане это означает следующее:

- выработка системы навыков и умений общения;
- коррекция имеющейся системы межличностного общения;
- создание личностных предпосылок для успешного общения.

Анализ возможных воздействий социально-психологического тренинга обнаруживает, что в процессе групповой работы затрагиваются и глубокие личностные образования участников тренинга. Ведь человек получает новые конкретные сведения о себе. И эти сведения затрагивают такие личностные переменные, как ценности, мотивы, установки. Все это говорит в пользу того, что СПТ можно ассоциировать и с процессом развития личности, вернее, с началом этого процесса. Действительно, получаемые в тренинге новые сведения о себе и других, как правило, остро эмоционально опосредованные, побуждают заново переосмыслить сложившуюся Я-концепцию и концепцию «другого».

Овладение глубинным общением является одновременно и средством, и результатом воздействия в рамках СПТ.

Развитие личности состоит не только в построении высших уровней ее структуры, но в ослаблении существующих и неэффективных.

Таким образом, можно сказать, что развитие компетентности в общении предполагает адекватный выбор и использование всего набора средств, ориентированных на развитие личностных субъект-субъектных сторон общения и субъект-объектных составляющих этого процесса.

В самом широком смысле компетентность человека в общении можно определить как его компетентность в межличностном восприятии, межличностной коммуникации и межличностном взаимодействии.

Далее речь пойдет о перцептивной стороне общения, поэтому коротко остановимся на коммуникативной и интерактивной сторонах.

Коммуникация в межличностном общении не тождественна просто обмену информацией, поскольку:

- между людьми возникают определенные межличностные отношения;
- эти отношения изменчивы;
- «мысль не равна прямому значению слова».

Особой спецификой человеческой коммуникации является наличие барьеров, препятствующих проникновению информации. Появление барьеров, впрочем, вполне логично, ведь коммуникация – это воздействие. В случае успешного воздействия у человека могут произойти какие-либо изменения в представлении о мире. Не каждый готов к этому и хочет этого, ведь подобные изменения нарушают его стабильность, мнение о себе, других людях, поэтому человек будет защищаться от воздействия.

Вполне понятно, что не каждое воздействие в общении является угрожающим. Напротив, существует большое количество ситуаций, в которых получаемая информация является позитивной, укрепляющей позиции человека, дарующей ему эмоциональное удовлетворение. Таким образом, человек должен уметь распознавать полезную и вредную информацию. Каким же образом это можно сделать?

Проследим за появлением барьеров. Речь в человеческом общении является основным способом воздействия. Если слушающий максимально доверяет говорящему, то он полностью принимает мысли говорящего, защищаясь же от воздействий говорящего, слушающий «отпускает» ему доверие очень осторожно. Следовательно, не всякий говорящий внушает и воздействует, сталкиваясь со встречной психологической активностью, которая и является основой возникновения барьеров на пути коммуникации. К этим барьерам можно отнести: избегание, авторитет, непонимание. Таким образом, способами защиты от воздействия являются:

- избегание соприкосновения с источниками воздействия;
- учет только авторитетной для человека информации;
- ориентация на собственную культуру, логику, стиль, язык и непонимание чужого языка, семантического поля, стиля и логики.

Соответственно для преодоления барьеров необходимо:

- привлечь и удержать внимание партнера по общению;

- использовать универсальный механизм обратной связи с целью уточнения понимания ситуации, слов, чувств и логики собеседника;
- информация и ее носитель должны быть авторитетны для слушающего.

Рассматривая интерактивную сторону, исследователи изучают различные типы ситуаций взаимодействия в ходе общения. В самом общем виде можно выделить дихотомическое деление на конкуренцию и кооперацию, предложенное Дойчем. Различные типы взаимодействий можно фиксировать с помощью наблюдения. В одной из наиболее известных схем наблюдения, разработанной Р. Бейлсом, выделяются следующие категории, при помощи которых можно описывать взаимодействие: область постановки проблемы, область решения проблемы, область положительных эмоций, область отрицательных эмоций. Рассматривая интерактивную сторону общения, необходимо учитывать параметры и характеристики ситуации, в которой происходит взаимодействие. В настоящее время ситуативный подход, в котором отправной точкой анализа общения выступают параметры ситуации, получает все большее развитие.

§ 18.6. ВЫБОР СУБЪЕКТИВНО-ОПТИМАЛЬНОГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Осознание человеком своего субъективно-оптимального жизненного пути является важным элементом его личностной зрелости. Это четко зафиксировано в определениях, указывающих на отсутствие такого осознания, – «непутевый» или даже «беспутный» человек. Социальный опыт многих поколений людей, отразившийся в данных выражениях, показывает, что у каждого человека при всем разнообразии возможных направлений движения по жизни есть одно направление, предназначенное именно для него, т. е. «свой» путь.

Человек рождается с индивидуальным набором интеллектуальных и эмоциональных задатков, преобразуемых впоследствии в способности, интересы, мотивы поведения и деятельности. Включившись именно в те сферы жизнедеятельности, для которых он обладает необходимыми задатками, человек оказывается наиболее обучаемым. Он быстрее развивается и демонстрирует успешность, заведомо превышающую средний уровень. Этот гипотетический набор задатков мы обозначим как потенциал развития.

На прагматическом уровне субъективно-оптимальным может трактоваться такой жизненный путь, который по своим условиям и требованиям к человеку полностью соответствует его потенциалу развития. На метафорическом уровне он есть не что иное, как глубинно-психологическая предуготованность к некоей сугубо индивидуальной миссии, для реализации которой на пользу окружающим и себе в удовольствие данный человек пришел в этот мир.

Предуготованность жизненного пути, к сожалению, не означает его очевидной предначертанности. Путь выбирается человеком, исходя из рассудочных оснований или по воле обстоятельств, т. е. по причинам, не имеющим практически никакого отношения к его реальным задаткам. Поэтому в высшей степени вероятными оказываются ошибки выбора. В юности они неизбежны, поскольку опыт проверки себя в разных деятельности еще невелик, а точность самопонимания — минимальна. Гибкость развивающейся психики в принципе позволяет молодым людям адаптироваться к любому, даже самому не подходящему для себя виду занятий.

Ошибочность избранного направления жизни становится выраженной во взрослом возрасте. Длительное следование «не своим» путем приводит к разрыву между сознательным поведением и потребностями, заложенными в потенциал развития. Этот разрыв субъективно выражается в появлении дисфорических переживаний и повышенной нервно-психической напряженности.

Самыми яркими проявлениями взрослой «непутевости» служат так называемые «синдром выгорания» в профессиях, связанных с публичной деятельностью, а также «кризис середины жизни», относимый разными авторами к возрасту в интервале от 35 до 45 лет. Особенность этого кризиса состоит в том, что он формируется исподволь у социально и психологически благополучных людей. Нарастающий по мере становления кризиса психологический дискомфорт долгое время не имеет для них логического основания: в субъективном плане по отдельности все в жизни хорошо, а в целом — плохо. Замаскированность внутренней причины дискомфорта делает невозможной целенаправленную борьбу с ней и в конце концов приводит к неординарным поступкам и поведению.

В эволюции животного мира выработались некоторые различия в психическом складе мужской и женской особи, значимые для обсуждаемой нами проблемы. В частности, речь идет о меньшей в среднем податливости обучению, ригидности способов умственной деятельности и поведения, узкой направленности задатков потенциала развития у мужской особи. В силу этого мужчины с гораздо большей вероятностью не обнаруживают «свой» путь и не способны полноценно адаптироваться к тому пути, на который уже встали.

Первым шагом из кризиса в сторону «своего» пути служит осознание переживаемых дисфорических состояний следствием системного кризиса своей жизни как таковой, а не как ситуативно сложившегося набора частных затруднений. При всей относительности субъективного самооценивания можно рекомендовать для самодиагностики несколько чувственных (т. е. формируемых подсознанием) индикаторов, обнаруживающих факт следования по жизни «не своим» путем:

1. Чувство устойчивого невезения, «все складывается против...». Переживание неудачливости обусловлено тем, что «не своя» цель, цель, лежащая вне «своего» пути, не запускает работу подсознательного мышления. Тем самым результаты работы сознательного мышления не дополняются обобщенными данными (по всему объему информации, имеющейся в опыте человека по решаемой задаче) в форме интуиции. Ограничение информационной основы принимаемого решения только его сознательной частью резко снижает адекватность планирования и обуславливает вытекающую из этого невысокую успешность действия.

2. Утомительность достижений, неприятная усталость в качестве постоянного переживания. Утомительность «не своего» действия объясняется тем, что подсознание отказывает ему в непосредственном интересе как наиболее эффективном стимуляторе работоспособности, а деятельность, выполняемая преимущественно благодаря волевому напряжению, является в высшей степени энергозатратной и потому утомительной.

3. Отсутствие полноценного удовлетворения (радости, гордости, ликования) при достижении успеха, безрадостность долгожданных событий или побед. Субъективную безрадостность успехов можно считать наиболее точным указанием на ошибочность предпринятых

действий. Ее можно понимать как сообщение подсознания о том, что достигнутая цель не была по-настоящему «твоей». Следовательно, в смысле продвижения по индивидуальному жизненному пути никакого достижения нет, и потому эмоциональное подкрепление выполненной работы не включается.

Глубинный смысл перечисленных индикаторов заключается в том, что они ненавязчиво создают такие субъективные условия, подталкивающие человека к отказу от деятельности, являющейся по своим требованиям и вероятным результатам «не своей».

Механизмом кризиса является потеря динамизма в развитии личности. Неопределенность собственного «Я» и своего будущего – ведущая проблема юности. Она решается испытанием себя в разных делах и ситуациях (отсюда подростковое «Хочу все знать», «Надо все в жизни попробовать»). В итоге таких усилий юноша постепенно определяется с тем, что он собой представляет. И тем самым попадает в психологическую ловушку с далеко идущими последствиями. Его субъективное «Я» становится весьма локальной территорией, надежно отрезанной от «не-Я» (от неопределенности) запретами и самозапретами. Сверхопределенность настоящего как раз и становится со временем ведущей проблемой взрослости. Прекращение изменений в себе и в мире – это и есть окончание жизни.

Частью общей потери психологического динамизма становится окостенение картины окружающего мира. На самом деле, сколько людей, столько существует в чем-то разных картин мира, в том числе прямо противоположных по своим основополагающим позициям, и представлений о личности друг друга. Однако для всякого взрослого человека представляется самоочевидным и не нуждается в каких-либо обоснованиях, что его представления о себе и окружающем мире достаточно точны и главное – объективны, а какие-либо отклонения от них у партнера по жизнедеятельности – свидетельство плохого знания им «реальной» жизни, слабости ума или нечестности.

В этих обстоятельствах положение человека, переживающего кризис середины жизни, по-настоящему драматично. Все его попытки логически подправить свою безрадостную жизнь принципиально обречены на неудачу. Диффузное переживание того, что «все не так, как надо», ощущение «потери смысла жизни» потому и возникают, что при данных представлениях о своих возможностях в данном

субъективном мире стремление к «правильной» жизни (энергичной, эффективной и радостной) в принципе не может быть удовлетворено.

Конкретные формы обретения взрослым человеком «своего» жизненного пути могут быть бесконечно разнообразны. Поэтому наметим хотя бы основные этапы такого обретения. Представляется, что в развернутом виде отыскание пути складывается из трех последовательных этапов: осознание кризиса, самоидентификация, реориентация.

Осознание того, что жизнь зашла в тупик и дальнейшее существование в прежней форме невозможно, требует от человека значительного мужества. Тем более что подсознание, выполняя свою защитную функцию, выставляет на обозрение сознанию набор «очевидных» мелких проблем (я такой тревожный человек... не складываются отношения с сотрудниками... дети меня не слушаются... и т. п.). Переставшему изменяться сознанию гораздо легче бесконечно долго копаться в любом наборе мелочных псевдопроблем, чем понять, что так жить дальше нельзя. На пике переживания бессмысленности своего существования у каждого взрослого человека есть возможность выбора из трех решений:

1. Устрашиться неизбежных потрясений прежнего уклада жизни, «взять себя в руки» и сделать вид, что все в порядке. Исступленно заняться чем-либо: работой, рыбалкой, порядком в доме, чтением и т. д. Фактически это есть путь благообразной деградации души, ее омертвления, за которым разрушение тела (повышенное кровяное давление, инфаркт, инсульт, язва, гормональные расстройства) ждать себя особенно долго не заставит.

2. «Вышибить клин клином», заглушить ощущение бессмысленности жизни более интенсивными переживаниями. Убогость самой цели порождает убогость используемых при этом средств: алкоголь, стремление к риску как таковому, разгульный образ жизни, реже – употребление наркотиков. Самоубийство – самое радикальное из средств этого рода.

3. Начать последовательно разрушать свой прежний мир. В скорлупе привычных представлений, конечно, плохо – и душно, и затхло, и тесно. Но, с другой стороны, она предохраняет от неизвестности и связанных с ней опасностей и невзгод. Поэтому всякий, кто решит от нее освободиться, должен быть готов к тому, что поначалу «на свободе» его будут встречать преимущественно только новые трудности и проблемы. Правда, они будут качественно иными, чем в его прошлом мире.

Самоидентификация заключается в полном, деятельном и соответственно не искаженном выражении вовне и осознании своего «Я». Каждому, наверно, знакомы горестно-сладостные мысли типа: «Ах, если бы я только мог... (некое субъективно притягательное действие), но ведь... (мотивировка, почему этого не следует делать)». Пока все притягательное реально не попробовано, иллюзии невозможно отделить от истины. Только при полном выражении себя вовне можно в полной мере увидеть, ты ли это.

Ускорению самоидентификации может существенно помочь общение с профессиональным психологом (консультантом, психотерапевтом). Не «озвученные» суждения о себе и мире могут оставаться сколь угодно долго непоследовательными и противоречивыми – самому человеку этого не заметить. Как и для решения многих прочих задач, для точного самопонимания необходимо внешнее действие (рассказ), направленное во внешний мир (на консультанта). Задача консультанта при этом состоит в том, чтобы послужить умным зеркалом, в котором клиент сможет увидеть всего себя без привычных ему искажений, ретуши и «белых пятен».

Реориентация понимается как отыскание (открытие для себя) новой ориентировочной основы в восприятии и оценке обстоятельств и ситуаций мира. Пока человек смотрит вокруг себя «прежними» глазами, он сможет увидеть только то, что видел и раньше: прежний мир, прежние проблемы, прежнюю неспособность их как-то разрешить. Человек, пытающийся выбраться из жизненного кризиса, обязательно спрашивает консультанта: «Так что же мне делать?». Но сложность ответа состоит как раз в том, что весь набор действий, доступных этому человеку в данный момент, является органичным элементом его прежней жизни, и их использование может привести только к ее временной реанимации. Единственным адекватным

действием при кризисе является отказ от стереотипных для себя, «очевидных» и «объективно обусловленных» ожиданий, установок и реакций.

Ошибки в выборе и последующей коррекции субъективно-оптимального жизненного пути являются неизбежными и в этом смысле нормальными. Преодоление жизненного кризиса (с помощью его осознания, самоидентификации, реориентации) ведет к более полному и точному пониманию «своего» пути, переживанию осмысленности своей жизни и удовлетворенности ею.

§ 18.7. УСЛОВНО-КОМПЕНСАТОРНЫЕ ПУТИ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Одной из важнейших является самореализация в сфере профессиональной деятельности. По разным причинам самореализация может пойти по пути условной компенсации субъективной сложности профессиональной деятельности.

В этой области известен феномен «эмоционального перегорания» у психотерапевтов, занимающихся ведением социально-психологического тренинга. Он заключается в постепенной потере терапевтом способности быть устойчиво и разнопланово включенным своими эмоциями в процесс тренинга. У опытных врачей отмечается специфическая «отстраненность» от переживаний и страданий больного при выполнении ими необходимых, но болезненных лечебных процедур. Такая же «отстраненность» может быть характерна для работников правоохранительных органов, выполняющих некоторые стандартные действия в отношении нарушителей.

Наиболее полно профессионально-специфичные механизмы психологической защиты описаны нами для крупных политических деятелей, государственных служащих высокого ранга^[29]. В результате наблюдения за их поведением и публичными выступлениями удалось выделить по крайней мере три специфических типа защитных механизмов. Для их обозначения использованы следующие условные названия: «Я – исключительный», «Жизнь – игра» и «У вас все плохо».

Защитный механизм «Я – исключительный». Сложность продвижения по служебной лестнице подталкивает людей, достигших на этом пути определенных успехов, к восприятию себя как не вполне

ординарных, в чем-то особо одаренных, отличных от простых людей. Чем более высок ранг, занимаемый человеком в любой иерархической системе, тем в меньшей степени он склонен идентифицировать себя с «народом», с «массами». Высшие должностные лица в крупной организации, как правило, перестают прислушиваться к советам «снизу», полностью полагаясь на свой личный опыт и интуицию.

Причиной появления такого рода переживаний является рассогласование между огромной трудностью достижения высокого статуса и реальной возможностью его одномоментно потерять.

Уменьшению такого рода беспокойства и служит формирующееся переживание собственной исключительности и потому принципиальной незаменимости у руля власти. Частным, но достаточно показательным примером действия рассматриваемого механизма служит то избыточное внимание, которое уделяется в настоящее время верховной властью судьбе останков последнего российского императора и его семьи: только он как высший руководитель один (из сотен тысяч безвестно погибших в тот период людей) признается способным стать «символом покаяния и примирения».

Защитный механизм «У вас все плохо». Его действие теснейшим образом связано с самой сущностью феномена лидерства. Лидер – это фигура, возникающая в сложной обстановке ради преодоления группой людей некоей значимой для них проблемы. Поэтому лидерствовать гораздо проще, когда группе, населению явно плохо, когда в социально-психологическом климате доминируют тревога и растерянность, но еще остается надежда на благоприятный исход. Ярким примером этого могут быть некоторые российские лидеры, действующие на публике решительно и эффективно только в экстремальных ситуациях типа путча, выборной кампании. Такие ситуации – это их стихия. Именно здесь, на грани жизни и смерти, они приобретают оправданную популярность в массах. Когда же приходит обычная, «вялотекущая» жизнь, эти лидеры исчезают с экранов телевидения, становятся социально пассивными, время от времени привлекая к себе внимание общества неожиданными и не всегда адекватными поступками.

Существенная часть находящихся у власти людей не являются по своему психологическому складу истинными лидерами. Они «пошли

во власть» и оказались в ней в каком-то смысле ситуативно – таково смутное время. Именно для такого рода лидеров характерно непроизвольное стремление создать для себя более комфортные условия деятельности путем усиления, нагнетания, а отчасти и провоцирования нервно-психической напряженности у окружающих. В публичном выступлении лидера очевидным индикатором такого стремления служит фиксация на живописании, подчас – гротескном, уже существующих проблем, бед и трудностей, но особенно – прогнозируемых, дополнительных невзгод для населения.

Защитный механизм «Жизнь – игра». От действий и решений носителей власти в значительной степени зависит благополучие очень больших групп населения. Ошибочные или недостаточно профессиональные действия первых могут представлять угрозу целостности и стабильности государства. Постоянное осознание этого было бы для них мощным стрессовым фактором. Защитой от него служит психологический механизм «Жизнь – игра»: у многих лидеров формируется отношение к своей деятельности как к специфической игре для ограниченного круга лиц. И как всякая игра, она может вестись успешно или с ошибками и поражениями. Но в любом случае по-настоящему она затрагивает интересы как бы только играющих. Для любого активного участника игры очень важны ее правила и условия, поведение других игроков и т. д. И поэтому вполне закономерен тот факт, что в выступлениях политических лидеров разного ранга исключительно велик удельный вес высказываний по вопросам внутрипартийным, фракционным, по политическим персоналиям, регламенту и процедурам, смещению и назначению на должность тех или иных персон, т. е. фактически по технологическим («игровым») моментам, не имеющим прямого отношения к интересам и нуждам избирателей.

Психологические защитные механизмы, формируемые на непроизвольном уровне, являются важной составной частью системной адаптации человека к общим и специфическим условиям его жизни и деятельности. Условно-компенсаторный характер этой форме психологической адаптации придает ее преимущественная нацеленность на сохранение субъективного комфорта личности, а не на объективные задачи деятельности. Своевременное обнаружение действия защитных механизмов, установление причин их запуска

служат предпосылками повышения эффективности деятельности при сохранении целостности и гармоничности «Я».

Глава 19. ЛИЧНОСТЬ В ГРУППЕ

§ 19.1. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ ЛИЧНОСТИ

Во всех определениях личности обязательно подчеркивается ее общественная природа, включенность в ту или иную систему социальных отношений. Любая личность представляет собой своеобразный сплав психологического и социального. Это постоянно проявляется в ее связях с социальным окружением. Особенности конкретного исторического периода, принадлежность личности к тому или иному социальному классу, слою, какой-либо организации или группе накладывают свой отпечаток на черты личности, формируют определенные образцы ее поведения. Как говорил Вольтер: «Каждый человек является созданием времени, в котором он живет».

Любая личность подвержена воздействиям со стороны общества на макро– и микроуровне. Под макроуровнем имеется в виду «широкая» социальная среда, вплоть до уровня всей мировой общественной системы, но, конечно, в первую очередь следует отметить роль социальных влияний того конкретного общества, к которому принадлежит личность. Нельзя не упомянуть здесь воздействия государства в целом и тех или иных его органов на личность.

Микроуровень – это ближайшее социальное окружение личности – его семья, круг друзей, коллеги по работе, соседи, т. е. люди, с которыми непосредственно общается личность в тех или иных ситуациях повседневной жизни. Наблюдаемые эффекты различных воздействий макро– и микросреды на психику и поведение личности дают богатую пищу для социально-психологического анализа.

Личность является не только объектом тех или иных воздействий со стороны окружающей социальной среды, но и субъектом деятельности.

Каждый из нас каким-либо образом влияет на других людей, общаясь с ними в сферах труда, учения и досуга. Воздействует личность и на макросреду. Голосуя за того или иного кандидата на выборах, принимая участие в каких-либо демонстрациях или забастовках, личность выступает как субъект политической

деятельности, оказывая влияние на преобразование макросреды. Более того, личность – это субъект исторического процесса, ибо каждый человек выступает в нем как действующее лицо.

Итак, социально-психологический подход к личности требует рассмотрения ее в тесной связи с социальным окружением. Прежде всего имеются в виду социальные группы, в состав которых личность входит, с членами которых взаимодействует. Для того чтобы лучше понять взаимосвязи личности и ее социальной среды, психологи обращаются к положениям ролевой теории личности.

Мысль о том, что люди в их жизнедеятельности подобны актерам на сцене театра, высказывалась еще в очень давние времена. Римский философ-стоик Эпиктет, живший в I–II вв. н. э., часто сравнивал человека с актером. Так, он заявлял: «Не забудь – ты актер и играешь в пьесе роль, назначенную автором. Коротка пьеса – коротка и роль, длинна – длинна и она. Даст он тебе роль нищего – старайся вернее создать его тип, как и тип калеки, высшего правительственного лица или частного человека». Под автором здесь имеется в виду Бог как высшая сила.

В. Шекспир в пьесе «Как вам это понравится» устами одного из своих героев говорил:

Весь мир – театр.

В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль ^[30].

В научный оборот термин «роль» ввели в 20-30-е годы американские исследователи Д. Мид и Р. Линтон. Последний определял роль как «динамический аспект статуса». Под статусом понималась какая-либо социальная позиция личности, а роль выступала здесь как определенная демонстрация этой позиции.

Являясь членом тех или иных социальных групп, вступая во взаимодействие с другими людьми, человек в каждом из этих случаев обладает той или иной позицией (статусом) – местом в данной конкретной системе социальных взаимосвязей. Так, на предприятии четко различаются официальные позиции директора, бухгалтера, юрисконсульта, начальника цеха, мастера, рабочего и т. д. Многие позиции, занимаемые людьми, характеризуют их в более широком социальном смысле. Например, можно выделить общественно-

политические позиции (депутат, член какой-либо партии или инициативной группы граждан), профессиональные (инженер, врач, артист) и ряд других (гражданин, потребитель, пенсионер). Человек, находящийся в той или иной официальной позиции, имеет соответствующие права и обязанности.

Отдельно следует упомянуть позиции, занимаемые в своей семье и вообще среди родственников (дед, отец, муж, брат, племянник и т. д.) Определенные права и обязанности выступают в качестве регуляторов и в семейных отношениях.

Каждый человек обладает целым рядом различных социальных позиций, что составляет его «статусный набор». Так, один и тот же человек может представлять перед другими людьми как учитель, муж, отец, брат, друг, шахматист-разрядник, член профсоюза.

Рассмотрение любой позиции в группе или в обществе всегда подразумевает наличие других связанных с ней позиций. Отсюда выводится известная взаимозависимость и между людьми, находящимися в связанных между собой позициях. Например, позиция руководителя подразумевает существование позиции подчиненного. Позиция учителя подразумевает присутствие позиции ученика. Имеется определенная взаимозависимость между сотрудниками любой организации, членами семьи, родственниками, вообще между индивидами, вступающими друг с другом даже в один-единственный непродолжительный контакт (например, между продавцом и покупателем, кондуктором автобуса и пассажиром). Таким образом, можно говорить о наличии соответствующих взаимоотношений между указанными лицами. В рамках данных отношений индивиды выполняют определенные социальные роли, а эти взаимоотношения называются ролевыми.

В настоящее время имеется много определений понятия «социальная роль», и в его интерпретации существуют заметные расхождения между исследователями. Мы будем понимать роль как нормативную систему действий, ожидаемых от индивида в соответствии с его социальной позицией (положением). Отсюда следует, что роль обусловлена конкретным местом человека в структуре социальных связей и в известном смысле не зависит от его индивидуально-психологических свойств. Так, выполнение роли преподавателя вуза должно подчиняться одним официальным

предписаниям, а выполнение роли студента – другим. Эти предписания безличны, они никак не ориентированы на особенности характеров тех или иных преподавателей и студентов.

Существует ряд классификаций социальных ролей. Так, все их многообразие можно подразделить на роли приписанные и роли достигнутые. К приписанным относятся, например, роли, обусловленные дифференциацией людей в обществе по полу. Такие роли называются тендерными. Обычно родители понимают, что мальчиков и девочек нужно воспитывать неодинаковым образом, прививая им различные навыки. Так, мальчиков чаще учат обращаться с различными хозяйственными инструментами, а девочек – готовить пищу и шить. Очевидно, что даже в современных странах с развитой демократией, несмотря на социальное равенство полов, существуют ожидаемые наборы образцов поведения, присущего мужчинам и женщинам. И эти наборы имеют существенные различия. Так, наша общественная мораль терпимо относится к поведению юноши, если он на улице пытается познакомиться с понравившейся ему девушкой. Однако если бы подобную активность проявила девушка, это было бы расценено (во всяком случае, многими представителями старшего поколения) как отклонение от ожидаемых в обществе правил поведения. Тендерные роли предписывают также определенные манеры и жесты, речевые обороты, соответствующую одежду. В странах Востока различие между тендерными ролями еще более заметно.

К достигнутым ролям относят те, которые выполняются в той или иной профессиональной области (например, роли директора предприятия, доктора философии, тренера футбольной команды).

Следует отметить, что возможности достижения личностью какой-либо роли существенным образом предопределены социальными условиями микро– и макросреды, в которых находится личность. Для одних индивидов эти возможности сравнительно широки, для других – весьма ограничены. Так, на острове Киж в Карелии дети всех возрастов находятся в одном и том же классном помещении во время школьных занятий. Учитель дает каждому индивидуальное задание. Вряд ли выпускник такой школы при поступлении в вуз составит успешную конкуренцию своим сверстникам, окончившим городские школы.

В соответствии с другим логическим основанием можно выделить специфические роли и диффузные роли. В ролях специфических взаимоотношения строятся на основе особых четко ограниченных целей. Например, кассир, продающий билеты в кинотеатре, гардеробщик, принимающий верхнюю одежду, парикмахер, подстригающий своих клиентов. Активность лиц, выполняющих диффузные роли, наоборот, не имеет подобной специальной направленности. Такова роль матери, которую интересует буквально все, что касается ее ребенка: его здоровье, настроение, стремления, желания, вкусы, привычки и т. д. Этот интерес очевидным образом проявляется в отношении матери к ребенку. Все семейные взаимоотношения вообще (если, конечно, говорить о норме) строятся на основе диффузных ролей. В форме таких ролей могут проявляться и отношения между близкими друзьями, влюбленными. При этом ролевые взаимосвязи осуществляются на почве широкого круга взаимных интересов.

Нередко для того, чтобы окружающие имели необходимую информацию о социальной роли той или иной личности на данный момент, прибегают к ролевым символам. Примером такого символа может быть какая-либо униформа. Знаки отличия у военных, обозначающие род войск и звание данного лица, свидетельствуют о его социальном статусе и соответствующей роли. Или, например, строгие вечерние платья женщин и костюмы темных цветов мужчин могут подчеркивать официальный характер какой-либо ситуации.

Место социального взаимодействия каких-либо индивидов также обладает характеристикой ролевого знака. Как отмечает английский профессор Ч. Ханди, менеджеры часто ведут себя совершенно различным образом на месте своей работы и вне его, даже имея дело с одним и тем же лицом. Изменение местоположения используется ими порой для того, чтобы показать соответствующее изменение их роли, скажем, переход от роли начальника к роли друга.

Если окружающим людям известна социальная роль какого-либо индивида в данный момент, то они будут предъявлять к его поведению соответствующие ролевые ожидания. Эти ожидания могут включать в себя вполне определенные предписания (то, что человеку необходимо делать обязательно), определенные запреты (то, чего человек не должен делать) и ряд менее точно определенных ожиданий (то, что

человеку следовало бы делать в данной роли). Когда поведение индивида, выполняющего какую-либо социальную роль, соответствует ожидаемому образцу, оно считается успешным.

Необходимо подчеркнуть при этом, что в ролевых ожиданиях, исходящих от конкретных лиц или групп, ярко проявляются и их социально-психологические особенности. Так, взаимные ролевые ожидания двух сотрудников, использующих одно и то же оборудование, обусловлены не только их официальным положением в данной организации, но и свойствами личности каждого из этих работников. Допустим, один из них, отличающийся аккуратностью и следящий за безукоризненной чистотой рабочего места, будет требовать от своего коллеги такого же отношения к делу. Другой работник, не столь аккуратный, может игнорировать эти требования, полагая, что достаточно лишь иметь все оборудование в исправном состоянии.

Отметим, что человек обладает известной степенью свободы в отношении своего ролевого поведения. Вот почему выполнение одних и тех же социальных ролей разными индивидами часто имеет некоторые различия, хотя при всем этом их действия могут оцениваться как успешные. Возьмем, например, двух студентов, заканчивающих вуз. Один из них, готовясь к экзаменам, прорабатывал только обязательную литературу, другой же читал наряду с ней еще и книги из дополнительного списка. Однако с формальной точки зрения и первый, и второй вполне удовлетворяют требованиям, предъявляемым к студенту.

Ролевые ожидания нередко касаются не только поведения индивида в той или иной роли, но и его внешнего облика – одежды и ее аксессуаров, украшений, прически. Так, чиновник, приглашенный на дипломатический прием, вряд ли явится туда в свитере и джинсах, а профессор даже жарким летом не рискнет предстать на лекции перед студентами в майке и шортах. В некоторых официальных ситуациях форма одежды сравнительно строго регламентируется.

Каждый человек обладает множеством социальных ролей. Подобно тому, как он имеет определенный «статусный набор», можно говорить и о соответствующем «ролевом наборе» индивида. Так, имея статус отца, человек выступает в разных ролях по отношению к своей жене, сыну, своим родителям, тестю и теще, учителям школы, где учится

сын. Там он может быть еще и членом родительского комитета. Каждое из ролевых взаимодействий, вытекающих из статуса отца, характеризуется своей спецификой (сравните, например, следующие парные взаимодействия: отец, муж – его жена, отец – его сын, отец – его мать, отец – теща, отец – учитель школы и т. д.).

Работая на том или ином предприятии, в учреждении, человек также выполняет ряд социальных ролей, соответствующих его статусному набору. Возьмем, например, такие его статусы, как инженер, начальник цеха, член профсоюза, совладелец акций компаний. При этом роли, выполняемые индивидом, имеют официальный характер. Кроме того, человек обладает определенным ролевым «набором» и в системе неофициальных отношений, сложившихся в его организации. Часто эти роли являются следствием некоторых индивидуальных свойств личности. Двое рабочих, занятых на одной и той же операции, но имеющих различные черты характера, могут выполнять совершенно разные неформальные роли в своей бригаде. Так, спокойный и рассудительный человек порой выступает в роли «третейского судьи», к которому обращаются остальные рабочие в спорных ситуациях. Другой рабочий, обладающий организаторскими способностями и стремлением к лидерству, иногда становится неофициальным лидером какой-либо группы лиц в своей бригаде.

Порой та или иная роль навязывается человеку со стороны других членов группы. Часто это обусловлено не только индивидуальными особенностями данного человека, но главным образом его положением в группе. Например, ученик в производственной бригаде может рассматриваться со стороны других ее членов как объект всевозможных шуток и розыгрышей. Однако роли, которые человек выполняет в тех или иных группах, подвержены изменениям. Так, бывший ученик, вырастая до уровня высококвалифицированного рабочего, прекращает свое пребывание в роли «козла отпущения», приобретая другую неофициальную роль как следствие его нового, более высокого социального статуса.

§ 19.2. ВЫПОЛНЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЕЙ

Теперь зададимся таким немаловажным вопросом: что нужно для успешного овладения личностью той или иной социальной ролью и для ее выполнения? Конечно, прежде всего человеку необходимы

знания о содержании данной роли. Что требуется от него как носителя этой роли? Что нужно или можно делать и чего делать ни в коем случае нельзя?

Начиная с раннего детства, личность в процессе социализации получает от окружающих ее людей (родителей, воспитателей, учителей, товарищей, сверстников, других взрослых) определенные знания о содержании различных ролей – официальных и неофициальных. Ребенку объясняют, как следует вести себя дома, на улице, в общественном транспорте, в гостях, на экскурсии, в театре и т. д. Информацию о ролевом поведении человек также получает, наблюдая за другими людьми. Свою лепту в эти знания вносят средства массовой коммуникации.

При поступлении в школу, училище, вуз, на работу или на службу в армию новичка знакомят с правилами внутреннего распорядка, с требованиями к его новой социальной роли. В одних случаях эти требования изложены самым общим образом, в других – сравнительно детализированы. Последнее чаще всего относится к профессионально-функциональным ролям, т. е. к тем, которые выполняются в организациях различного типа – производственных, транспортных, финансовых, военных и др. Такие роли определяются должностными инструкциями, в которых указаны основные задачи данного работника, его обязанности и права, степень ответственности, официальные взаимосвязи с другими членами организации по вертикали и горизонтали, основные требования к его профессиональным знаниям и навыкам.

Данные отечественных и зарубежных исследований показывают, что нечеткость должностных инструкций различных категорий работников (и рядовых, и руководящих) негативным образом сказывается на их психическом состоянии, вызывая фрустрации и провоцируя конфликтные ситуации. Не способствует это и эффективности труда. Только герою русских сказок, получившему неопределенные ролевые предписания («поди туда – не знаю куда, принеси то – не знаю что»), удавалось успешно справиться со своей задачей.

Однако даже полное знание требований, относящихся к какой-либо социальной роли, – лишь первый шаг на пути ее выполнения. Заметим, что такое знание само по себе еще не вызывает у человека желания

немедленно действовать указанным образом. Между прочим, главное заблуждение Сократа заключалось именно в том, что он провозглашал тождественность знаний, имеющих у человека, и его поведения. По мнению великого философа, если человек будет знать, что такое добро, то и вести себя станет добродетельно. Жизнь показывает, что это далеко не так. Часто человек знает, говоря словами поэта, «что такое хорошо и что такое плохо», и тем не менее следует не лучшим образцам поведения. Можно задать закономерный вопрос: «Почему так?»

Роловое поведение личности обычно рассматривается как функция двух основных переменных – социальной роли и «Я». Психологи определяют «Я» как проявление самосознания личности, как продукт выделения человеком самого себя из окружающего мира и противопоставления ему (не-«Я»). На основе взаимодействия личности с другими людьми формируется Я-концепция – представление индивида о самом себе. Это представление основано в значительной степени на том, как другие люди определяют наше положение в обществе и как они оценивают наше поведение применительно к этому положению. Итак, Я-концепция во многом обусловлена тем, как индивид выполняет свои социальные роли. С другой стороны, овладение личностью какой-либо новой для нее социальной ролью обусловлено особенностями ее Я-концепции. Качество выполнения человеком той или иной роли во многом зависит от того, насколько он понимает ее специфику и в какой степени данная роль им принимается и усваивается, иначе говоря, интернализуется. Как пишет отечественный социолог И. С. Кон, «интернализованная роль – это внутреннее определение индивидом своего социального положения и его отношение к этому положению и вытекающим из него обязанностям» ^[31].

Таким образом, следующий этап овладения индивидом какой-либо ролью – ее интернализация. При этом подразумевается не просто согласие с требованиями той или иной роли, но осознание ее, моральная готовность личности принять данную роль. Поэтому есть психологическая мудрость в английской поговорке: «Самое трудное – понять, в чем состоит твой долг, тогда выполнить его значительно легче».

Успешность интернализации индивидом какой-либо роли всецело зависит от его Я-концепции. Если понимание индивидом своей роли согласуется с его Я-концепцией, то определенные ролевые предписания подкрепляются соответствующими требованиями личности к себе. На этой основе появляются необходимые предпосылки для успешного выполнения данной социальной роли.

При этом следует особенно подчеркнуть значение ответственности как свойства личности, определяющего ее отношение к своим ролевым обязанностям. В результате исследования петербургского психолога К. Муздыбаева выявлены различные уровни осознания работниками отдельных видов их должностных обязанностей. Одни из этих обязанностей осознаются личностью как неотделимые от ее социальной роли и собственного «Я», а другие – как периферийные, не затрагивающие его «Я». Отсюда следует и разная степень реализации обязанностей: то, что лучше осознается, лучше и выполняется. В итоге можно выделить различные модели ответственности работников. Виды этих моделей имеют широкий диапазон: от высокого осознания и исполнения всех производственных функций до реализации (и осознания) лишь части из них.

Иногда личность на пути к выполнению той или той роли оказывается в конфликтной ситуации. Выделяется несколько типов таких конфликтов, называемых ролевыми.

Обратимся к соответствующим примерам. Так, руководитель того или иного ранга порой сознает, что его организационная роль в сложившейся ситуации требует решительных действий по укреплению дисциплины среди подчиненных – прежде всего вынесения различных взысканий, но при этом ему может быть свойственна неприязнь к подобным действиям. Известен случай, когда выпускник финансового института, проводя свою первую ревизию, обнаружил серьезные злоупотребления. Исходя из предписаний данной социальной роли, ревизор должен был требовать суда над определенными лицами, но как человек исключительно мягкий и жалостливый, он оказался не в состоянии решиться на это. Сложившаяся ситуация в итоге привела начинающего ревизора к тяжелому неврозу. В данных примерах субъективное «Я» вступило в конфликт с предписаниями социальной роли. Такой конфликт называют *личностно-ролевым*.

Приведем пример другого рода. Женщина – научный сотрудник, увлеченная своими исследованиями и преподаванием в вузе, работает над докторской диссертацией. Все это требует от нее немало времени и сил. С другой стороны, имея семью, она также хочет быть хорошей, заботливой матерью и женой. Если женщина в равной степени ориентирована и на профессиональный рост, и на свою семью, возникает конфликт между ее данными ролями. В этом случае предписания различных социальных ролей, выполняемых личностью, препятствуют их успешной реализации. Такой конфликт называют *межролевым (интерролевым)*.

Нередко к ролевым конфликтам относят и несовместимость ожиданий, предъявляемых к личности, выполняющей какую-либо социальную роль. Типичный пример – ситуация, в которой оказывается производственный мастер. Специфика его позиции состоит в следующем. С одной стороны, мастер воспринимается руководством цеха как представитель администрации. С другой стороны, рабочие считают мастера своим представителем перед администрацией. Таким образом, успешное выполнение роли мастера возможно лишь в том случае, если он сможет одновременно удовлетворять требованиям и рабочих, и администрации. Однако эти требования часто бывают несовместимыми.

Данные исследования А. Л. Свенцицкого на одном из петербургских предприятий говорят о том, что рабочие и руководители цеха пользуются неодинаковыми основаниями при оценке мастера как официального руководителя. У лучших (с точки зрения руководителей цехов) мастеров наиболее высоко оцениваются знание производства, умение организовать работу и требовательность. Рабочие же считают наиболее приемлемыми тех мастеров, которые являются в первую очередь справедливыми, доброжелательными, умеющими сохранять спокойствие, сдерживать свое обещание.

В целом материалы этого исследования позволяют говорить об известной разнице в подходе рабочих и руководителей цеха к оценке ролевого поведения мастеров. Оценка, даваемая рабочими, является более дифференцированной. Они воспринимают мастера не только сквозь призму его деловых качеств, но главным образом в зависимости от его отношения к членам бригады.

Когда мастер обнаруживает несовместимость ожиданий по отношению к его роли и не знает, каким из них он должен соответствовать, возникает конфликтная ситуация. Такой конфликт называют *внутриролевым (интраролевым)*.

Реакции личности на ролевой конфликт могут варьироваться в зависимости от ее индивидуально-психологических особенностей и характера ситуации. Это может быть отказ индивида от какой-либо из несовместимых для него ролей, попытки ввести в заблуждение определенную группу лиц в отношении выполнения их ожиданий, наконец, уход из данной ситуации (перемена места работы, жительства, развод). Ролевые конфликты приводят к повышению степени напряженности личности со всеми присущими этому состоянию физиологическими и психическими проявлениями, вплоть до заболеваний.

Для характеристики данного состояния не без основания порой используется термин «ролевой стресс».

Одной из причин такого стресса может быть и ролевая перегрузка. Она наблюдается тогда, когда человек должен выполнять чересчур много социальных ролей. Это требует не только времени, но и способности личности к быстрой социально-психологической перестройке при переходе от одной роли к другой. Не следует путать ролевую перегрузку с перегрузкой работой. В последнем случае личности предписывается выполнение слишком большого объема работы, но в рамках лишь одной роли. Подобная перегруженность имеет свои собственные проблемы и тоже может служить источником стресса.

В западных работах по организационной психологии порой отмечается и явление ролевой недогрузки, также приводящее к одной из форм ролевого конфликта. При этом конфликт возникает тогда, когда индивид считает, что его ролевые обязанности не позволяют ему в полной мере продемонстрировать свои способности. Такое психическое состояние бывает свойственно иногда выпускникам вузов, пришедшим на производственное предприятие. Тот или иной молодой специалист может иметь высокий уровень притязаний в отношении творчества и самореализации, но получать только рутинные задания. В подобном случае ролевой конфликт оказывает

негативное влияние на Я-концепцию, в частности на самооценку личности.

Итак, подведем некоторые итоги сказанному выше о выполнении личностью социальных ролей. Важными предпосылками их успешного выполнения являются знания индивида о содержании своей социальной роли, ее интернализация (согласие с ее требованиями), соответствие ролевых предписаний Я-концепции личности. К этому следует добавить необходимость соответствующих мотивов. Именно мотивация является той внутренней побудительной силой, которая направляет людей к выполнению определенных социальных ролей.

§ 19.3. ВЗАИМОВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ

Хотя в целом поведение каждой личности складывается из отдельных действий в рамках тех или иных социальных ролей, все же можно сказать, что любая роль как таковая существует отдельно от личности, выполняющей ее. Конечно, любая личность обычно привносит индивидуальное своеобразие в процесс выполнения той или иной социальной роли. Ее интересы, установки, убеждения могут проявляться при этом явно или неявно. Порой индивид даже стремится подчеркнуть свою независимость от роли, демонстрируя так называемую ролевую дистанцию. Так, официант может своим поведением показывать посетителям ресторана, что он не только официант, а личность, вынужденно занимающаяся данной работой.

Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения сложна и мало изучена. Мы можем порой наблюдать непохожие образцы поведения различных людей, выступающих в одинаковой роли. При этом все эти люди могут достаточно успешно справляться с данной ролью. Иногда у человека доминируют одни и те же свойства при выполнении различных социальных ролей. В других случаях человек при выполнении какой-либо одной роли будет внешне полной противоположностью себе самому в другой роли. Так, человек серьезный и сдержанный на работе, среди своих сослуживцев, может оказаться балагуром и весельчаком в компании близких друзей.

Однако не только личность со своими особенностями влияет на весь ход выполнения той или иной социальной роли, имеется и

обратное влияние роли на личность в целом и, в частности, на ее Я-концепцию. Возьмем, например, человека, занимающего большой государственный пост, окруженного помощниками, секретарями, охраной и постоянно находящегося в центре внимания, где бы он ни оказался. Постепенно этот человек настолько привыкает к своему положению, знакам уважения со стороны других людей, что это отражается и на его самовосприятии, неадекватно завышает самооценку.

Вспомните героя повести М. Твена «Принц и нищий» мальчика Тома из бедной семьи, волею случая оказавшегося в роли английского принца. Писатель хорошо показывает, как бывший нищий постепенно привыкал к своему новому положению и королевское звание все больше нравилось ему. Том увеличил число слуг при дворе, заказал себе новые наряды и стал содрогаться при мысли о встрече с кем-либо из своих родных, пребывающих в нищете, потому что они могли узнать его.

Есть основания полагать, что продолжительное выполнение индивидом какой-либо роли способствует более яркому проявлению одних свойств личности и маскировке других. Это особенно хорошо заметно на примере профессиональных ролей. Имеется ряд отечественных исследований, показывающих, как свойства личности, сформировавшиеся в процессе выполнения ею профессиональной роли, становятся чертами характера и начинают проявляться во всех других сферах жизнедеятельности данной личности. Так, К. К. Платонов и К. М. Гуревич употребляют в своих работах такие понятия, как «профессиональный характер» и «профессиональный тип личности», подчеркивая тем самым огромное формирующее влияние профессиональной роли на личность.

Важным показателем освоения той или иной профессионально-функциональной роли является состояние адаптированности личности к социально-производственным условиям труда. Адаптация основывается не только на пассивно-приспособительных, но и на активно-преобразующих связях личности с окружающей средой, представляя собой неразрывное единство тех и других форм связи. Как показали исследования Е. А. Климова, в ходе адаптации складывается соответствующий индивидуальный стиль деятельности личности, что

позволяет ей выполнять с определенным успехом свою профессионально-функциональную роль.

Порой высокая степень интернализации профессиональной роли и ее продолжительное выполнение могут приводить к так называемой «профессиональной деформации» личности. Имеются в виду такие случаи, когда профессиональные стереотипы действий, отношений становятся настолько характерными для человека, что он никак не может и в других социальных ролях выйти за рамки сложившихся стереотипов, перестроить свое поведение сообразно изменившимся условиям. Например, бухгалтер, который систематически составляет, учитывая буквально каждую копейку, бюджет свой семьи. Порой у следователя в такой степени развиваются недоверие к людям и подозрительность, что многие окружающие начинают казаться ему потенциальными преступниками.

Можно сказать, что в подобных случаях минимизируется ролевая дистанция между личностью и ее профессиональной ролью. Последняя в известном смысле «завладевает» личностью, определяя ее поведение и в других социальных ролях. Об этом свидетельствует, например, эксперимент М. Л. Гомелаури, в котором испытуемыми выступали прокуроры и адвокаты, т. е. лица, выполняющие в известном смысле противоположные профессиональные роли. Задача, поставленная перед ними, состояла в том, чтобы оценить различные поступки (правонарушения) сначала с позиции роли, присущей самому испытуемому, а затем – с противоположной. Обнаружилось, что некоторые испытуемые не принимали заданий, заключающихся в оценке поступков с чуждых им позиций. Как видим, здесь сложившиеся профессиональные установки становились барьером для принятия новой роли даже в воображаемой ситуации.

Деформирующее влияние профессиональной роли на личность порой наблюдается у педагогов. Так, И. С. Кон отмечает, что выработанная в школе дидактическая, поучающая манера многих учителей нередко проявляется и в сфере их личных отношений. Привычка упрощать сложные вещи, чтобы сделать их более понятными в процессе обучения детей, может порождать прямолинейность, негибкость мышления учителей.

Проблема «профессиональной деформации» почти не изучена, хотя представляет значительный интерес и в теоретическом, и в

прикладном плане. Исследования этого феномена должны проводиться на стыке психологии труда и дифференциальной психологии, поскольку закономерно возникает вопрос о соотношении индивидуальных различий работников с их подверженностью «деформирующим» воздействиям профессиональной роли.

§ 19.4. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ НА ЛИЧНОСТЬ

Давно замечено, что личность, будучи членом тех или иных социальных групп, обычно строит свою деятельность прежде всего с учетом взглядов, существующих в данных группах и в обществе в целом. Эти взгляды обусловлены ценностями и целями групп и находят свое выражение в определенных правилах и стандартах поведения, иначе говоря, в социальных нормах. Те или иные нормы могут влиять не только на действия личности, поддающиеся непосредственному наблюдению, но и на такие (порой нелегко распознаваемые) психические явления, как, например, установки. Так, принадлежность к какой-либо группе способствует формированию и фиксации соответствующих установок у ее членов. Причем часто человек даже не осознает, что, поступая так или иначе, он делает это именно под воздействием общегрупповых взглядов. Групповые нормы выступают в качестве одного из регуляторов поведения личности не только в пределах данной группы, но и при взаимодействии члена какой-либо группы с представителями других социальных групп.

Социальные нормы любых групп выражаются в соответствующих правилах и, как отмечает Е. М. Пеньков, выступают: а) как средство ориентации поведения каждой личности в той или иной ситуации; б) как средство социального контроля за поведением личности со стороны данной общности людей.

Те или иные социальные нормы присущи всяким группам – большим (социальные слои, этнические общности) и малым, формальным и неформальным. Английский психолог М. Аргайл выделяет следующие виды норм в малых группах:

а) нормы относительно задачи (например, метод, скорость и стандарт работы в производственной бригаде);

б) нормы, регулирующие взаимодействие в группе, которые прогнозируют поведение других, предотвращают конфликты и гарантируют справедливое распределение вознаграждений;

в) нормы относительно установок и убеждений (например, взгляды экспертов группы принимаются, мнения других членов сверяются с ними, а не с реальностью, что может быть более трудным делом для группы).

Социальные нормы малых групп могут соответствовать или, наоборот, противоречить нормам общества в целом. Когда человек оказывается в какой-либо малой группе, то, общаясь с ее членами, он получает информацию о ценностях данной группы, ее обычаях, традициях, ритуалах и прочих правилах поведения. Такие знания необходимы ему для понимания действий других членов группы и коррекции собственного поведения. При этом индивид подвергается воздействию различных групповых санкций в ответ на свое поведение.

Групповые нормы предусматривают позитивные санкции (похвала, моральные и материальные вознаграждения) по отношению к тем, кто следует им, и негативные санкции для тех, кто отступает от данных норм. Здесь могут использоваться различные невербальные знаки неодобрения, устные замечания, угрозы, бойкот, а порой и исключение из группы. Таким образом, индивид включается в процесс социализации, привыкая следовать нормам и малых, и больших групп, а также всего общества в целом. Если говорить о норме, то именно в малых группах (в семье, воспитательных и учебных заведениях, товарищеских компаниях) индивид усваивает культурные ценности своего общества и все, что с ними связано, как на вербальном, так и на поведенческом уровнях.

Любая формальная организация имеет свод некоторых правил, регламентирующих ее деятельность и поведение тех или иных ее членов. Эти правила представляют собой определенные социальные нормы предписанного и приемлемого поведения. Такие нормы часто бывают систематизированы в письменном виде. Вступление человека в ту или иную официальную организацию обычно предусматривает процедуру его ознакомления с этими правилами и необходимость выражения его согласия с ними. Возможно, например, требование, чтобы вступающий в организацию подписал соответствующий документ.

Нормы, возникающие в официальной организации на неформальном уровне, или нормы неформальных групп редко фиксируются таким образом. Однако от этого их воздействие на

личность не становится менее существенным. Так, порой новичок, придя на предприятие, слышит от «старожилов» такие слова: «Первое, что ты должен усвоить, парень: не пытайся здесь ставить никаких рекордов». Как правило, новичок скоро начинает понимать, что хорошее отношение к нему членов бригады дороже иных вознаграждений со стороны начальства.

Боязнь вызвать неодобрение со стороны членов своей производственной группы является значимым регулятором поведения личности. Приведем пример. Одна из заводских бригад систематически получала спирт для технологических целей. В ходе работы некоторая часть спирта «экономилась» и в соответствии со сложившейся в группе неписаной нормой ее члены поочередно уносили «сэкономленную» долю спирта домой. Однажды заводская охрана увидела, как одна из работниц, выйдя из здания цеха, выливает что-то в канаву. Оказалось, что это была «ее» доля спирта. Работница заявила, что ей спирт совсем не нужен, так как она его «не употребляет». Домой нести этот спирт она не хочет, поскольку ее муж, наоборот, «очень употребляет». У этой женщины спросили, почему же тогда она берет этот спирт. «Я не хочу быть „белой вороной“, – ответила она.

Этот пример хорошо говорит о том, что неформальные групповые нормы могут влиять на поведение того или иного члена группы более существенным образом, нежели официальные регламентации.

Каким же образом формируются групповые нормы? В основе их образования лежит взаимодействие членов группы. Первым, кто экспериментально показал это, был американский психолог М. Шериф. Для целей исследования он использовал явление «автокинетического эффекта», который состоит в следующем. Если человеку, помещенному в темную комнату, экспонировать неподвижную светящуюся точку, то она будет казаться ему движущейся. Воспринимаемые отклонения от фиксированного положения данной точки подвержены широким индивидуальным различиям. Такое явное перемещение вызывается тем обстоятельством, что наши глаза никогда не бывают полностью неподвижными – они производят мелкие, но непрерывные перемещения.

На первой стадии эксперимента М. Шериф много раз помещал каждого из испытуемых поодиночке в темную комнату со светящейся точкой и просил его отметить направление и степень перемещения этой точки. В последующих сериях эксперимента все испытуемые помещались вместе в той же самой комнате и вслух отмечали положение данной точки. При этом в групповом эксперименте обнаружилась тенденция к конвергенции показаний испытуемых о положении светящейся точки. Иначе говоря, в группе им всем казалось, что эта точка находится примерно в одном и том же месте. Таким образом, Шериф показал, как постепенно, на основе взаимодействия членов группы, формировалась групповая норма относительно положения данной точки. Однако его эксперимент еще не был на этом закончен. В последней серии эксперимента Шериф помещал этих испытуемых опять поодиночке в той же самой комнате с той же самой светящейся точкой. Обнаружилось, что испытуемые в большей степени придерживаются сложившейся групповой нормы, чем своих индивидуальных показаний, данных на первой стадии эксперимента. Таким образом, здесь групповые нормы выступали как стимулы, регулирующие действия испытуемых как членов определенной группы.

Действенность групповых норм обусловлена таким психологическим свойством личности, как конформность. Под конформностью понимается подчинение личности групповому давлению. Это проявляется в стремлении личности к согласованию своих мнений и действий с мнениями и действиями членов группы.

Обратимся в качестве примера к данным широко известных экспериментов, которые провел американский психолог С. Аш. Испытуемые (студенты колледжа), разбитые на группы от 7 до 9 человек, получили следующие инструкции: «Задача, которую вам предстоит выполнять, заключается в различении длины линий. Перед вами две белые карточки. На левой из них имеется единственная линия, на правой – три линии различной длины. Они пронумерованы по порядку: 1, 2 и 3. Одна из этих трех линий справа равна эталонной линии слева. Вы должны определить в каждом случае, какая из них равна эталонной. Будет 12 таких сравнений. Так как число линий незначительное и группа малая, я прошу каждого из вас по очереди высказывать свое суждение, которое я тут же буду фиксировать.

Пожалуйста, будьте аккуратны, насколько возможно. Давайте начнем справа и продолжим налево».

Существенная особенность этого эксперимента состоит в том, что он проводится с подставной группой. До начала указанных действий по оценке длины линий экспериментатор договаривается с испытуемыми (за исключением одного в каждой группе) давать один и тот же определенный, но неправильный ответ. При этом испытуемых рассаживают таким образом, чтобы очередь до «наивного субъекта» (по терминологии С. Аша) дошла к концу опроса. Итак, ему приходится давать свои оценки после того, как он услышал оценки большинства членов группы. Длина линий, выбранных для оценки, существенно отличалась от длины эталона. Так, одна из них была примерно на одну треть короче эталонной. Тем не менее, по данным Аша, 37 % «наивных субъектов» давали неправильный ответ о длине линий, точно следуя за оценками большинства – подставной группы. Следует также упомянуть, что испытуемые в контрольной группе, которые давали оценки длины линий поодиночке, никогда не делали ошибок.

Эксперименты с использованием подобной методики проводил у нас А. П. Сопиков. Испытуемые (школьники от 7 до 18 лет) были разделены на группы по семь человек в каждой, включая «наивного субъекта». Обнаружилась примерно та же картина, что и в экспериментах Аша. Около трети «наивных субъектов» продемонстрировали свою подверженность групповому давлению. При этом девочки оказались на 10 % конформнее мальчиков. С возрастом степень конформности уменьшалась и становилась постоянной к 15–16 годам.

Отечественные и зарубежные психологи получили немало интересных экспериментальных данных при изучении конформных реакций личности. Обнаружено, что степень конформности зависит от воспринимаемого индивидом престижа группы, степени неопределенности суждений, которые должны быть даны, величины группы. Имеют значение также индивидуальные свойства личности, ее психические состояния в данный момент. Выделены два типа конформности – уступчивость и интернализация.

Под уступчивостью имеется в виду податливость индивида, который демонстрирует внешнее согласие с мнением группы,

большинства, при внутреннем несогласии (остается, как говорится, «себе на уме»).

Ученый, сверстник Галилея, Был Галилея не глупее, Он знал, что вертится Земля, Но у него была семья.

(Е. Евтушенко)

Так слова поэта иллюстрируют явление «внешней» конформности. Да и сам Галилей был вынужден сначала отречься от своих взглядов на суде инквизиции, а затем, как гласит предание, уже оказавшись на свободе, заявил: «И все-таки она вертится!»

Более глубоким уровнем конформности является интернализация. В этом случае индивид принимает на веру мнение группы, действительно соглашается с ним и полностью его разделяет в последующих ситуациях. При этом индивид в такой степени подпадает под влияние какой-либо группы, что ее социальные нормы становятся личными нормами данного индивида. Мнение группы (внешнее) становится собственным мнением индивида. Иногда это явление называют «внутренней» или «истинной» конформностью.

Имеющийся опыт говорит нам о том, что конформность в той или иной степени присуща всем людям. В противном случае человеческое общество и различные формы его жизнедеятельности просто не могли бы существовать. Даже в тех случаях, когда индивид проявляет негативизм по отношению к нормам большинства, это может свидетельствовать лишь о его ориентации на нормы какой-либо другой группы лиц.

§ 19.5. РЕФЕРЕНТНЫЕ ГРУППЫ И ЛИЧНОСТЬ

В течение своей жизни личность испытывает разнообразные воздействия со стороны ряда различных групп, в состав которых она входит. Однако нельзя не заметить, что одни группы существенно влияют на личность во многих ее проявлениях, другие – незначительно и лишь в отдельных чертах. Сила влияния той или иной группы на личность зависит от многих факторов. Наибольший эффект наблюдается в тех случаях, когда определенная группа является референтной (или эталонной) для данной личности. Так называется группа, с которой личность отождествляет себя в наибольшей степени. Социальные ценности и нормы референтной группы выступают для

индивида в качестве эталонов деятельности, хотя сам он порой может даже и не входить в состав данной группы.

Это явление хорошо описано Мольером в комедии «Мещанин во дворянстве». Ее герой Журден, принадлежа к мещанскому сословию, хочет во всем походить на дворянина. Поэтому он заказывает платья, какие носят дворяне, нанимает учителей танцев, фехтования и даже философии, чтобы во всем приобщиться к дворянству. С полным основанием можно сказать, что для мещанина Журдена референтной группой является дворянское сословие. Или возьмем, например, подростка, которого не принимают в очень значимую для него более взрослую компанию товарищей старшего брата. Этот подросток также может ориентироваться на групповые нормы данной компании, копировать какие-то элементы одежды, формы поведения, лексику членов своей референтной группы.

В социально-психологической литературе подобное явление обозначается специальным термином – «предвосхищающая» социализация. Имеются в виду определенные усилия индивида, направленные на построение своего поведения в ожидании получения доступа в группу с более высоким социальным статусом.

В работах американских социологов выделяется несколько типов референтных групп.

Нормативные группы – группы, ценности и нормы которых индивид одобряет и хочет вступить в них или завоевать их расположение. Такие группы дают индивиду руководство к действию и ожидают от него соответствующего подчинения. К нормативным группам можно отнести семью, религиозную или национальную общность. Часто нормативными группами являются для индивида товарищеские компании, профессиональные или политические объединения.

Сравнительные группы – группы, в которые индивид не хочет входить или получить их расположение, но использует их как определенную основу для оценки своего статуса или поведения. Так, индивид может обращаться к таким референтным группам для сравнения своих действий с действиями других людей, для определения степени законности своих действий, для сопоставления своих успехов в тех или иных областях. Например, исследователи в сфере организационной психологии используют понятие «социальной нормы» заработной платы, т. е. такой ее уровень, который работник считает для себя «нормальным», соответствующим его трудовому вкладу.

Формирование этой нормы есть результат влияния соответствующей социально-профессиональной референтной группы. Как для рабочих, так и для служащих характерно сопоставление своей заработной платы с заработной платой других лиц соответствующей профессиональной группы и данного иерархического уровня в организации. Чем выше квалификация и образование работника, тем шире референтная группа при сравнении.

Наряду с указанными выше возможны также негативные референтные группы, по отношению к которым тот или иной индивид находится в оппозиции. Это группы, символизирующие что-либо неприемлемое для данного индивида. Так, отдельные люди могут

избегать покупки тех товаров или продуктов, которые ассоциируются у них с социальными группами, недостойными уважения.

Обычно каждый человек имеет не одну, а несколько референтных групп. В одной ситуации он ориентируется на ценности и нормы одной группы, в другой ситуации – на другую группу и т. д. Очевидно, для того чтобы лучше понять истоки тех или иных установок личности, причины ее поведения, необходимо знать, какие группы являются для данной личности референтными. Важность референтных групп как своеобразного «оплота» установок личности прямо или косвенно признается всеми, кто хочет радикально изменить эти установки. В таких случаях часто прибегают к физической и психологической изоляции индивидов от соответствующих референтных групп. Именно так делается в религиозных сектах кришнаитов и мунистов, где потенциальных новообращенных лиц ставят в условия подобной изоляции.

Порой референтность (эталонность) некоторых двух различных по своим нормам и традициям групп для одной и той же личности может приводить ее в положение маргинальности. Оно характеризуется одновременным пребыванием личности внутри определенной социальной группы и вне ее. Отсюда термин «маргинальная личность» (буквально: личность, находящаяся на краю). Возьмем, например, чеченца, окончившего вуз в Москве и давно живущего в столице, или африканца, получившего образование в одной из европейских стран и работающего там же. Такие люди подвержены сильному влиянию двух различных, во многом антагонистических культур. Нередко они стремятся принадлежать к обеим этническим группам, но полностью не принимаются ни одной. Это может приводить маргинальную личность к серьезным межролевым конфликтам, негативно влияющим на ее психику. При благоприятном развитии национальных взаимоотношений маргинальные личности служат, по замечанию отечественного социолога И. С. Кона, своеобразным мостом между разными этническими группами и их культурами.

Понятие маргинальности используется не только в межэтническом плане. И мастер на промышленном предприятии, и сельский житель, переехавший в большой город, и замужняя женщина – профессионал высокого класса на своей работе – это также маргинальные личности со всеми присущими им проблемами.

Глава 20. ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП

§ 20.1. ВИДЫ ГРУПП И ИХ ФУНКЦИИ

Каждый из нас значительную часть своего времени проводит в различных группах – дома, на работе или в учебном заведении, в гостях, на занятиях спортивной секции, среди дорожных попутчиков в купе железнодорожного вагона и т. д. Люди в группах ведут семейную жизнь, воспитывают детей, трудятся и отдыхают. При этом они вступают в определенные контакты с другими людьми, так или иначе взаимодействуют с ними – помогают друг другу или, наоборот, конкурируют. Порой люди в группе переживают одни и те же психические состояния, и это определенным образом влияет на их деятельность.

Различного рода группы издавна являются объектом социально-психологического анализа. Однако следует отметить, что далеко не всякую совокупность индивидов можно называть группой в строгом смысле этого термина. Так, несколько человек, столпившихся на улице и наблюдающих за последствиями какого-либо дорожно-транспортного происшествия, представляют собой не группу, а агрегацию. В данном случае это соединение людей, случайно оказавшихся здесь в данный момент. Эти люди не имеют общей цели, между ними нет взаимодействия, через минуту-другую они разойдутся навсегда, и ничто не будет их соединять. Однако если эти люди начнут предпринимать совместные действия для помощи пострадавшим при аварии, то тогда данное соединение лиц станет на короткое время группой. Таким образом, для того чтобы какая-либо совокупность индивидов считалась группой в социально-психологическом смысле, необходимо, как в драматических произведениях классицизма, прежде всего наличие трех единств – места, времени и действия. При этом действие обязательно должно быть совместным. Важно также, чтобы взаимодействующие люди считали себя членами данной группы. Такая идентификация (отождествление) каждого из них со своей группой приводит в итоге к формированию чувства «мы» в противоположность «им» – другим группам. Итак, группой можно назвать совокупность

индивидов, взаимодействующих друг с другом для достижения общих целей и осознающих свою принадлежность к данной совокупности.

Нередко термин «группа» употребляется в ином, расширительном смысле. Это характерно для социально-демографических исследований и решения задач социального управления. В данных случаях постоянно возникает необходимость выделения различных условных групп населения, например таких, как студенты вузов, безработные, инвалиды труда и т. д. Однако подобные группы уместнее называть социальными категориями. Мы будем далее рассматривать группу в социально-психологическом значении данного термина. Это не исключает того, что принадлежность ряда членов какой-либо группы к определенной категории может влиять на функционирование данной группы в целом.

Все разнообразие человеческих групп в обществе можно подразделить прежде всего на первичные и вторичные группы, как это сделал в начале века американский психолог Ч. Кули. Первичные – это контактные группы, в которых взаимодействие осуществляется, как говорится, «лицом к лицу» и их члены объединены эмоциональной близостью. Первичной группой Ч. Кули назвал семью, потому что это первая для любого человека группа, в которую он попадает. Семья играет первостепенную роль и в социализации личности. Позднее психологи стали называть первичными группами все те, которые характеризуются межличным взаимодействием и солидарностью. В качестве примеров подобных групп можно назвать также компанию друзей или узкий круг коллег по работе. Принадлежность к тем или иным первичным группам сама по себе является ценностью для ее членов и не преследует никаких других целей.

Вторичные группы характеризуются безличным взаимодействием их членов, которое обусловлено теми или иными официальными организационными отношениями. Такие группы противоположны по своей сути первичным. Значимость членов вторичных групп друг для друга определяется не на основе их индивидуальных свойств, а вследствие умений выполнять определенные функции. Люди объединяются во вторичные группы прежде всего из-за стремления к получению каких-либо экономических, политических или иных выгод. Примерами таких групп являются производственная организация, профсоюз, политическая партия.

Правда иной раз случается так, что личность находит во вторичной группе именно то, чем она была обделена в первичной группе. На основе своих наблюдений американский психолог С. Верба заключает, что обращение личности к активному участию в деятельности какой-либо политической партии может быть своеобразным «ответом» личности на ослабление привязанности между членами своей семьи. При этом мотивы, побуждающие индивида к такому участию, являются не столько политическими, сколько психологическими.

Нередко группы подразделяются на формальные и неформальные. В основу такого деления кладется характер структуры группы. Под структурой группы имеется в виду существующее в ней относительно постоянное сочетание межличностных отношений. Структура группы может определяться как внешними, так и внутренними факторами. Порой характер отношений между членами группы определяется решениями другой группы или какого-то лица извне. Внешняя регламентация определяет формальную (официальную) структуру группы. В соответствии с такой регламентацией члены группы должны взаимодействовать друг с другом определенным, предписанным им образом. Если взять, например, производственную бригаду, то характер взаимодействия в ней обусловлен как особенностями технологического процесса, так и административно-правовыми предписаниями. Это зафиксировано в официальных инструкциях, приказах и других нормативных актах. Формальная структура создается для того, чтобы обеспечить выполнение определенных официальных задач. Если из нее выпадает какой-либо индивид, то освободившееся место занимает другой – такой же специальности и квалификации. Связи, составляющие формальную структуру, безличны. Итак, группа, основанная на подобных связях, называется формальной.

Если формальная структура группы определяется внешними факторами, то неформальная, наоборот, – внутренними. Неформальная структура является следствием личного стремления индивидов к тем или иным контактам и отличается большей гибкостью по сравнению с формальной. Люди вступают в неформальные отношения друг с другом для того, чтобы удовлетворить некоторые свои потребности – в общении, объединении, привязанности, дружбе, получении помощи, доминировании, уважении и т. д. Неформальные связи возникают и

развиваются спонтанно, по мере того как индивиды взаимодействуют друг с другом. На основе таких связей образуются неформальные группы, например компания друзей или единомышленников. В таких группах люди совместно проводят время, играют, устраивают вечеринки, занимаются спортом, рыбной ловлей, охотой.

Возникновению неформальных групп может способствовать пространственная близость индивидов. Так, подростки, живущие в одном дворе или близлежащих домах, могут составить неформальную группу, потому что имеют общие интересы и проблемы. Принадлежность индивидов к одним и тем же формальным группам облегчает неформальные контакты между ними и также способствует образованию неформальных групп. Рабочие, выполняющие одни и те же операции в одном и том же цехе, чувствуют психологическую близость, потому что имеют много общего. Это приводит к зарождению солидарности и соответствующих неформальных взаимосвязей.

Почему люди образуют группы и нередко очень дорожат своим членством в них? Очевидно, что группы обеспечивают удовлетворение тех или иных потребностей общества в целом и каждого из его членов в отдельности. Американский социолог Н. Смелзер выделяет следующие функции групп: 1) социализации; 2) инструментальную; 3) экспрессивную; 4) поддерживающую.

Роль различных групп в процессе социализации личности уже рассматривалась ранее. Человек, подобно другим высокоорганизованным приматам, только в группе может обеспечить свое выживание и воспитание подрастающих поколений. Именно в группе, прежде всего в семье, индивид овладевает рядом необходимых социальных умений и навыков. Первичные группы, в которых пребывает ребенок, обеспечивают основу его включения в систему более широких социальных связей.

Инструментальная функция группы состоит в осуществлении той или иной совместной деятельности людей. Многие виды деятельности невозможны в одиночку. Конвейерная бригада, футбольная команда, отряд спасателей, хореографический ансамбль – все это примеры групп, играющих инструментальную роль в обществе. Кроме того, участие в таких группах, как правило, обеспечивает человеку

материальные средства к жизни, предоставляет ему возможности самореализации.

Экспрессивная роль групп состоит в удовлетворении потребностей людей в одобрении, уважении и доверии. Эту роль выполняют часто первичные и неформальные группы. Будучи их членом, индивид получает удовольствие от общения с психологически близкими ему людьми.

Поддерживающая функция группы проявляется в том, что люди стремятся к объединению в трудных для них ситуациях. Они ищут психологической поддержки в группе, чтобы ослабить неприятные чувства. Ярким примером этого могут служить эксперименты американского психолога С. Шахтера. Сначала испытуемых, в качестве которых выступали студенты одного из университетов, разделили на две группы. Членам первой из них сообщили, что они будут подвергнуты сравнительно сильному удару электрического тока. Членам второй группы сказали, что их ожидает очень легкий, похожий на щекотку, удар электрического тока. Далее всем испытуемым задавался вопрос, как они предпочитают ожидать начала эксперимента: в одиночку или вместе с другими его участниками? Обнаружилось, что примерно две трети испытуемых первой группы высказали желание находиться вместе с другими. Во второй группе, наоборот, примерно две трети испытуемых заявили, что им безразлично, как ожидать начала эксперимента, – в одиночку или с другими. Итак, когда индивиды встречаются с каким-либо угрожающим фактором, то группа может предоставить им ощущение психологической поддержки или утешения. К такому выводу пришел Шахтер. Перед лицом опасности люди стремятся психологически приблизиться друг к другу. Не случайно возникла поговорка, что на миру и смерть красна.

§ 20.2. РАЗМЕР ГРУППЫ И ЕЕ СТРУКТУРА

Одним из важных факторов, определяющих свойства группы, является ее размер, численность. Большинство исследователей, говоря о численности группы, начинают с диады – соединения двух лиц. Иную точку зрения высказывает польский социолог Я. Щепаньский, который полагает, что группа включает в себя не менее трех лиц. Не

вдаваясь в дискуссию, отметим, что диада, действительно, представляет собой специфическое человеческое образование.

С одной стороны, межличностные связи в диаде могут отличаться большой прочностью. Возьмем, например, влюбленных, друзей. По сравнению с другими группами принадлежность к диаде вызывает гораздо более высокую степень удовлетворенности ее членов. С другой стороны, диаде как группе свойственна и особая хрупкость. Большинство групп продолжает существовать, если лишается одного из своих членов, диада в этом случае распадается.

Взаимоотношения в триаде – группе из трех человек – также отличаются своей специфичностью. Каждый из членов триады может действовать в двух направлениях: способствовать укреплению этой группы или, наоборот, стремиться к ее разъединению. Экспериментально обнаружено, что в триаде проявляется тенденция к объединению двух членов группы против третьего. Получается, как в поговорке: «Третий – лишний».

При классификации различных групп по их численности обычно особое внимание уделяется так называемым малым группам. Такие группы состоят из небольшого числа лиц (от двух до десяти), имеющих общую цель и дифференцированные ролевые обязанности. Эта цель проистекает из общих интересов членов группы, которые также обычно проявляют удовлетворенность своим взаимодействием. Это взаимодействие осуществляется на основе сравнительно частых непосредственных («лицом к лицу») контактов.

Нередко термины «малая группа» и «первичная группа» используются в одном и том же смысле. Однако различие между ними есть. Основой использования термина «малая группа» является ее численность. Первичная группа характеризуется особенно высокой степенью групповой принадлежности, чувством товарищества. Это всегда характерно для малой группы. Таким образом, можно сказать, что все первичные группы являются малыми, но не все малые группы являются первичными.

Любая группа имеет ту или иную структуру – определенную совокупность относительно устойчивых взаимосвязей между ее членами. Особенности этих взаимосвязей обуславливают всю жизнедеятельность группы, включая продуктивность и

удовлетворенность ее членов. Какие же факторы влияют на структуру различных групп?

Прежде всего следует назвать цели группы. Возьмем, например, экипаж самолета. Для того чтобы самолет долетел до пункта назначения, необходимо, чтобы каждый из членов экипажа вступал в контакты с каждым из остальных его членов. Таким образом, в соответствии с целью группы возникает необходимость тесной интеграции действий всех ее членов.

Наоборот, в группах другого типа характер взаимосвязей выглядит иным образом. Так, в каком-либо административном отделе служащие могут нести специфические обязанности, при выполнении которых они друг от друга не зависят и согласовывают свою деятельность только с руководителем отдела. Для достижения общей цели обмен информацией между рядовыми членами группы в данном случае не является необходимым (хотя, конечно, наличие неформальных товарищеских контактов может благоприятно влиять на деятельность этой группы).

Отметим далее роль такого фактора, как степень автономности группы. Например, все функциональные взаимосвязи между членами бригады поточного производства заранее четко определены. Рабочие не могут внести изменения в существующую структуру этих связей без согласования с руководством. Степень автономности такой группы незначительна. Наоборот, члены киносъемочной группы, степень автономности которой высока, обычно сами определяют характер внутригрупповых взаимосвязей. Поэтому структура такой группы отличается большей гибкостью.

К числу существенных факторов, влияющих на структуру группы, относятся также социально-демографические, социальные и психологические особенности ее членов. Высокая степень однородности группы по таким признакам, как пол, возраст, образование, уровень квалификации и наличие на этой основе общности интересов, потребностей, ценностных ориентации и т. д., является хорошей основой для возникновения тесных связей между работниками. Разнородная по указанным признакам группа обычно распадается на несколько неформальных групп, каждая из которых сравнительно однородна по своему составу.

Например, в одной производственной бригаде в отдельные неформальные группы могут объединяться мужчины, женщины, пожилые, молодые люди, болельщики футбола, любители садоводства и т. д. Структура такой рабочей группы будет существенно отличаться от структуры другой группы, состоящей только из мужчин примерно одного возраста, имеющих одинаковый уровень квалификации и к тому же болеющих за один и тот же футбольный клуб. В этом случае есть все предпосылки для возникновения постоянных и прочных контактов между членами группы. На основе такой общности рождается чувство спаянности, чувство «мы».

Структура группы с высокой степенью чувства «мы» характеризуется более тесными взаимосвязями ее членов по сравнению со структурой группы, не отличающейся таким единством. В последнем случае контакты ограничены и носят преимущественно официальный характер. Неформальные связи при этом менее значительны и не объединяют всех членов данной группы.

Как показывают исследования, степень сплоченности группы зависит от того, насколько принадлежность к ней удовлетворяет потребности ее членов. Факторами, привязывающими человека к группе, могут быть интересная работа, сознание ее общественной важности, престиж группы, наличие друзей и т. д.

Отметим, наконец, что структура группы зависит также от ее величины. Наблюдения показывают, что связи между членами групп, состоящих из 5-10 человек, обычно прочнее, нежели в больших по численности. Структура небольших групп чаще складывается под влиянием неформальных взаимоотношений. Здесь в случае необходимости легче организовать взаимозаменяемость, чередование функций между ее членами. С другой стороны, вряд ли возможны постоянные неформальные контакты всех членов группы, состоящей из 30–40 человек. Внутри такой группы чаще всего возникает несколько неофициальных подгрупп. Таким образом, структура группы в целом по мере ее увеличения все в большей степени будет характеризоваться формальными взаимосвязями.

§ 20.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В ГРУППЕ

В процессе совместной деятельности членам малой группы необходимо вступать в контакты друг с другом для передачи информации и координации своих усилий. От уровня такой координации всецело зависит продуктивность группы, каким бы видом деятельности в ней ни занимались. В свою очередь, этот уровень есть величина, производная от той или иной степени психологической совместимости членов группы. Что же такое психологическая совместимость?

Самым кратким образом это понятие можно определить как способность членов группы к совместной деятельности, основанную на их оптимальном сочетании. Совместимость бывает обусловлена как сходством каких-либо одних свойств членов группы, так и различием их других свойств. В итоге это приводит к взаимодополняемости людей в условиях совместной деятельности, так что данная группа представляет собой определенную целостность.

Известно, что любая реальная группа есть не просто сумма входящих в ее состав индивидов. Поэтому оценку деятельности группы необходимо давать с учетом выдвинутого Ф. Д. Горбовым и М. Д. Новиковым принципа интегративности, т. е. взгляда на группу как на единый, неразрывно связанный организм.

Исследователи, изучающие проблемы психологической совместимости как у нас, так и за рубежом, основное внимание уделяют таким группам, которым приходится выполнять свои задачи в условиях относительной изоляции от социальной среды (космонавты, полярники, участники различных экспедиций). Однако роль психологически совместимых групп важна во всех без исключения сферах совместной деятельности людей. Наличие психологической совместимости членов группы способствует их лучшей срабатываемости и в итоге – большей эффективности труда. В соответствии с данными исследований Н. Н. Обозова отметим следующие критерии оценки совместимости и срабатываемости: 1) результаты деятельности; 2) эмоционально-энергетические затраты ее участников; 3) их удовлетворенность этой деятельностью.

Можно выделить два основных вида психологической совместимости: психофизиологическую и социально-психологическую. В первом случае подразумевается определенное сходство психофизиологических характеристик людей и на этой

основе согласованность их эмоциональных и поведенческих реакций, синхронизация темпа совместной деятельности. Во втором случае имеется в виду эффект оптимального сочетания типов поведения людей в группе, а также общности их социальных установок, потребностей и интересов, ценностных ориентаций.

Надо иметь в виду, что далеко не каждый вид совместной деятельности требует психофизиологической совместимости членов группы. Возьмем, например, сотрудников кафедры вуза, каждый из которых выполняет свою работу в одиночку: читает лекции, проводит семинары, принимает экзамены и зачеты, руководит научной работой аспирантов и студентов и т. д. В данном случае, для того чтобы деятельность кафедры в целом была успешной, имеет значение только социально-психологический аспект совместимости. Если же мы обратимся к конвейерному производству, то увидим, что здесь эффективный труд невозможен без наличия психофизиологической совместимости членов бригады. При поточной работе каждый человек должен совершать свои движения в определенном темпе, необходима четкая согласованность действий людей. Если члены конвейерной бригады совместимы к тому же и в социально-психологическом плане, это еще более способствует ее успешной работе.

В современных условиях (в сферах труда, спорта) существует ряд видов деятельности, требующих как психофизиологической, так и социально-психологической совместимости. Возьмем, например, групповую работу операторов в автоматизированных системах управления. С целью оптимального комплектования подобных групп может применяться так называемая гомеостатическая методика, предложенная Ф. Д. Горбовым и его сотрудниками. Их исследования показали, что учет требований психологической совместимости способствует повышению продуктивности и удовлетворенности испытуемых в экспериментальных группах.

В качестве примера использования этой методики сошлемся на работу, проведенную в 60-е годы в лаборатории социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета Н. В. Голубевой и М. И. Иванюком. Установка «гомеостат» представляет собой устройство, с помощью которого можно моделировать групповую взаимозависимую деятельность людей в процессе решения задачи. Данное устройство включает в себя три или четыре

одинаковых прибора, каждый из которых имеет стрелочный индикатор и рукоятку управления. Перед этими одинаковыми приборами располагаются испытуемые (соответственно три или четыре человека). Их общая задача – установить стрелки всех приборов в заданном экспериментатором положении. При этом приборы взаимосвязаны таким образом, что если кто-либо из членов экспериментальной группы будет манипулировать рукояткой сам по себе, игнорируя действия остальных, задачу невозможно решить.

Как же вели себя испытуемые? Наблюдения показали, что можно выделить следующие четыре типа коммуникативного поведения:

- 1) люди, стремящиеся к лидерству, которые могут решать задачу, лишь подчиняя себе других членов группы;
- 2) индивидуалисты, пытающиеся решить задачу в одиночку;
- 3) приспособляющиеся к группе, легко подчиняющиеся приказам других ее членов;
- 4) коллективисты, которые стараются решить задачу совместными усилиями; они не только принимают предложения других членов группы, но и сами выступают с инициативой.

Эксперименты показали также, что успешно решить задачу удавалось далеко не каждой группе. Например, когда человек, стремящийся к лидерству, не мог заставить остальных следовать его приказам, он нередко совсем отказывался участвовать в эксперименте, а если и оставался, то вел себя уже очень пассивно. Если же группа состояла в основном из индивидуалистов, то каждый из них стремился действовать обособленно от других, сам по себе. Короче говоря, только определенные сочетания различных типов поведения оказывались удачными.

Какое же сочетание было оптимальным? В описанных экспериментах быстрее всего решали свою задачу те группы, члены которых были активны и обменивались информацией между собой, действуя коллегиально. Интересно, что в экспериментах на более простом гомеостатическом устройстве, где было достаточно понимания задачи лишь одним из трех членов группы, эффективную работу демонстрировало также следующее сочетание: один член группы активен, а двое других целиком подчиняются ему. Хотя эти эксперименты проводились в лаборатории, полученные данные имеют прямое отношение к условиям деятельности различных групп.

Итак, как показывают исследования, психологическая совместимость в группах формируется за счет действия разнообразных факторов. Степень такой совместимости членов одной и той же группы может быть различной на разных этапах ее жизнедеятельности в силу динамики межличностных отношений. Комплектование групп с учетом требований психологической совместимости способствует повышению уровня их продуктивности и оптимизации социально-психологического климата.

§ 20.4. ГРУППОВОЙ ПОДХОД К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ

В практической деятельности нередко встречаются ситуации, когда все члены группы так или иначе принимают участие в выработке и принятии каких-либо решений. С точки зрения здравого смысла, совместный подход к принятию решений может казаться более эффективным, чем единоличное решение. Тут же на память приходит поговорка: «Ум хорошо, а два лучше». Действительно, то, чего не знает один член группы, может знать другой. В тех случаях, когда решение подразумевает один-единственный определенный ответ, разумно предположение, что чем больше человек в группе, тем больше вероятность того, что, по крайней мере, один из них найдет этот ответ. Однако нередко специалисты в разных областях высказывают скептическое отношение к групповым решениям, приводя другую, более современную поговорку: «Верблюд – это лошадь, спроектированная комиссией». Итак, если обратиться к практике, то стоит задаться таким вопросом: всегда ли групповое решение лучше единоличного?

Многие психологи в течение нескольких последних десятилетий заняты сопоставлением эффективности индивидуальных и групповых решений. Прежде всего следует отметить, что процесс группового принятия решений по сути сходен с процессом индивидуального принятия решений. В том и другом случаях присутствуют одни и те же стадии – уяснение проблемы, сбор информации, выдвижение и оценка альтернатив и, наконец, выбор одной из них. Однако процесс группового принятия решений является более сложным в социально-психологическом плане, так как каждая из этих стадий сопровождается

взаимодействием между членами группы и соответственно столкновением различных взглядов.

Само по себе взаимодействие членов группы может характеризоваться, как отмечает американский психолог Т. Митчелл, следующими проявлениями: 1) некоторые индивиды склонны говорить больше, чем другие; 2) индивиды с высоким статусом оказывают большее влияние на решение, чем индивиды с низким статусом; 3) группы часто тратят значительную долю времени на устранение межличностных разногласий; 4) группы могут упустить из виду свою цель и отделаться несообразными выводами; 5) члены группы часто испытывают исключительно сильное давление, побуждающее их к конформности. Каждый из тех, кому приходилось председательствовать на дискуссии, знает, что основные проблемы, с которыми здесь приходится сталкиваться, это следование повестке дня, доминирование некоторых людей во время дискуссии, а также многие заявления и действия, вызванные лишь дружескими отношениями участников или соображениями организационной политики. Таким образом, необходимы определенные практические шаги для того, чтобы минимизировать негативность указанных проблем.

Обратимся теперь к рассмотрению определенных плюсов и минусов группового принятия решений. Американские психологи обнаружили, что групповое обсуждение порождает в два раза больше идей по сравнению с ситуациями, когда те же самые люди работают единолично (Э. Холл, Д. Моутон, Р. Блейк). При этом решения, принятые группой, отличаются большей точностью, чем индивидуальные решения. Это объясняется тем, что группа в целом обладает большим количеством знаний, нежели один индивид. Причем эта информация является более разносторонней, что обеспечивает большее разнообразие подходов к решению проблемы.

Однако группы обычно не способствуют проявлению творческих сил при принятии решений. Чаще всего группа подавляет творческие порывы отдельных ее членов. Принимая решения, группы могут следовать привычным образцам в течение долгого периода.

С другой стороны, группы лучше отдельных индивидов могут оценить новаторскую идею. Таким образом, группу порой используют

для того, чтобы вынести суждение о новизне и оригинальности той или иной идеи.

При групповом принятии решений возрастает приемлемость принятых решений для всех членов группы. Известно, что многие решения не удастся воплотить в жизнь, потому что люди не согласны с ними. Однако если люди сами участвуют в принятии решений, они охотнее поддерживают их и побуждают других согласиться с ними. Участие в процессе принятия решений налагает на индивида соответствующие моральные обязательства и повышает уровень его мотивации, если ему предстоит выполнять эти решения. Важное достоинство групповых решений, принимаемых в какой-либо реальной организации, состоит в том, что такие решения могут восприниматься более легитимными по сравнению с решениями, принятыми единолично.

Представляют интерес эксперименты Л. Хоффмана, который выяснял роль такой характеристики, как состав группы. Полученные данные показали, что гетерогенные (разнородные) группы, члены которых различались по квалификации и опыту, обычно принимали решения более высокого качества, чем гомогенные (однородные) группы. Однако гомогенные группы, члены которых имели сходство в квалификации и опыте, имели другие преимущества. Такие группы способствовали удовлетворенности их членов и уменьшению конфликтности. Здесь была большая гарантия того, что в процессе данной деятельности группы ни один из ее членов не будет доминировать.

Основная задача ряда исследований состоит в изучении роли особенностей группового взаимодействия при принятии решения. На этом основании выделяются интерактивные и номинальные группы. Обычная дискуссионная группа, например та или иная комиссия, члены которой непосредственно взаимодействуют друг с другом в целях принятия решения, называется интерактивной. В номинальной группе, наоборот, каждый из членов действует сравнительно изолированно от остальных, хотя порой все они находятся в одном помещении (но бывают и пространственно разобщены). На промежуточных стадиях работы эти лица обеспечиваются информацией о деятельности друг друга и имеют возможность менять

свои мнения. Таким образом, здесь можно говорить о косвенном взаимодействии.

Как отмечает У. Дункан, номинальные группы превосходят интерактивные на всех этапах решения проблемы, кроме этапа синтеза, когда высказанные членами группы идеи сопоставляются, обсуждаются и комбинируются. В итоге делается вывод о необходимости комбинирования номинальной и интерактивной форм, поскольку это приводит к выработке групповых решений более высокого качества.

При рассмотрении проблем группового принятия решений следует обратить внимание на явление деиндивидуализации личности. Это утрата индивидом чувства идентичности в группе, что часто приводит к растормаживанию нравственных начал, сдерживающих личность в определенных моральных рамках. Вследствие такой деиндивидуализации индивиды в группе могут иногда принимать решения, которые являются очень консервативными или, наоборот, слишком рискованными, а порой групповые решения оказываются даже аморальными в такой степени, в какой это не свойственно большинству членов группы, рассматриваемых в отдельности.

Значительное внимание уделяют психологи проблеме уровня риска в групповых решениях. Полученные данные разноречивы. Так, имеются экспериментальные свидетельства, говорящие об усреднении крайних позиций в процессе принятия группового решения. В итоге решение оказывается менее рискованным, чем возможное индивидуальное.

В соответствии с другими данными, групповые решения отличаются большей долей риска по сравнению с решениями, предпочитаемыми «средним» членом этой группы (Д. Бем, Н. Коган, М. Уоллах). Принимая решения, группа стремится к альтернативам, обеспечивающим более высокий результат, но меньшую вероятность его достижения. Наряду с этим были обнаружены и значительные совпадения между распределениями групповых и индивидуальных решений: хотя групповое решение несет в себе большую степень риска, чем решение «среднего» члена группы, однако любое групповое решение не рискованнее индивидуальных решений отдельных членов данной группы.

Наблюдаемое рядом исследователей явление увеличения уровня риска в решениях, принимаемых группой, получило название «сдвиг риска». Это явление представляет собой следствие деиндивидуализации личности в группе и называется «диффузией» ответственности, поскольку ни один из членов группы не наделен всей полнотой ответственности за окончательное решение. Индивид знает, что ответственность возлагается на всех членов группы.

Порой группа может склоняться к самым необоснованным решениям. Особенно это характерно для групп с большой степенью сплоченности. Иногда члены той или иной группы в такой степени стремятся к консенсусу (полному единогласию при принятии группового решения), что игнорируют реалистические оценки своих решений и их последствий. Члены таких групп могут обладать очень высоким социальным статусом и значимость их решений бывает исключительно высока для многих людей. Однако единодушие нередко торжествует победу над взвешенным критическим подходом к проблеме. В итоге, достигая консенсуса, члены группы принимают неэффективное решение.

Американский психолог И. Джанис назвал это явление «огрупплением мышления». Среди его симптомов – иллюзия неуязвимости членов группы и анонимности решения, чрезмерный оптимизм, склонность к риску. При этом группа обсуждает минимальное число альтернатив. Возможный риск последствий решения, к которому склоняются в группе, не рассматривается. Экспертные мнения совсем не принимаются в расчет. Игнорируются также все факты и мнения, не поддерживающие групповую точку зрения. Члены группы проявляют самоцензуру в отношении любого отклонения от явного консенсуса. Таким образом, заключает Джанис, чем больше проникнуты члены группы духом единства, тем сильнее опасность, что независимое, критическое мышление будет замещено «огрупплением».

Решения, принятые той или иной реальной группой, на практике всегда имеют социальный характер. В этих решениях неизбежно отражаются цели, ценности и нормы соответствующих социальных групп.

§ 20.5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ГРУППЫ

Для того чтобы самым общим образом охарактеризовать условия деятельности той или иной группы, ее внутреннюю обстановку, в последнее время часто используются понятия «социально-психологический климат», «морально-психологический климат», «психологический климат», «эмоциональный климат» и т. п. Применительно к трудовому коллективу иногда говорят о «производственном» или «организационном» климате. В большинстве случаев эти понятия употребляются примерно в идентичном смысле, что, однако, не исключает значительной вариативности в конкретных определениях. В отечественной литературе насчитывается несколько десятков определений социально-психологического климата и различных исследовательских подходов (И. П. Волков, Е. С. Кузьмин, В. В. Новиков, В. Б. Ольшанский, Б. Д. Парыгин, К. К. Платонов, В. М. Шепель и др.).

Социально-психологический климат группы представляет собой состояние групповой психики, обусловленное особенностями жизнедеятельности данной группы. Это своеобразный сплав эмоционального и интеллектуального – установок, отношений, настроений, чувств, мнений членов группы. Все это – отдельные элементы социально-психологического климата. Отметим также, что состояния психики группы характеризуются различной степенью осознанности.

Необходимо четко разграничивать элементы социально-психологического климата и факторы, влияющие на него. К примеру, особенности организации труда в какой-либо трудовой группе не являются элементами социально-психологического климата, хотя влияние организации труда на формирование того или иного климата несомненно.

Социально-психологический климат – это всегда отраженное, субъективное образование в отличие от отражаемого – объективной жизнедеятельности данной группы и условий, в которых она протекает. Конечно, отражаемое и отраженное в сфере общественной жизни диалектически взаимосвязаны.

Наличие тесной взаимозависимости между социально-психологическим климатом группы и поведением ее членов не должно приводить к их отождествлению, хотя при этом нельзя не учитывать особенностей данной взаимосвязи. Так, например, характер

взаимоотношений в группе (отражаемое) выступает как фактор, влияющий на климат. В то же время восприятие этих взаимоотношений ее членами (отраженное) представляет собой элемент климата.

При обращении к проблемам социально-психологического климата группы одной из важнейших является рассмотрение факторов, влияющих на климат. Эта проблема имеет не только теоретическое, но и прикладное значение. Ведь выделив факторы, так или иначе влияющие на климат какой-либо группы, мы сможем попытаться воздействовать на эти факторы, регулировать их проявление. Рассмотрим проблемы социально-психологического климата на примере первичной рабочей группы – бригады, звена, бюро, лаборатории. Итак, речь пойдет об элементарных организационных ячейках, не имеющих никаких официальных структурных подразделений. Их численность может варьироваться от 3–4 до 60 человек и более. Можно сказать, что это «клеточка» каждого предприятия и учреждения. Социально-психологический климат такой ячейки формируется за счет множества разнообразных воздействий. Разделим их условно на факторы макросреды и микросреды.

Под макросредой имеется в виду большое социальное пространство, широкое окружение, в пределах которого находится и осуществляет свою жизнедеятельность та или иная организация. Что же сюда входит? Прежде всего кардинальные особенности общественно-экономического устройства страны, а конкретнее – специфика данного этапа ее развития, что соответствующим образом проявляется в деятельности различных социальных институтов. Степень демократизации общества, особенности государственного регулирования экономики, уровень безработицы в данном регионе, вероятность банкротства предприятия и т. д. – эти и другие факторы макросреды оказывают определенное влияние на все стороны жизнедеятельности организации в современных условиях. К макросреде относится также уровень развития материального и духовного производства и культуры общества в целом. Наконец, макросреда характеризуется и определенным общественным сознанием, отражающим данное общественное бытие во всей его противоречивости. Таким образом, члены каждой социальной группы

и организации являются представителями своей эпохи, определенного исторического периода развития общества.

Министерства и ведомства, концерны, акционерные общества, в систему которых входит то или иное предприятие или учреждение, осуществляют по отношению к последним определенные управленческие воздействия, что также является важным фактором влияния макросреды на социально-психологический климат организации и всех входящих в ее состав групп.

В качестве существенных факторов макросреды, воздействующих на климат той или иной организации, следует отметить и ее многообразные партнерские связи с другими организациями, а также с потребителями продукции данной организации. Заметим, что в условиях рыночной экономики влияние потребителей на климат организации (особенно производственной) будет возрастать.

Микросреда предприятия, учреждения – это «поле» повседневной деятельности людей, те конкретные материальные и духовные условия, в которых они работают. Именно на данном уровне те или иные воздействия макросреды обретают для каждой группы свою определенность, связь с реалиями жизненной практики.

Какие же обстоятельства, условия повседневной жизнедеятельности формируют то или иное мироощущение и умонастроение первичной рабочей группы, ее социально-психологический климат?

Можно выделить целый ряд воздействий. Прежде всего отметим факторы материально-вещной среды. Это и характер выполняемых людьми трудовых операций, и состояние оборудования, и качество заготовок или исходного сырья. Большое значение имеют также особенности организации труда – сменность, ритмичность, степень взаимозаменяемости работников, уровень оперативно-хозяйственной самостоятельности первичной группы (например, бригады). Отметим роль и санитарно-гигиенических условий труда, таких как температура, влажность, освещенность, шум, вибрация и т. д.

Известно, что рациональная организация трудового процесса с учетом возможностей человеческого организма, обеспечение нормальных условий работы и отдыха людей воздействуют позитивным образом на психические состояния каждого работника и группы в целом. И, наоборот, те или иные неисправности техники,

несовершенства технологии, организационные неурядицы, неритмичность труда, недостаток свежего воздуха, чрезмерный шум, ненормальная температура в помещении и тому подобные факторы материально-вещной среды сказываются негативно на климате группы. Поэтому первейшее направление совершенствования социально-психологического климата состоит в оптимизации комплекса указанных выше факторов. Эта задача должна решаться на основе разработок специалистов по гигиене и физиологии труда, эргономике и инженерной психологии.

Другую, не менее важную группу факторов микросреды составляют воздействия, представляющие собой групповые явления и процессы на уровне первичной рабочей группы. Эти факторы заслуживают пристального внимания в связи с тем, что они являются следствием социально-психологического отражения человеческой микросреды. Будем для краткости называть эти факторы социально-психологическими.

Начнем с такого фактора, как характер официальных организационных связей между членами первичной рабочей группы. Эти связи закреплены в формальной структуре данного подразделения. Возможные различия между типами такой структуры можно показать на основе выделенных Л. И. Уманским следующих «моделей совместной деятельности»:

1. Совместно-индивидуальная деятельность: каждый член группы делает свою часть общего задания независимо от других (бригада станочников, прядильщиц, ткачих).
2. Совместно-последовательная деятельность: общая задача выполняется последовательно каждым членом группы (бригада конвейерного производства).
3. Совместно-взаимодействующая деятельность: задача выполняется при непосредственном и одновременном взаимодействии каждого члена группы со всеми другими ее членами (бригада монтажников).

Экспериментальные исследования, проведенные под руководством Л. И. Уманского, показывают прямую зависимость между этими моделями и уровнем развития группы как коллектива. Так, «сплоченность по направленности» (единство ценностных ориентации, единство целей и мотивов деятельности) в пределах

данной деятельности группы достигается быстрее при третьей модели, чем при второй и тем более при первой.

Материалы прикладных исследований на предприятиях также свидетельствуют о том, что сами по себе особенности той или иной «модели совместной деятельности» отражаются в итоге на психологических чертах рабочих групп. Как отмечают А. И. Донцов и Ш. В. Саркисян, исследование, охватившее 11 бригад на недавно созданном предприятии, показало, что удовлетворенность межличностными отношениями в этих первичных группах увеличивается по мере перехода от первой «модели совместной деятельности» к третьей.

Наряду с системой официального воздействия на социально-психологический климат первичной рабочей группы огромное влияние оказывает ее неофициальная организационная структура. Безусловно, товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют иной климат, нежели недоброжелательные отношения, проявляющиеся в ссорах и конфликтах.

Говоря о важном формирующем влиянии неофициальных контактов на социально-психологический климат, необходимо учитывать как количество этих контактов, так и их распределение. Например, в пределах одной бригады могут существовать две и более неформальные группы, причем члены каждой из них (при крепких и доброжелательных внутригрупповых связях) противодействуют членам «не своих» групп.

Конечно, рассматривая факторы, влияющие на климат группы, следует учитывать не только специфику формальной и неформальной организационных структур, взятых обособленно, но и их конкретное соотношение. Чем выше степень единства этих структур, тем позитивнее воздействия, формирующие климат группы.

Характер руководства, проявляющийся в том или ином стиле взаимоотношений между непосредственным руководителем первичной рабочей группы и остальными ее членами, также воздействует на социально-психологический климат. Рабочие, считающие руководителей цеха одинаково внимательными к их производственным и личным делам, обычно более довольны своей работой, чем те, кто заявлял о невнимании к ним со стороны

руководителей. По данным отечественных исследований, демократический стиль руководства мастеров бригад, общность ценностей и норм мастеров и рабочих способствуют формированию благоприятного социально-психологического климата.

Следующий фактор, воздействующий на климат группы, обусловлен индивидуальными психологическими особенностями ее членов. Каждый человек уникален и неповторим. Его психический склад представляет собой то или иное сочетание личностных черт и свойств, создающее своеобразие характера в целом. Сквозь призму особенностей личности преломляются все влияния на нее со стороны внешней среды. Отношения человека к данным влияниям, выражаемые в его личных мнениях и настроениях, в поведении, представляют собой его индивидуальный «вклад» в формирование климата группы. Конечно, психику группы не следует понимать как сумму индивидуально-психологических особенностей каждого из ее членов. Это качественно новое образование. Таким образом, для формирования того или иного социально-психологического климата группы имеют значение не столько индивидуальные свойства ее членов, сколько эффект их сочетания. Уровень психологической совместимости членов группы также является фактором, обуславливающим в большой степени его климат.

Резюмируя сказанное, выделим следующие основные факторы, влияющие на социально-психологический климат первичной рабочей группы.

Воздействия со стороны макросреды: характерные особенности современного этапа социально-экономического и общественно-политического развития страны; деятельность вышестоящих структур, руководящих данной организацией, ее собственных органов управления и самоуправления, общественных организаций, связи данной организации с другими городскими и районными организациями.

Воздействия со стороны микросреды: материально-вещная сфера деятельности первичной группы, сугубо социально-психологические факторы (специфика формальных и неформальных организационных связей в группе и соотношение между ними, стиль руководства группой, уровень психологической совместимости работников).

Конечно, при анализе социально-психологического климата первичной рабочей группы в той или иной конкретной ситуации невозможно отнести какое-либо влияние на нее на счет только макросреды либо только микросреды. Зависимость климата первичной группы от факторов его собственной микросреды всегда обусловлена макросредой. Однако, решая задачу совершенствования климата в той или иной первичной группе, следует обратить первоочередное внимание на факторы микросреды. Ведь именно здесь нагляднее всего заметен эффект целенаправленных воздействий.

§ 20.6. ЛИДЕРСТВО И РУКОВОДСТВО

Загадка явления лидерства, успешного воздействия одного человека на других в направлении к заданной цели занимает человечество с незапамятных времен. Поиску ответов на вопросы, сопутствующие этому явлению, посвятили свои труды многие философы, социологи и психологи. Почему, например, порой случается так, что за человеком, который не имеет никаких официальных постов и символов власти, аппарата принуждения, люди идут с готовностью, охотно подчиняясь его воле? А бывает и наоборот. Почему иному человеку, находящемуся на вершине официальной пирамиды власти, никак не удастся увлечь людей за собой? Пытаясь ответить на подобные вопросы, исследователи высказывали те или иные предположения, формулируя различные теории лидерства.

К наиболее ранним попыткам построения теории лидерства относятся поиски специфических черт личности, присущих лидерам.

При этом считалось, что человек проявляется как лидер вследствие своих исключительных физических или психологических характеристик, дающих ему определенное превосходство над другими. Сторонники указанного подхода основываются на предпосылке о том, что некоторые люди «рождаются лидерами», в то время как другие, где бы они ни оказались, никогда не смогут добиться успеха.

Истоки таких теорий можно найти еще в трудах ряда философов Древней Греции и Рима, которые рассматривали исторический ход событий как результат действий выдающихся людей, призванных в силу своих природных качеств руководить массами. На основе подобных взглядов позднее формируются теории элиты, утверждающие, что неперенным условием жизни любого общества является его разделение на два неравных слоя – привилегированную правящую группу, члены которой уже изначально призваны руководить, и остальную пассивную массу людей, идущих за лидерами.

В XX в. психологи, находившиеся на позициях бихевиоризма, стали склоняться к мысли о том, что черты лидера нельзя считать всецело врожденными и потому некоторые из них можно приобрести посредством обучения и опыта. Начинают проводиться многочисленные эмпирические исследования с целью выявления универсальных черт, которые должны быть свойственны лидерам. Анализу подвергаются как психологические черты лидеров (интеллект, воля, уверенность в себе, потребность в доминировании, общительность, способность к адаптации, сенситивность и др.), так и конституциональные (рост, вес, телосложение).

Обзоры данных работ показали большое разнообразие «черт лидера», обнаруженных разными авторами. Лишь 5 % этих черт оказались общими для всех. Как отмечает в своем обзоре английский профессор менеджмента Ч. Хэнди, чаще всего выделяются следующие черты:

- 1) интеллект (должен быть выше среднего, но не на уровне гениальности, особенно важна способность к решению сложных и абстрактных проблем);
- 2) инициатива (самостоятельность и находчивость, способность осознавать потребность в действии и наличие соответствующего мотива);

3) уверенность в себе (имеются в виду достаточно высокие самооценки компетентности и уровня притязаний).

На основе результатов исследования в одной крупной международной компании Ч. Хэнди добавляет к указанным чертам «фактор геликоптера», т. е. способность подниматься над частностями ситуации и воспринимать ее в связи со всей окружающей обстановкой.

В других работах западных авторов предлагаются иные перечни важнейших черт лидеров. Хотя в этих перечнях иногда обнаруживаются частичные совпадения, все же среди сторонников данного подхода нет достаточного согласия. Слишком разноречивы мнения и по вопросу о том, какие черты лидера являются более значимыми, а какие – менее. Практика показывает немало случаев, когда те или иные лица, не обладающие «важнейшими» чертами, тем не менее успешно справляются со всеми функциями лидеров. С другой стороны, наличие этих черт у какого-либо индивида далеко не всегда превращает его в эффективного лидера.

Неудачные попытки определить черты личности, которые были бы постоянно связаны с успешным лидерством, привели к формированию других теорий. Выдвигается «концепция лидерства», в соответствии с которой выполняемые лидером функции зависят от особенностей ситуации. Поэтому делается вывод о необходимости учета ряда «ситуационных переменных».

Имеется немало данных, свидетельствующих о том, что поведение, требуемое от лидера в одной ситуации, может не соответствовать требованиям другой ситуации. Лидер, постоянно «эффективный» в рамках ситуации одного типа, нередко оказывается совершенно «неэффективным» в иных условиях. Возьмем, например, человека, не обладающего способностью выносить неопределенность. Такому человеку для успешной деятельности необходим некоторый свод фиксированных правил. Если функционирование группы, которую он возглавляет, жестко регламентировано, этот человек будет эффективным лидером. Но в том случае, когда организационная структура характеризуется большой гибкостью, изменчивостью, он вообще не сможет выполнять роль лидера. И наоборот, человек, которому свойственна потребность в проявлении инициативы, будет осуществлять функции лидера наилучшим образом именно в условиях гибкой организации, а не при строгой регламентации.

Таким образом, подчеркивается, что для эффективного лидерства в одних условиях лидеру необходимо обладать одними чертами личности, а в других условиях – чертами, порой прямо противоположными. Отсюда выводится также объяснение появления и смены неформального лидерства. Поскольку ситуация в любой группе, как правило, подвержена тем или иным изменениям, а черты личности более стабильны, то и лидерство может переходить от одного члена группы к другому. Итак, в зависимости от требований ситуации лидером будет тот член группы, черты личности которого окажутся в данный момент «чертами лидера».

Как видим, черты лидера здесь рассматриваются лишь как одна из «ситуационных» переменных, наряду с другими. К таким переменным относят также ожидания и потребности руководимых лиц, структуру группы и специфику ситуации данного момента, более широкую культурную среду, в которой находится группа.

В последние годы разрабатывается концепция лидерства, понимаемого как «система воздействий». Эту концепцию порой считают дальнейшим развитием «ситуационизма». Однако в отличие от ситуационного подхода здесь лица, ведомые лидером, рассматриваются не в качестве лишь одного из «элементов» ситуации, а как центральный компонент процесса лидерства, активные его участники. Сторонники данной теории отмечают, что лидер, конечно, воздействует на ведомых, но, с другой стороны, столь же важен факт воздействия ведомых на лидера.

На основе анализа взаимодействия лидера и ведомых ряд западных авторов заключают, что обоснованный подход к процессу лидерства должен связать воедино три следующие переменные: лидера, ситуацию и группу ведомых. Таким образом, как отмечает американский профессор менеджмента Ф. Лутанс, «лидер воздействует на группу и группа воздействует на лидера, лидер воздействует на ситуацию и ситуация воздействует на лидера, группа воздействует на ситуацию и ситуация воздействует на группу». Современные поиски западных психологов в области построения концепции лидерства основываются чаще всего на данной точке зрения.

В центре внимания многих работ, посвященных рассматриваемой проблематике, стоит вопрос об эффективности различных стилей

лидерства. При этом исследователи часто исходят из классификации, которую предложили еще в конце 1930-х годов К.Левин, Р. Липпитт и Р. Уайт. В основу этой классификации положен такой важный компонент поведения лидера, как его подход к принятию решений. При этом выделяются следующие стили лидерства.

Автократический – лидер принимает решения единолично, определяя всю деятельность подчиненных и не давая им возможности проявить инициативу.

Демократический – лидер вовлекает подчиненных в процесс принятия решений на основе групповой дискуссии, стимулируя их активность и разделяя вместе с ними все полномочия по принятию решений.

Свободный (или номинальный) – лидер избегает какого-либо собственного участия в принятии решений, предоставляя подчиненным полную свободу принимать решения самостоятельно.

Исследование, проведенное под руководством К. Левина на базе экспериментально созданных групп, выявило наибольшие преимущества демократического стиля лидерства. При этом группа отличалась наивысшей удовлетворенностью, стремлением к творчеству, наиболее благоприятными взаимоотношениями с лидером. Однако показатели произведенной продукции были наивысшими в условиях автократического лидерства, немного ниже – при демократическом стиле, самыми низкими – при свободном стиле.

Отметим, что в настоящее время западные исследователи нередко отходят от терминологии К. Левина или расширяют приведенную выше классификацию. Так, синонимами автократического стиля являются используемые иногда термины «директивный», «ориентированный на лидера», «ориентированный на задачу» стиль. Э. Дженнингс выделяет «бюрократическое лидерство», которое характеризуется высокой степенью опоры на соответствующие регламентации и постоянным использованием процедур, предписанных как лидеру, как и подчиненным. Это лидерство подразумевает сильный элемент автократического стиля.

Синонимами демократического стиля лидерства можно считать такие термины, как «равноправный», «консультативный», «участвующий», «сотрудничающий», также широко используемые в западной, особенно американской, психологической литературе.

Что касается свободного стиля лидерства, то он предстает на практике как отсутствие лидерства в прямом смысле этого слова. Краткий обзор имеющихся немногочисленных (в основном лабораторных) исследований такого стиля приводит У. Френч. Обнаружено, что свободный стиль лидерства ведет к беспорядку, конфликтам и фрустрациям. При этом количество и качество выполненной работы гораздо ниже, чем при демократическом стиле лидерства. Ниже и уровень удовлетворенности членов группы. Однако свободный стиль лидерства приводил к более благоприятным взаимоотношениям между членами группы, чем автократический стиль.

В западной социальной психологии насчитывается значительное число работ, посвященных анализу сравнительных данных эффективности стилей лидерства. Имеется ряд обзоров исследований, демонстрирующих преимущества демократического, или «участвующего», стиля. Здесь отмечается связь между особенностями этого стиля лидерства и различными критериями эффективности индустриальных организаций.

Многие из исследований лидерства, проведенных отечественными авторами, выполнены в ходе прикладных работ в различных организациях. Прежде всего в этих работах подчеркивается необходимость согласования стиля лидерства со спецификой конкретной ситуации (И. П. Волков, А. Л. Журавлев, В. Ф. Рубахин, А. Л. Свенцицкий). Так, в исследовании А. Л. Журавлева показано, что при переходе на новый ассортимент продукции в деятельности руководителя возрастает компонент коллегиальности по одним параметрам и компонент директивности – по другим. Эти изменения в стиле лидерства позволяют эффективно решать новые задачи.

Обнаружено, что каждый из рассмотренных стилей лидерства обладает и преимуществами, и недостатками, рождает свои проблемы. Так, директивное лидерство, об отрицательных сторонах которого шла речь выше, позволяет в то же время очень быстро принимать решения. Известно, что в практике хозяйственной деятельности нередко возникают ситуации, в которых решение надо принимать оперативно и успех достигается при полном подчинении приказу руководителя. Выбор стиля лидерства в таком случае должен определяться временем, отведенным на принятие решения. Один из главных недостатков

такого лидерства – часто возникающая неудовлетворенность работников, которые могут считать, что их творческие силы не находят должного применения. Кроме того, директивный стиль лидерства неизбежно рождает злоупотребление негативными санкциями (наказаниями).

Высокая эффективность коллегиального лидерства основана на использовании знаний и опыта членов группы, однако осуществление такого стиля требует от руководителя значительных усилий по оптимизации коммуникаций и координации деятельности работников.

Номинальный стиль лидерства предоставляет членам группы очень большую возможность проявления инициативы в решении вопросов, возникающих в ходе работы. С одной стороны, это может способствовать повышению активности людей, пониманию того, что многое зависит от них самих. С другой стороны, пассивность руководителя порой приводит к полной дезориентации работников: каждый поступает по своему усмотрению, что не всегда совместимо с общими задачами группы.

Главная черта эффективного лидерства – гибкость. В зависимости от специфики ситуации руководитель должен умело использовать преимущества того или иного стиля лидерства и нейтрализовать его слабые стороны. Всесторонний анализ факторов, влияющих на процесс лидерства, приводит к заключению, что при построении той или иной теории лидерства необходимо обязательно учитывать зависимость деятельности лидера от особенностей макросреды, социально-экономических и общественно-политических отношений, присущих данной социальной системе.

Глава 21. МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

§ 21.1. ФУНКЦИИ ОБЩЕНИЯ

Общение – это одна из основных сфер человеческой жизни. Виды и формы общения очень многообразны. Оно может быть непосредственным, «лицом к лицу», и опосредованным теми или иными средствами, например техническими (телефон, телеграф и т. д.); включенным в контекст той или иной профессиональной деятельности и дружеским; субъект-субъектным (диалогическим, партнерским) или субъект-объектным (монологическим).

Общение – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями и т. п. Возрастание психологической общности как схождения, единства, похожести, с одной стороны, облегчает общение («мы понимаем друг друга с полуслова», «мы говорим с ним на одном языке»), с другой стороны, может возникнуть ситуация, когда обмениваться уже нечем, все рассказано, обсуждено и т. д. Это явление называют информационной истощаемостью партнеров по совместному проживанию. Полная тождественность, если бы она была возможной, привела бы к невозможности обмена и, таким образом, общения между людьми. Это побуждает нас еще больше ценить уникальность, непохожесть каждого человека.

Роль и интенсивность общения в современном обществе постоянно возрастают. Это связано с целым рядом причин. Прежде всего, переход от индустриального общества к информационному ведет к увеличению объема информации и соответственно возрастанию интенсивности процессов обмена этой информацией. Вторая причина – все большая специализация работников, занятых в разных областях профессиональной деятельности, что требует их кооперации и взаимодействия в ходе достижения целей. Параллельно и очень быстро увеличивается число технических средств для обмена информацией.

Мы стали свидетелями того, как появились и вошли в повседневный обиход многих людей факсы, электронная почта, Интернет и т. д. Есть еще одна причина, которая побуждает нас задуматься о возрастающей роли общения в современном обществе и сделать эту проблему предметом специального рассмотрения, – это увеличение числа людей, занятых в профессиональной деятельности, связанной с общением. Для профессионалов социономической группы (профессии типа «человек – человек») одной из составляющих их профессиональной компетентности является компетентность в общении.

Задание 1.

Задумайтесь над тем, какое место занимает общение в вашей жизни. В течение одной недели фиксируйте все межличностные контакты, ситуации общения, в которых вы участвовали. Для систематизации и дальнейшего анализа используйте табл. 8.

Таблица 8

Критерии для наблюдения и оценки	Дни								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
С кем общался									
Предмет общения									
Кто инициатор									
Личностная значимость (по 10-балльной шкале: 10 баллов — максимальная оценка, 1 — минимальная)									
Моя удовлетворенность									
Предполагаемая удовлетворенность других участников общения									
Моя включенность									
Степень моей активности									
Степень моей заинтересованности									
Уровень конфликтности, напряженности									

Проанализировав полученные результаты, вы убедитесь, в частности, в том, что в разных ситуациях цели общения, а также его результаты, эффекты могут быть разными. В одном случае в ходе общения вы узнали что-то совсем новое, в другом – пережили много приятных чувств, эмоций, в третьем – повысили свою самооценку и т. д.

Можно выделить целый ряд функций общения. Прежде всего общение является решающим условием становления каждого человека как личности. Если маленького ребенка лишить возможности общения с другими людьми, то это значительно задержит его психическое развитие, а в случае очень больших ограничений могут произойти необратимые изменения. Об этом свидетельствуют случаи, когда дети были воспитаны дикими зверями. Эти дети, попавшие впоследствии к людям, были вполне развиты биологически, но совершенно не социализированы. Для нормального развития ребенка необходим постоянный контакт со взрослыми людьми, особенно с матерью. Результаты специальных исследований и экспериментов говорят о том, что ограничение таких контактов ведет к пониженному уровню развития познавательных способностей.

Влияние невозможности общения с другими людьми на состояние и самочувствие человека можно продемонстрировать на многих примерах. Специальные исследования по изучению влияния индивидуальной изоляции на человека показывают, что длительное пребывание в термокамере ведет, как правило, к целому ряду нарушений в области восприятия, мышления, памяти, эмоциональных процессов и т. д. Следует, однако, заметить, что серьезные нарушения психической деятельности и поведения человека наблюдаются в условиях изоляции только при отсутствии целенаправленной деятельности и при значительной гиподинамии. Интересным и полезным материалом для понимания того, как действует на человека изоляция, являются свидетельства людей, добровольно или случайно очутившихся в ситуации оторванности от общества и лишенных межличностного общения. Это люди, путешествующие в одиночестве по морям и океанам, зимующие в полярных областях, спелеологи, добровольно или вынужденно пребывающие в подземных пещерах, моряки, спасшиеся во время кораблекрушения.

Данные наблюдений и специальных исследований показывают, что человеку в этих условиях свойственны такие чувства: неуравновешенность, повышенная чувствительность, беспокойство, неуверенность в себе, тревога, уныние, вялость и т. д. Интересным является то, что все они в условиях изоляции вскоре начинают говорить вслух. Сначала это своего рода комментарии увиденного или происходящего. Потом появляется потребность обратиться к кому-то

(или чему-то). Некоторые разговаривают сами с собой: подбадривают, отдают команды, задают вопросы. Через некоторое время почти все находят себе какого-нибудь собеседника. Спелеолог М. Сифр, который с целью научных исследований провел 63 дня в одиночестве в подземной пещере, поймал на полу своей палатки паука. «И я начал с ним разговаривать, – пишет он, – странный это был диалог! Мы двое были единственными живыми существами в мертвом подземном царстве. Я говорил с пауком, беспокоился за его судьбу...»

Основная причина такого поведения людей, находящихся в условиях изоляции, заключается в том, что у них нет возможности для удовлетворения потребности в общении. Поэтому человек компенсирует отсутствие реального межличностного общения представляемым и воображаемым.

Общение оказывает существенное влияние на результаты деятельности человека. Ученые давно заметили, что степень проявления тех или иных свойств человека, особенности его поведения, эффективность деятельности во многом зависят от того, действует ли он один, в изолированных условиях, или в присутствии других людей, вместе с ними. Оказывается, что даже пассивное присутствие других людей изменяет результаты деятельности индивида. Особенно большие изменения происходят, когда другие люди выполняют рядом такую же задачу или когда они общаются в процессе ее выполнения.

В своих классических экспериментах известный русский психолог и психоневролог В. М. Бехтерев изучал наблюдательность, способность к установлению различий сходных и сходства различных объектов, индивидуальное и групповое отношение к ситуации и ряд других моментов. В эксперименте сначала регистрировались индивидуальные реакции, затем происходило коллективное обсуждение, принималось групповое решение, и каждый член группы опять записывал свое мнение в протокол. Это мнение сравнивалось с первой зарегистрированной индивидуальной реакцией. Результаты исследований дали возможность констатировать факт несомненного преимущества совместной деятельности по сравнению с индивидуальной. В ходе общения возрос объем знаний каждого, были исправлены ошибки.

Общение составляет внутренний механизм совместной деятельности людей. Возрастание роли общения, важности его изучения связано и с тем, что в современном обществе гораздо чаще в прямом, непосредственном общении между людьми вырабатываются решения, которые прежде принимались, как правило, отдельными людьми. Психологи разрабатывают специальные методы принятия решений в группе, предлагают пути совершенствования традиционных методов. К таким методам относятся совещание, групповая дискуссия, мозговой штурм, синектика и ряд других.

§ 21.2. ВЗАИМНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЮДЕЙ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Психологическое влияние – это воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных.

Вербальный означает словесный. Вербальные средства воздействия – это слова.

Паралингвистический означает связанный с речью, окружающий речь, но не являющийся самой речью. Например, громкость или быстрота речи, артикуляция, интонации, паузы в речи, смешки, зевки, всхлипывания, фырканье, покашливание, присвистывание, прищелкивание языком, подражание звукам животных и др. Эти сигналы могут изменять действие произносимых слов, в одних случаях усиливая или ослабляя его, а в других – изменяя их смысл. Если человек говорит: «Обещаю, что обязательно это сделаю!» с уверенной и искренней интонацией в голосе, то мы ему верим. Однако если он говорит это «скучающим» тоном, фыркает, подчеркнуто всхлипывает или нечаянно зевает – мы склонны усомниться в искренности обещания.

Невербальный означает несловесный. К невербальным средствам общения относятся взаимное расположение собеседников в пространстве, например расстояние между ними, их перемещения и движения в этом пространстве, их позы, жесты, мимика, направление взгляда, прикосновения друг к другу, а также зрительные, слуховые и иногда обонятельные сигналы, которые один человек вольно или невольно передает другому параллельно с речью. Внешность человека,

шум, который он производит, запах духов – все это также невербальные сигналы. Невербальные сигналы тоже могут усиливать действие слов, ослаблять его или совершенно изменять их смысл. Например, если человек поворачивается к двери и, стоя спиной к собеседникам, произносит: «Очень рад был с вами познакомиться», то это может вызвать недоумение или недоверие.

Парадокс состоит в том, что большинство людей, готовясь повлиять на чье-либо решение или отношение, думают прежде всего о словах, которые они скажут. Между тем правильнее было бы думать прежде всего о том, как произнести слова и какими действиями их сопровождать. По известной американской формуле Меграбяна, при первой встрече каждый из нас на 55 % верит невербальным сигналам другого человека, на 38 % – паралингвистическим и лишь на 7 % – содержанию речи. При последующих встречах это соотношение может измениться, однако значение невербальных и паралингвистических сигналов не стоит недооценивать.

Инициатор влияния – тот из партнеров, который первым предпринимает попытку влияния любым из известных (или неизвестных) способов.

Адресат влияния – тот из партнеров, к которому обращена первая попытка влияния. При дальнейшем взаимодействии инициатива может переходить от одного партнера к другому в попытках взаимного влияния, но всякий раз тот, кто первым начал серию взаимодействий, будет называться инициатором, а тот, кто первым испытал его влияние, – адресатом.

В процессе межличностного общения происходит постоянное взаимное влияние людей друг на друга, так что в большинстве случаев человек одновременно является и инициатором, и адресатом влияния.

Цели влияния

Влияние в межличностном общении нацелено на удовлетворение своих мотивов и потребностей с помощью других людей или через их посредство. Когда воспитатель пытается привить своим подопечным определенные способы поведения, например привычку говорить правду или доводить начатое дело до конца, он делает это не только потому, что считает эти привычки необходимыми, но также и потому, что испытывает потребность формировать у молодых людей такие привычки, вообще формировать других людей. Когда руководитель

добивается от подчиненных решения важной задачи или достижения цели, он не только достигает какого-то социально значимого результата, но реализует собственную потребность добиваться успеха (избегать неудачи, избегать неопределенности и т. п.).

Во многих случаях влияние может быть направлено прежде всего на удовлетворение личных потребностей, хотя совершается оно под видом пользы для дела, для общества, для других людей и т. п. Например, учитель может использовать предоставленную ему возможность влияния для того, чтобы удовлетворить потребность в ощущении собственной силы, самоутвердиться за счет своих учеников, испытать чувство удовлетворения от того, что они вынуждены подчиняться его требованиям, возможно, даже справедливым. Руководитель может удовлетворять свою потребность добиться одобрения вышестоящего начальника или потребность выместить на других свою неудовлетворенность, озлобление жизнью, поэтому под маской критики или непосильных требований будет унижать или оскорблять своих подчиненных. Родители могут стремиться удовлетворить свою потребность в отдыхе и покое, когда требуют от своих детей самостоятельности или выдержки, и т. п.

Каждый из нас может пытаться влиять на других, чтобы удовлетворить потребности, никак прямо не связанные с учебными, воспитательными или профессиональными задачами. Однако для многих людей свойственно считать (или, по крайней мере, объявлять) цели своего влияния на других благородными, т. е. продиктованными интересами дела, общества, развития, творчества и т. д. Цели, связанные с иными потребностями, зачастую не осознаются или тщательно скрываются. Между тем эти цели тоже необязательно «неблагородны». Они могут быть связаны со вполне оправданными человеческими потребностями в сочувствии, внимании, принятии другими людьми, одобрении, психологическом комфорте, одиночестве, безопасности, подтверждении собственной значимости и силы и др. (см. главу 8).

Современному человеку важно осознать истинные цели своего влияния на других для того, чтобы не пытаться воздействовать на других неконструктивными способами, прикрываясь интересами дела или общества. Осознав свои цели, можно решить, насколько они достойны того, чтобы мы стремились их реализовать, а затем найти

конструктивные способы получения помощи и поддержки других людей для их осуществления.

Задание 2.

Вспомните какую-либо недавнюю ситуацию, когда вы пытались повлиять на чувства, мысли или поступки другого человека. Постарайтесь определить, какую цель вы при этом преследовали. Чего вы в действительности хотели добиться? Совпадала ли эта цель с той, которую вы объявили адресату своего влияния или негласно подразумевали? Считаете ли вы эту цель достойной того, чтобы к ней стремиться?

Виды влияния

Формула взаимного влияния может быть выражена через понятие дистанции власти:

Дистанция власти = Влияние начальника на подчиненного – Влияние подчиненного на начальника

Эта формула была открыта американским ученым Гердом Хофштеде при исследовании различий национальных культур: в тех странах где руководители имеют значительно большие возможности влияния, чем остальные люди, дистанция власти большая. И наоборот, в тех странах, где люди могут влиять на общие решения, даже если они не являются руководителями, дистанция власти малая. Россия считается страной с большой дистанцией власти. Поэтому по отношению к молодому человеку, который не является руководителем, на первый взгляд справедливой будет схема, представленная на рис, 24.

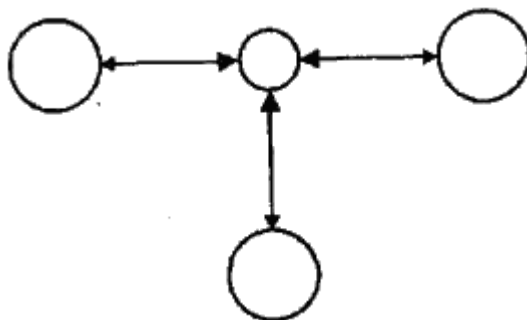


Рис. 24. Схема взаимовлияния людей с разными полномочиями

Преподаватели, учителя, разного рода руководители влияют на молодого человека со всех сторон, в то время как его влияние на них

весьма незначительно. На рисунке относительная сила влияния показана величиной соответствующих кружков.

Однако в действительности дело обстоит не так, как это изображено на рис. 24. Эта схема описывает лишь тот прямой, подчиняющий вид влияния, который принято обозначать термином «принуждение» (см. табл. 9). Между тем существует целый спектр разнообразных видов влияния, которые могут быть использованы в обход принуждению или в противовес ему.

Таблица 9

Виды психологического влияния

Вид влияния	Определение	Средства влияния
I. Убеждение	Сознательное, аргументированное воздействие на другого человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их суждения, отношения, намерения или решения	Предъявление адресату ясных, четко сформулированных аргументов в приемлемом для него темпе и в понятных для него терминах (метод развертывания аргументации). Открытое признание как сильных, так и слабых сторон предлагаемого решения, дающее адресату понять, что инициатор влияния сам видит ограничения этого решения (метод двусторонней аргументации). Получение согласия на каждом шаге доказательства (метод положительных ответов Сократа)

Продолжение табл. 9

Вид влияния	Определение	Средства влияния
2. Самопродвижение	Открытое предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества при отборе кандидатов, назначении на должность и др.	Реальная демонстрация своих возможностей. Предъявление сертификатов, дипломов, официальных отзывов, патентов, печатных работ и др. Раскрытие своих личных целей. Формулирование своих запросов и условий
3. Внушение	Сознательное, неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и предрасположенности к определенным действиям	Личный магнетизм. Личный авторитет. Уверенность вербального и невербального поведения. Отчетливая, размеренная речь. Использование условий и обстановки, усиливающих суггестивное воздействие (приглушенное освещение, ритмические звуки, ритуальные прикосновения и др.). Выбор наиболее внушаемых партнеров
4. Заражение	Передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей, которые каким-то образом (пока не найдя объяснения) переживают это состояние или отношение. Передаваться и усваиваться состояние может как произвольно, так и произвольно	Высокая энергетика собственного поведения. Артистизм в исполнении действий. Интригующее вовлечение партнеров в выполнение действий. Постепенное наращивание интенсивности действий. Индивидуализированный взгляд в глаза. Прикосновение и телесный контакт
5. Пробуждение импульса к подражанию	Способность вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может как произвольно проявляться, так и произвольно использоваться. Стремление подражать и подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть как произвольным, так и произвольным	Публичная известность. Демонстрация высоких образцов мастерства. Явление примера доблести, милосердия, служения идее. Новаторство. Личный магнетизм. «Модное» поведение и оформление внешности. Призыв к подражанию
6. Формирование благосклонности	Развитие у адресата положительного отношения к себе	Проявления инициатором собственной незаурядности и привлекательности. Высказывание благоприятных суждений об адресате. Подражание адресату. Оказание ему услуги

Продолжение табл. 9

Вид влияния	Определение	Средства влияния
7. Просьба	Обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия	Ясные и вежливые формулировки. Проявление уважения к праву адресата отказать в просьбе, если ее выполнение неудобно ему или противоречит его собственным целям
8. Принуждение	Требование выполнять распоряжения инициатора, подкрепленное открытыми или подразумеваемыми угрозами. Субъективно принуждение переживается: инициатором — как собственное давление, адресатом — как давление на него со стороны инициатора или обстоятельств	Объявление жестко определенных сроков или способов выполнения работы без каких-либо объяснений или обоснований. Наложение не подлежащих обсуждению запретов и ограничений. Запугивание возможными последствиями. Угроза наказанием, в наиболее грубых формах — физической расправой
9. Деструктивная критика	Высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности человека и/или грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков. Разрушительность такой критики состоит в том, что она не позволяет человеку «сохранить лицо», отвлекает его силы на борьбу с возникшими отрицательными эмоциями, отнимает у него веру в себя	Принижение личности партнера по общению (например, по формуле: «Да что тебе объяснять, все равно ты не поймешь»); Высмеивание того, что критикуемый не в состоянии изменить: внешности, социального и национального происхождения, скорости реакций, тембра голоса и др. Высказывание справедливых критических замечаний адресату, который находится в состоянии ошеломленности и подавленности неудачей
10. Игнорирование	Умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям. Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения и неуважения, однако в некоторых случаях игнорирование выступает как тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером	Демонстративное пропускание слов партнера «мимо ушей». Невербальное поведение, указывающее на то, что присутствие партнера не замечается. Невыполнение обещаний или опоздание с отсутствием попыток что-либо объяснить. Молчание и отсутствующий взгляд в ответ на вопрос, упрек или любое другое высказывание партнера. Внезапная смена темы разговора

???? Продолжение табл. 9

Вид влияния	Определение	Средства влияния
II. Манипуляция	Скрытое от адресата побуждение его к переживанию определенных состояний, изменению отношения к чему-либо, принятию решений и выполнению действий, необходимых для достижения инициатором своих собственных целей. При этом для манипулятора важно, чтобы адресат считал эти мысли, чувства, решения и действия своими собственными, а не «наведенными» извне и признавал себя ответственным за них	Нарушение личного пространства, выражающееся в слишком тесном приближении или даже касании. Резкое ускорение или, наоборот, замедление темпа беседы. Поддабривающие высказывания вроде: «Тебя что, так легко расстроить (задеть, обмануть, заставить подчиниться)?». Подзадоривающие высказывания (например: «Вряд ли ты сможешь это сделать» или «Эта вещь слишком дорогая, чтобы ты смог ее купить»). «Невинный» обман, введение в заблуждение (см. задание 4). Замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор и клевета, которые могут быть приняты за таковые якобы лишь по недоразумению. Преувеличенная демонстрация своей слабости, неопытности, неосведомленности, «глупости» для того, чтобы пробудить у адресата стремление помочь, сделать за манипулятора его работу, передать ему ценную или даже секретную информацию, научить его делать что-либо и т. п. «Невинный» шантаж (например, «дружеские» намеки на ошибки, промахи и нарушения, допущенные адресатом в прошлом; шутливое упоминание «старых грехов» или личных тайн адресата)

Большая часть из представленных в табл. 9 видов влияния может быть использована независимо от дистанции власти. Вовсе не обязательно обладать официальными властными полномочиями или казаться авторитетной фигурой, для того чтобы влиять на других людей. Более того, некоторые виды влияния более эффективно

используются как раз теми людьми, кто не только не обладает властными полномочиями, но и внешне кажется человеком неавторитетным. К числу таких видов влияния относятся просьба, формирование благосклонности, деструктивная критика, игнорирование, манипуляция.

В сущности, более точно, чем на рис. 24, отражает взаимное влияние в межличностном общении схема, представленная на рис. 25.

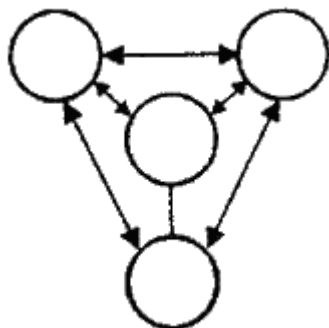


Рис. 25. Схема взаимного влияния в межличностном общении

Результативность влияния во многом определяется тем, насколько умело инициатором были использованы соответствующие средства – как вербальные, так и паралингвистические и невербальные, например темп и ритм речи, интонация, организация пространства, взгляд, оформление внешности и др. (см. третий столбец в табл. 9). Но всегда ли влияние, добывающееся своего результата, конструктивно?

Задание 3.

Постарайтесь определить, все ли представленные в табл. 9 виды влияния конструктивны? Можно ли утверждать, что они не нарушают прав адресата влияния и способствуют развитию межличностных отношений?

Задание 4.

Попробуйте определить, какой вид влияния использует отец в рассказе Л. Н. Толстого «Косточка».

«Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит: «А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?» Все сказали: «Нет». Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже: «Нет, я не ел».

Тогда отец сказал: «Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь».

Ваня побледнел и сказал: «Нет, я косточку бросил за окошко».

И все засмеялись, а Ваня заплакал».

Можно ли назвать этот способ влияния конструктивным? Почему?

§ 21.3. ПОЗНАНИЕ В ПРОЦЕССЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Познание других людей в процессе межличностного общения является как результатом, так и условием общения. Познание другого человека предполагает формирование представления о нем, которое включает характеристики его внешности, систему заключений о качествах, способностях человека, его отношении к различным сторонам действительности, к себе, другим людям, а также говорящих о его социально-групповой принадлежности.

Чем более полным и точным представлением о другом человеке мы располагаем, тем более подходящий способ поведения в общении с ним мы выберем.

Основными источниками формирования представления о личности другого человека являются его внешность, поведение, особенности и результаты деятельности. Несмотря на то, что большинство людей понимает, что не существует непосредственной связи между особенностями физического облика человека и его личностными качествами, выводы о таких зависимостях распространены. В то же время есть люди, которые сознательно связывают особенности внешности с качествами личности. В специально проведенном исследовании выяснили, что из 72 опрошенных людей 17 человек считают, что люди с большим лбом – умные, 14 человек сказали, что полные люди обладают добродушным характером, и т. д. Подобные обобщения могут быть результатом недостаточной психологической компетентности, следствием поверхностного анализа собственного опыта общения. Но тем не менее эти тенденции – реальный факт, и

они оказывают влияние на характер представлений о личности других людей.

Гораздо более обоснованными являются представления о личности другого человека, сформировавшиеся на основе наблюдений за экспрессивными характеристиками внешности, поскольку последние функционально связаны с психологическими качествами личности. И все же основными источниками формирования представления о личности другого человека являются его поведение и деятельность. При этом содержание понятий о личности другого человека зависит от характера деятельности, ее результатов, особенностей протекания, от вклада каждого участника в общий результат.

Исследования социальных психологов показывают, что наиболее точные, адекватные представления о других людях складываются у тех, для кого характерна направленность на другого человека. О большом значении для нормального общения наличия у партнеров направленности на другого человека писал В. А. Сухомлинский: «Умей чувствовать рядом с собой человека, умей чувствовать его душу, его желания».

Еще одним фактором, который наряду с направленностью на другого человека обеспечивает способность адекватно понимать и оценивать других людей, является степень развития у человека познавательных и эмоциональных процессов. Среди познавательных процессов для эффективного межличностного общения особое значение имеют внимание, восприятие, память, мышление, воображение. Развитость эмоциональной сферы в ходе общения проверяется прежде всего тем, умеет ли человек сопереживать другим людям.

Выбор способа поведения в ходе межличностного общения во многом зависит и от уровня самопонимания и самооценки, на основе которых формируется умение сознательно управлять своим поведением в различных ситуациях общения. Специальные исследования показывают, что неадекватная самооценка затрудняет межличностное общение. Характер ее неадекватности, в частности, сказывается на положении индивида в структуре группы: у людей с резко завышенной самооценкой социометрический статус в группе значительно ниже, чем у людей с заниженной самооценкой.

Процесс приближения представлений о себе и представлений других людей об этом человеке к наиболее адекватному – весьма сложный процесс, который включает познание самого себя и всестороннее познание другого.

§ 21.4. ТИПИЧНЫЕ ТРУДНОСТИ И ТЕХНИКИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Вернемся к результатам анализа нашего повседневного общения. По-видимому, все ситуации, которые вы внесли в табл. 8, различаются по степени значимости, вашей личной удовлетворенности этим общением, а также по другим характеристикам. Возможно, некоторые из этих ситуаций вы могли бы выделить как наиболее трудные для вас.

Таким образом, можно говорить о субъективной оценке трудности той или иной ситуации общения для человека. Чаще всего люди испытывают трудности в тех ситуациях, в которых отсутствует цель, недостаточно ресурсов и по тем или иным причинам самооценка занижена. В результате перечисленных причин возникает неуверенность в себе. Состояние неуверенности в себе возникает периодически у каждого человека. Однако если оно повторяется, то может перейти в чувство, а затем закрепиться уже как свойство личности.

Задание 5.

А сейчас обратитесь к своему опыту общения и вспомните одну или две ситуации, в которых вы вели себя и чувствовали уверенно, и одну или две ситуации, в которых вы вели себя и чувствовали неуверенно. Опишите свое поведение в каждой из этих ситуаций, а также причины уверенного и неуверенного поведения.

Проанализировав таким образом ряд ситуаций межличностного общения, можно обнаружить, что одной из общих причин, вызывающих трудности в общении, является неспособность установить контакт с собеседником, выслушать и понять его.

«Малый» разговор

Для того чтобы вовлечь человека в разговор, необходимо начинать с того, что является для него интересным или важным. Поэтому самый главный навык при ведении беседы – навык быстрой ориентации в том, что может быть предметом вступительного, так называемого «малого» разговора. «Малый» разговор в большинстве случаев

касается тех тем, которые собеседнику приятно или интересно обсуждать. Чаще всего они касаются позитивных сторон его собственной жизни. Цель «малого» разговора – создать благоприятную психологическую атмосферу, заложить основы взаимной симпатии и доверия. Он зачастую не имеет ничего общего с тем «большим» разговором, который был запланирован и должен составить суть встречи. Тема «малого» разговора рождается непосредственно в момент встречи. Важно помнить следующие правила «малого» разговора:

1. Тема не должна быть слишком серьезной и касаться нерешенных проблем, забот и тревог. Все это нужно оставить для «большого» разговора.

2. Полезно начать с уточняющего вопроса о приятных событиях в жизни собеседника, о которых вам уже что-то известно, например: «Я слышал, что вы в воскресенье были на этом чудесном фестивале?...»; «Какая чудесная у вас ручка, это подарок вашей жены, вы сказали?»; «Теперь уже линию метро провели почти прямо к вашему дому, не правда ли?»

3. Делайте как можно больше положительных высказываний о разных предметах, о чужих идеях, достижениях, о людях, не участвующих в разговоре, но известных обоим собеседникам, и т. п. Например: «Мне нравится, что теперь в городе появился коммерческий транспорт. Когда торопишься, он незаменим»; «Я недавно встретил Андрея. Он был так увлечен своими мыслями! Готовит изобретение. Замечательно!»; «Сегодня я встретила так много интересных людей!» и т. п.

Задание 6.

Постарайтесь вступить в «малый» разговор не менее чем с тремя людьми в течение одного дня. Найдите темы, интересные и приятные для ваших собеседников. Проанализируйте, насколько успешны вы были в нахождении тем для «малого» разговора и в создании атмосферы симпатии и доверия.

Искусство задавать вопросы

Известно, что в научном исследовании точно поставленный вопрос – это наполовину решение проблемы. В общении хорошо поставленным вопросом будет тот, на который собеседник захочет ответить, сможет ответить или над которым ему захочется подумать.

Вопросы могут быть закрытыми, открытыми и альтернативными.

Закрытый вопрос – это вопрос, на который можно дать однозначный ответ, например «да», «нет», назвать точную дату, имя или число и т. п. Например: «Вы живете в Москве?» – «Нет». «Вы любите психологию?» – «Да».

Открытый вопрос – это вопрос, на который трудно ответить одним словом. Такой вопрос начинается со слов «почему», «зачем», «каким образом», «каково ваше решение по поводу», «что вы могли бы нам предложить» и т. п., а это требует развернутого ответа.

Альтернативный вопрос представляет собой нечто среднее: задается он в форме открытого вопроса, но при этом предлагается несколько заранее заготовленных вариантов ответа. Например: «Каким образом вы решили стать инженером: сознательно выбрали эту специальность, пошли по стопам родителей, решили поступать вместе с другом или сами не знаете, почему?»

Для того чтобы разговаривать собеседника, лучше использовать открытые вопросы, на которые ему интересно отвечать. Можно попробовать использовать альтернативные вопросы, но при этом важно, чтобы ни одна из альтернатив не задевала собеседника («Ах вот, какие у вас предположения по поводу меня!»). Для того чтобы как-то организовать беседу со слишком разговорчивым собеседником, лучше применять закрытые вопросы. При этом надо помнить, что мы узнаем лишь то, о чем спрашиваем, в то время как при открытых вопросах мы можем узнать многое такое, что не касается существа вопроса.

Рекомендуется смягчать вопросы, могущие задеть собеседника, и формулировать их в форме условной гипотезы. Например, вместо вопроса: «Ты что, боишься его?» рекомендуется задать вопрос: «А может быть так, что иногда у тебя возникает страх перед этим человеком?»

Не рекомендуется начинать вопрос со слов: «Ты что...» или: «А почему ты не...» По-настоящему грамотный вопрос – это запрос об информации, а не скрытое обвинение. Если вы недовольны решением собеседника или его действиями, постарайтесь тактично сказать ему об этом в форме утверждения, но не в форме вопроса.

Аналогичным образом, если вы заранее знаете ответ на вопрос, не задавайте его.

Методы активного слушания

Часто нам мешает слушать сосредоточенность на собственных мыслях или желаниях. Иногда получается так, что формально мы слышим партнера, а по существу – нет. Это хорошо иллюстрируется диалогом из киножурнала «Ералаш». Два мальчика – толстый и тонкий – сидят на школьном подоконнике. Один из них очищает мандарин на глазах у другого и медленно, с аппетитом съедает его. Другой мальчик говорит: «Вот если бы у меня был мандарин, я бы с тобой поделился». Толстый отвечает, глядя в пространство: «Да... Жаль, что у тебя нет мандарина». Формально диалог состоялся, но понимание не достигнуто.

Чтобы лучше понять собеседника, рекомендуется использовать техники активного слушания: дословного повторения и перефразирования.

Дословное повторение – воспроизведение части высказывания партнера или целой его фразы. Например:

– Я не согласен с тем, чтобы эту работу мы выполняли вдвоем с Сергеем. Нам невозможно будет договориться. Мы просто увязнем в словах.

– Увязнете в словах?

– Ну, конечно. Ты понимаешь, что такое соединить меня с Сергеем в одну команду? У каждого свои представления, как нужно делать этот проект, свои идеи.

– Свои идеи?

– Конечно. Так пусть лучше будет два проекта.

– Два проекта...

Дословное повторение помогает нам самим сосредоточиться на словах партнера и неотрывно следить за нитью его рассуждений. Партнеру повторы дают понять, что его слышат, причем слышат настолько хорошо, чтобы быть в состоянии воспроизвести его слова. Для того чтобы повторения звучали естественно, можно начинать их с вводной фразы: «Как я понял вас...», «Итак, ты считаешь...» и т. п.

Перефразирование – краткое воспроизведение основного содержания речи партнера, сути его высказывания. Например:

– Пусть будет два проекта, два решения. Пусть будет соревнование проектов, а не наше личное соревнование внутри проектной группы. Так будет лучше для дела. Пусть победит лучший проект. Если это

будет проект Сергея, а не мой, что ж... Я с этим соглашусь, в конце концов. Если меня убедят, что это действительно так.

– Итак, ты предлагаешь, чтобы вы сделали два независимых проекта и потом был выбран лучший?

Здесь мы воспроизводим высказывания партнера в сокращенном, обобщенном виде, кратко формулируем самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Твоими основными идеями, как я понял, являются...»; «Другими словами, вы считаете, что...» и др.

Задание 7.

Попробуйте использовать дословное повторение и перефразирование в беседе со знакомыми или незнакомыми людьми. Попробуйте определить, в каких случаях более эффективен первый метод и в каких – второй. Установите, какой из методов в большей степени подходит именно вам.

Резюме

Общение – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями и попытками взаимного влияния. Функции общения многообразны: оно является решающим условием становления каждого человека как личности, осуществления личностных целей и удовлетворения важнейших потребностей; оно составляет внутренний механизм совместной деятельности людей и является важнейшим источником информации для человека.

В процессе межличностного общения люди сознательно или неосознанно влияют на психическое состояние, чувства, мысли и поступки друг друга. Целью влияния является реализация человеком своих личностных потребностей, таких как потребность в уважении, одобрении, любви, принадлежности к группе, общественном признании, независимости, психологическом комфорте и др. Многие из этих потребностей не могут быть удовлетворены без помощи или вне участия других людей. В процессе влияния эффективно используются различные психологические средства: вербальные, паралингвистические или невербальные. Однако не всякое влияние будет конструктивным для обоих участников взаимодействия, т. е. удовлетворяющим личностные потребности обоих и, по крайней мере,

не противоречащим им. Такие виды влияния, как убеждение и самопродвижение, могут рассматриваться в большинстве случаев как конструктивные; деструктивная критика и манипуляция – как разрушительные; внушение, заражение, стимуляция к подражанию, формирование благосклонности, просьба, принуждение и игнорирование – как неоднозначные. Их конструктивность зависит от конкретных целей влияния, ситуации и особенностей исполнения.

В процессе общения каждый человек испытывает свои индивидуальные трудности. Вместе с тем некоторых общих затруднений можно избежать, если систематически использовать методы ведения беседы, ежедневно тренируя свои практические навыки в их использовании. «Малый» разговор и искусство задавать вопросы могут помочь вам разговаривать собеседника, методы дословного воспроизведения его высказываний и перефразирования – понять его.

Ответ на задание 3 (табл. 10).

Таблица 10

Виды влияния	Характеристика конструктивности или неконструктивности
1. Убеждение	Конструктивный вид влияния при условии, что мы ясно и открыто сформулировали партнеру цель нашего воздействия
2. Самопродвижение	Конструктивный вид влияния при условии, что мы не используем обманных «трюков» и раскрываем свои истинные цели и запросы
3. Внушение	Спорный вид влияния; внушение – это всегда проникновение через «черный вход» сознания; цели инициатора внушения могут не совпадать с целями адресата
4. Заражение	Неоднозначный вид влияния, особенно если непроизвольно передаются неблагоприятные состояния – апатия, тоска, злоба и т. п. Заражение интересом, воодушевлением, энергией считается, как правило, конструктивным

Продолжение табл. 10

Виды влияния	Характеристика конструктивности или неконструктивности
5. Пробуждение импульса к подражанию	Спорный вид влияния; считается конструктивным в воспитании детей и при передаче мастерства от профессионала высокого класса молодому профессионалу
6. Формирование благосклонности	Неоднозначный вид влияния, поскольку может содержать в себе элемент манипуляции: «невинный» обман в форме хвастовства или лести (подражание — высшая форма лести), «невинный» подкуп и шантаж после оказания услуги и т. п.
7. Просьба	Спорный вид влияния; в российской культуре иногда считается разрушительным для того, кто просит, в американской культуре считается законным
8. Принуждение	Неоднозначный вид влияния; считается конструктивным в некоторых педагогических, политических системах и в аварийных ситуациях
9. Деструктивная критика	Неконструктивный вид влияния; противоречит потребности человека в ощущении собственной значимости и силы, уважении других
10. Игнорирование	Неоднозначный вид влияния: может как принижать адресата, так и, напротив, помогать ему сохранять лицо
11. Манипуляция	Неконструктивный вид влияния, поскольку адресат поставлен в положение живой машины, выполняющей чужой замысел, или музыкального инструмента, на струнах которого играют другие. Адресату влияния трудно бывает простить такой скрытый контроль над собой, даже если манипулятор стремился действовать ему во благо. Манипуляция противоречит потребности в ощущении собственной значимости, независимости и уважении других

Ответ на задание 4.

Отец использовал манипуляцию с «невинным» обманом для того, чтобы испугать мальчика и добиться от него невольного признания. Манипуляция имела успех, и мальчик был осмеян за свой страх и свое признание. Вынужденная честность получила отрицательное подкрепление.

Такой способ поведения со стороны отца вряд ли можно назвать конструктивным. Ребенок в следующий раз будет хитрее: теперь он получил модель манипуляции и сможет сам использовать ее еще до того, как она будет использована против него. У каждого человека в душе есть «струны», на которых можно «сыграть». Отец ребенка не составляет исключения. Ему придется, по-видимому, «пожать» то, что он «посеял».

С другой стороны, манипуляция может оказаться все же предпочтительнее грубого принуждения или деструктивной критики, так как их действие еще более разрушительно.

Глава 22. КРИЗИСЫ И КОНФЛИКТЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

§ 22.1. КРИТИЧЕСКИЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ: СТРЕСС, КОНФЛИКТ, КРИЗИС

В повседневной жизни человек имеет дело с самыми разными ситуациями. На работе и дома, в гостях и на концерте – в течение дня мы переходим из одной ситуации в другую, общая совокупность которых и образует наше жизненное пространство. Если же обратиться от этого «горизонтального» измерения к «вертикальному» – сменяющим друг друга годам жизни, то и здесь мы увидим череду событий, обстоятельств, ситуаций, составляющих и образующих общий жизненный путь человека.

Среди множества этих ситуаций особо выделяются те, которые можно обозначить как критические жизненные ситуации. Под ними психологи обычно понимают значимые проблемные или трудные ситуации, требующие разрешения или преодоления; при этом имеются в виду не привычные ситуации, какие бы проблемы или трудности они ни содержали (поскольку они являются повторяющимися, мы и используем для них привычные способы преодоления), а те, которые требуют поиска нового решения, выхода или непривычных ресурсов их проживания.

Прежде чем перейти к описанию отдельных видов критических жизненных ситуаций, остановимся на особенностях понимания ситуации в психологии.

В обыденной речи часто используются выражения типа «оказаться в ситуации», «попасть в трудную ситуацию», «быть в щекотливой ситуации» и т. д. Их привычное употребление может создать впечатление, что нас окружают различные ситуации – «сложные», «трудные», «смешные», а мы в них «попадаем» часто невольно или даже вопреки нашему желанию. На самом деле это не совсем так.

Любому из нас известно явление избирательного восприятия. Представим себе один из оживленных перекрестков города и увидим его глазами находящихся там людей. Приезжие туристы с любопытством рассматривают непривычное им высотное здание, приятельницы обсуждают одежду проходящих мимо женщин, а начинающий автомобилист за рулем своей машины видит лишь то, что называют «дорожной обстановкой». Все эти люди находятся в одно и то же время в одном и том же месте, но воспринимают окружающее по-разному.

Подобно этому следует различать обстоятельства жизни и их восприятие, переживание человеком, которые в совокупности и образуют его жизненную ситуацию. Следовательно, чтобы понять поведение человека, причины его поступков, его эмоциональное самочувствие, недостаточно знания объективных обстоятельств и факторов его жизни, важно знать их восприятие и интерпретацию самим человеком.

Студент, стремящийся к продолжению образования в аспирантуре и научной карьере и не получивший на решающем выпускном экзамене отличной отметки, может воспринимать это как крах всех своих надежд, а его однокурсник, мечтающий хоть как-нибудь закончить институт и весьма мало прилагавший к этому стараний все годы обучения, и тройку воспринимает как подарок судьбы.

Человек не просто существует в некой ситуации, но интерпретирует события и складывающиеся обстоятельства своей жизни, что определяет его отношение к ним, их эмоциональное переживание и их значение в его жизни. При этом влияние его субъективных представлений зачастую оказывается сильнее объективных факторов. Например, в одном из психологических экспериментов испытуемым сообщалось, что изучается влияние алкоголя на поведение людей. Сначала их спрашивали о том, как, по их мнению, меняется поведение человека в состоянии опьянения, затем им предлагалось выпить небольшое количество прозрачной жидкости. В первом случае испытуемым говорили, что это водка, хотя на самом деле это была вода, во втором – наоборот. И каждый раз в поведении людей в большей мере проявлялось влияние их представлений, чем реальных фактов; испытуемые становились более развязными и

агрессивными, если думали, что пили водку, и проявляли меньше агрессии, если им говорили, что это вода (хотя им и давался алкоголь).

Таким образом, интерпретируя внешние обстоятельства, мы приписываем им определенное значение, которое в конечном счете и становится решающим фактором в нашем отношении к этим обстоятельствам.

Чем более определенной является внешняя ситуация, тем более однотипные реакции она вызывает. В случае пожара в общественном здании самые разные люди независимо от их индивидуальных особенностей, отношения к жизни, убеждений, вкусов и т. д., часто поддаются панике, спасаются бегством, переживают эмоциональные потрясения. Хотя в их поведении можно увидеть и индивидуальные особенности, ситуация, в которой они оказались, столь однозначна, что фактически не оставляет места разным субъективным интерпретациям. А вот если внешняя ситуация является менее определенной, в ее восприятии в большей степени проявляются индивидуальные особенности ее участников. Например, начальник устраивает своим подчиненным «разнос». Для одного из них это «справедливая критика», для другого – ничего не значащее «сотрясение воздуха», а третий кипит от возмущения и с трудом сдерживается, чтобы не отреагировать на неприемлемое для него поведение руководителя.

Таким образом, ситуация с психологической точки зрения – это внешние обстоятельства в их восприятии и интерпретации человеком.

Соответственно, критическая жизненная ситуация – это эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления.

В повседневной жизни для обозначения разнообразных переживаемых трудностей, а также вызываемых ими состояний и переживаний люди часто пользуются понятием стресса.

В психологии под стрессом понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сложных, трудных, неблагоприятных обстоятельств его деятельности и повседневной жизни или в особых, экстремальных ситуациях. В качестве стрессоров (факторов, ведущих как к возникновению у человека кратковременных стрессовых состояний, так и к развитию

тяжелых, продолжительных переживаний) могут выступать неблагоприятные физические воздействия окружающей среды, экстремальные ситуации, физические и психические травмы и т. д.

Возникающее под влиянием стрессоров психическое напряжение может иметь полезное приспособительное значение, мобилизуя усилия человека на преодоление трудностей. Это явление, например, хорошо знакомо спортсменам или актерам, «предстартовое волнение» которых выполняет функцию настройки на предстоящую деятельность. Однако если стресс оказывается слишком сильным из-за интенсивности воздействия или его неожиданности, ресурсы человека могут оказаться недостаточными для преодоления стресса, и он начинает оказывать деструктивное воздействие на человека вплоть до появления физиологических нарушений и полной дезорганизации его жизнедеятельности.

Та или иная степень переживания стресса характерна для любых критических жизненных ситуаций человека, вследствие чего все они часто именуются стрессами. С психологической точки зрения, однако, целесообразно различать стрессы, вызванные физическими или иными кратковременными воздействиями (например, травма, полученная во время гололеда, или перебранка в транспорте), и относительно длительные переживания человека, связанные со значимыми для него психологическими проблемами.

Типичными жизненными ситуациями такого рода являются *конфликты и кризисы*.

Конфликты прежде всего ассоциируются у нас с разного рода противоречиями, разногласиями, столкновениями. Действительно, конфликт – это противоречие, но не всякое противоречие становится конфликтом. Для возникновения конфликта необходим ряд дополнительных условий. Прежде всего, противоречие должно осознаваться человеком, при этом восприниматься как значимая для него проблема, требующая решения. Именно эта важнейшая особенность конфликтов порождает сопутствующие им эмоциональные переживания.

Далее, для конфликта характерна активность, направленная на поиск выхода, преодоление или разрешение возникшей проблемы. Например, подчиненному кажется, что его руководитель принял в отношении него несправедливое решение. Это значимая для него

проблема, он эмоционально переживает случившееся. Однако конфликтной эта ситуация станет только тогда, когда человек попытается предпринять усилия по ее изменению, будет обсуждать с руководителем возникшие разногласия или высказывать ему свои претензии.

Таким образом, *конфликт – это противоречие, воспринимаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность, направленную на его преодоление.*

Принято различать следующие типы конфликтов.

Внутриличностные (или просто личностные) конфликты представляют собой противоречия, возникающие между несовместимыми (или, по меньшей мере, трудносовместимыми) интересами, потребностями, представлениями, ролями и т. д. человека, например конфликт между желанием и чувством долга или между необходимостью совмещения служебных и семейных обязанностей.

Межличностные конфликты – это ситуации, возникающие между людьми из-за противоречий в их целях, интересах, представлениях, способах поведения и др.

Межгрупповые конфликты возникают, когда участниками ситуации являются группы с разными целями, интересами и т. д.

Любой конфликт, однако, сохраняет свои основные признаки: наличие противоречия; восприятие его как значимой, требующей разрешения проблемы; активность, направленная на преодоление противоречия.

Если конфликт, каким бы острым или глубоким он ни был, связан с какой-то отдельной проблемой или сферой жизнедеятельности человека, то понятие кризиса имеет более глобальный характер. Хотя в повседневной речи используются выражения типа «кризис в отношениях», в психологии *понятие кризиса относится к внутреннему миру личности.* Какими бы жизненными событиями ни вызывался кризис (потеря близкого человека, резкое изменение социального статуса, утрата трудоспособности и т. д.), *он затрагивает наиболее фундаментальные, жизненно значимые ценности и потребности человека, становится доминантой внутренней жизни человека и сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.*

Кризис, нарушая привычный ход жизни, дезорганизуя или даже делая невозможной обычную жизнедеятельность, требует от человека переосмысления своей жизни в ее наиболее существенных составляющих, переосмысления своих жизненных целей, отношений с окружающими, образа жизни и др. Успешное преодоление кризиса является жизненно значимой задачей для человека, а результатом его разрешения часто становится появление каких-то новых качеств жизни.

Общей характеристикой всех критических жизненных ситуаций является необходимость их конструктивного разрешения. Идет ли речь о стрессовой ситуации, конфликте или кризисе – они могут оказать негативное влияние на человека, разрушая или деформируя его личность и жизнь. И наоборот, их успешное преодоление может стать источником личностного роста, развития большей личностной зрелости и в конечном счете фактором повышения удовлетворенности жизнью.

§ 22.2. ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ И ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Понимание кризиса, рассмотренное в предыдущем параграфе, может создать впечатление, что психологические кризисы часто становятся следствием внешних событий, иногда неожиданных, непредсказуемых, а потому в известном смысле случайных. Однако это относится лишь к части возможных критических ситуаций.

В общем жизненном цикле человека различаются отдельные возрастные стадии, смена которых – переходные периоды – может происходить достаточно бурно, сопровождаться трудностями и эмоциональными переживаниями, сопутствующими возникновению качественных перемен в жизнедеятельности личности. Эти моменты называются кризисными точками, или возрастными кризисами человека.

Сущность этих возрастных кризисов подчиняется известному закону перехода количества в качество – постепенно происходящие изменения в психических и личностных образованиях порождают новое качество, причем этот переход может иметь резкий, скачкообразный характер. Например, ребенок, с трудом выговаривающий отдельные слова, речь которого во многом еще напоминает лепет, «вдруг» начинает говорить, подобно тому как он

«вдруг» начал ходить, а позже начнет читать. Нередко этот переход в новое качество носит довольно болезненный характер. Так, выражение «трудности переходного возраста» стало устойчивым штампом обыденной речи, используемым для проблем подросткового периода. Известный психолог К. Левин называл подростка человеком, вышедшим из мира детства и не пришедшим в мир взрослых. В этом образе отчетливо видна и «переходность» подростка, и сущность его психологических проблемы: он уже не хочет быть ребенком, но еще не может быть взрослым в глазах окружающих, да и своих собственных. Именно это главное противоречие подросткового периода развития и приводит к типичным переживаемым в это время трудностям, прежде всего к проблемам в отношениях со взрослыми, к неадекватным поступкам вплоть до девиантного поведения, направленного на подтверждение своей взрослости.

Подростковый период как «трудный» возраст четко выделяется не только в научных исследованиях, но и в обыденном сознании, поскольку через его проблемы и сопутствующие психологические переживания проходит большинство людей. Таким образом, помимо индивидуальных особенностей человека или событий его индивидуальной жизни психологический кризис может быть спровоцирован или вызван критическими точками возрастных стадий его жизненного цикла, и, следовательно, существуют такие моменты перехода от одной стадии к другой, когда возникновение кризиса более вероятно (хотя, конечно, не обязательно).

Различные возрастные периоды отличаются (помимо особенностей психического и личностного развития) тем, что именно является центральной проблемой этого периода и какие, следовательно, типичные трудности, критические ситуации или кризисы могут переживаться в этом возрасте человеком.

Например, если взять типично различаемые периоды детства, юности, взрослости и старости, то основной проблемой детства является несамостоятельность, зависимость от взрослых, в том числе и эмоциональная; юности – противоречие между потребностью во взрослости, самоопределении, формирующейся концепцией взрослого «Я» и несоответствующими им потенциалами подростка; взрослости – экзистенциальное осмысление своего жизненного пути и самореализации; старости – ослабление физических потенций и

грядущий уход из жизни. Соответственно и типичные психологические кризисы в этих возрастных периодах будут возникать вокруг этих проблем (и переживаться с присущими этому возрасту особенностями).

Наиболее детальная и признанная в психологии *периодизация возрастных кризисов* принадлежит американскому ученому Эрику Эриксону, который выделяет в общем жизненном цикле восемь психосоциальных стадий.

Каждая из этих стадий развития сопровождается кризисом, который Эриксон рассматривает как поворотный момент в жизни, возникающий вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и предъявляемых к индивиду социальных требований. Это означает, что на каждом возрастном этапе возникает своя специфическая, требующая решения проблема. *Успешное разрешение кризиса является залогом дальнейшего развития здоровой личности и необходимым фактором эффективного проживания последующих стадий.* Так, для самой первой, младенческой, стадии жизни человека (от рождения до года) чрезвычайно важно, чтобы у ребенка сформировалось чувство доверия к этому миру, окружающим людям, чувство первичной уверенности в себе, основанной на этом доверии. Как правило, доверие образуется у ребенка под влиянием заботы матери о нем и его потребностях, на основе чего у него возникает чувство, что «все хорошо». Напротив, отсутствие должного материнского ухода или вообще отвергание матерью ребенка могут привести к возникновению у ребенка чувства первичного, базального недоверия, на основе которого возникают установки страха, подозрительности, тревоги за свое благополучие, которые впоследствии могут проявляться в отношениях с окружающими людьми и в отношении к миру в целом. Если противоречие «доверие-недоверие» успешно разрешается в пользу формирования доверия, то в результате маленький человек приобретает очень важное для здорового развития его личности качество, которое Эриксон называет «надежда», фактически означающее первоначальную убежденность человека в значимости и надежности его мира. Успешное решение этого кризиса не обязательно происходит на первом году жизни ребенка. В таком случае эта проблема будет проявляться на последующих стадиях развития, где и может найти адекватное

разрешение; важно, однако, чтобы уже на первом году жизни были заложены основы ее успешного решения в последующем.

Те же процессы, но уже на основе других кризисов, разворачиваются и на последующих возрастных стадиях.

На стадии раннего детства (от года до трех лет) возникает кризис, связанный с потребностью ребенка в самостоятельности, в развитии у него чувства собственной автономии; в возрасте от 3 до 6 лет («возраст игры», по Эриксону) главное противоречие касается развития у ребенка инициативности, активности. Следующий, «школьный» возраст длится от 8 до 12 лет и предполагает появление у ребенка чувства трудолюбия в противовес некомпетентности, чувству собственной несостоятельности или неполноценности; наконец, следующая, очень важная, как уже отмечалось, в развитии стадия – это подростковый возраст, или юность, возраст самоопределения, формирования тождественности «Я», чувства личной идентичности, своего целостного и ценного «Я». Успешное прохождение кризисов этих стадий способствует появлению у человека таких важных качеств, как (соответственно стадиям) сила воли, целеустремленность, компетентность, верность (в значении, по Эриксону, быть верным самому себе, своим обязательствам, привязанностям, представлениям).

Следующие три стадии жизни человека Эриксон называет зрелостью. На стадии ранней зрелости, длящейся примерно от 20 до 25 лет, основной проблемой человека является поиск своего места в межличностных отношениях между полюсами интимности – изоляции. При этом под интимностью в психологии понимают способность к близости с другими людьми, включающую в том числе способность к эмоциональному сопереживанию другим, собственную открытость и способность верить себя кому-либо. А это фактически означает появление у человека такого важнейшего качества здоровой личности, как любовь, предполагающую установление отношений взаимной заботы, уважения и ответственности за другого человека.

На стадии средней зрелости, продолжающейся, по Эриксону, почти 40 лет (от 26 до 64 лет), содержание кризиса связано с формированием продуктивного, творческого отношения к жизни в противовес инертности, застою. Это время самореализации личности, ее самоактуализации, взлета ее социальных и творческих возможностей. Для здоровой личности характерен выход за пределы собственных

нужд, ощущение своей ответственности за этот мир, своей способности и обязанности заботиться о других. Чувство заботы, по Эриксону, психологически противоположно апатии, безразличию, поглощенности собой, характерным для необретших чувства собственной продуктивности.

Последняя стадия, которую Эриксон уважительно называет «поздняя зрелость», начинающаяся с 65 лет и завершающая жизнь человека, обращает его к прожитой жизни, ее анализу, оценке, которые, как и прошлый опыт, интересуют его больше будущих планов. Позитивным итогом этого анализа оказывается чувство мудрости, включающее как ощущение полноценно и разумно прожитой жизни, так и спокойное отношение к смерти; в противоположном случае прожитая жизнь воспринимается как череда ошибок или нереализованных возможностей, сожаление о том, что нельзя начать сначала, и отсутствие времени для этого усиливают страх смерти в явном или скрытом виде (например, боязнь возможных будущих несчастий).

Как правило, в литературе по психологии более подробно описываются детские стадии по сравнению со взрослыми периодами целостного жизненного цикла. Действительно, психология детства представляет собой сегодня гораздо более развитую область, чем исследования психологических особенностей зрелого возраста. Это связано прежде всего с тем, что детский возраст имеет исключительное значение для формирования личности, он вбирает в себя практически все основные процессы развития психики человека, в нем более отчетливо можно выделить отдельные стадии и их результаты, более явно выступают собственно возрастные закономерности. Напротив, в основном взрослом периоде («средней зрелости», по Эриксону, с 26 до 64 лет) становятся особенно заметными индивидуальные вариации, затрудняющие типологические обобщения, усиливаются расхождения между паспортным, биологическим (состояние организма) и психологическим (субъективное восприятие себя и своего возраста) возрастом. Поэтому психологи часто избегают точных возрастных обозначений кризисов взрослой жизни, предпочитая содержательные. Например, когда кризис смысла жизни иногда также называют кризисом середины жизни, это скорее означает, что упомянутый кризис часто приводит к

кардинальному переосмыслению собственной жизни и становится поворотным пунктом, за которым происходят существенные изменения в жизненных ценностях, моделях, интересах, т. е. начинается «новая жизнь». Содержательно обсуждаемая тематика совпадает с экзистенциальными критическими ситуациями, которые будут предметом обсуждения в следующей главе.

§ 22.3. ПРОТИВОРЕЧИЯ И КРИЗИСЫ КАК ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Проблемы, обсуждавшиеся в предыдущем параграфе, вплотную подводят нас к вопросу о роли критических жизненных ситуаций, конфликтов и кризисов в жизни человека, развитии и формировании его личности.

И тут возникает определенное противоречие. С одной стороны, возникновение соответствующих возрастному этапу жизни проблем, их позитивное решение, появление новых значимых личностных качеств – все это выглядит перспективной моделью развития здоровой самореализующейся личности.

Вместе с тем на уровне индивидуального сознания переживаемый человеком кризис – это прежде всего острая эмоциональная ситуация, мучительное ощущение потребности и необходимости изменений в сочетании с неясностью их характера и способов, наконец, чувства растерянности, беспомощности, бессилия. Неудивительно, что обыденное сознание традиционно рассматривает критические, трудные жизненные ситуации как негативные явления в жизни человека, которых следовало бы избегать.

Подобный взгляд в какой-то мере разделялся и научной психологией. Например, классический психоанализ считал, что человек находится в состоянии постоянного как внешнего (с этим миром), так и внутреннего (с самим собой) конфликта, и этот конфликт неизбежен в силу самой природы человека. Согласно взглядам З. Фрейда, между разными аспектами личности идет непрекращающаяся борьба, человек представляет собой существо деструктивное и асоциальное, зависимое от других, нуждающееся в исправлении и компенсации. Конфликты, не нашедшие разрешения в детстве, могут приводить к проблемам и патологии поведения в зрелом возрасте. Успешная жизненная модель предполагает ослабление или смягчение

конфликтов личности, чему способствует и процесс социализации с разработанными механизмами образования и воспитания, направленными на усвоение культурных стандартов, норм, образцов и т. д. Работа психоаналитиков, в свою очередь, тоже имеет своей целью помощь в ослаблении внутренних конфликтов личности, идеальным результатом которой было бы достижение внутренней гармонии и отсутствие дальнейших конфликтов.

Однако уже у Э. Эриксона мы видим, что человек способен преодолевать трудности психосоциального характера, более того, то, как человек справляется со своими трудностями, становится ключевым фактором в его понимании жизни. В соответствии с такой позицией каждый психологический кризис – это не угроза катастрофы, а скорее вызов, потенциально ведущий человека к личностному росту, увеличению его зрелости и адаптивности.

Эта идея поддерживается и развивается современной психологией. Так, один из классиков гуманистической психологии Р. Мэй считает, что предельная целостность человеческой личности не только невозможна, но и нежелательна; цель – не абсолютная гармония и не застой, к которому могло бы привести полное устранение конфликтов, а творческое превращение деструктивных конфликтов в конструктивные.

В повседневной жизни нетрудно найти примеры того, как людям удается справиться с самыми тяжелыми ситуациями, и, напротив, того, как давление неблагоприятных обстоятельств, трудности или стрессы оказывают негативное, деформирующее, разрушающее влияние на жизнь человека.

Действительно, с точки зрения психологии каждый кризис содержит и позитивные, и негативные компоненты. Успешное его разрешение – это прогресс в развитии личности, возможный личностный рост. Нерешение конфликта или его неудовлетворительное решение – это опасность для личности, дальнейшему развитию которой или ее полноценному функционированию может быть тем самым нанесен урон.

Известно, что в китайском языке иероглиф «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает риск, опасность, а другой – возможность. Это удивительно точно отражает описанную двойственную природу кризиса, в котором, безусловно, присутствует

риск его деструктивного проживания личностью, снижающего ее возможности развития, самореализации, удовольствия жить полной жизнью. С другой стороны, любой кризис, конфликт, противоречие – это возможность позитивных изменений, переосмысления своей жизни, а может быть, и начала нового пути.

Глава 23. ЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

§ 23-1. ЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ

Личностный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая внутреннюю работу сознания, направленную на его преодоление.

В зависимости от того, какие именно аспекты личности затрагиваются противоречиями, целесообразно различать конфликты в мотивационной, когнитивной или деятельностной сферах.

Наиболее изучены в психологии мотивационные конфликты, т. е. конфликты, возникающие в результате борьбы мотивов, одновременной актуализации противоречащих друг другу или несовместимых мотивов. Этим они обязаны прежде всего психоаналитической традиции, для которой постоянно переживаемый человеком конфликт – это неотъемлемое свойство человеческой природы, а психика – это арена постоянной борьбы между непримиримыми силами инстинкта, рассудка и сознания. Именно эта исходная позиция дала основание специалистам оценивать взгляд классического психоанализа на человеческую природу как довольно мрачный и пессимистический.

Более конструктивное описание конфликтов-мотивов принадлежит американскому психологу К. Левину, который выводит эти конфликты не из внутренних процессов самой психики, а из анализа проблем, возникающих в жизненной ситуации индивида. Его различение трех основных типов внутриличностных конфликтов считается классическим.

Первый тип конфликта – это когда человек оказывается перед необходимостью выбора между в равной мере привлекательными, но взаимоисключающими альтернативами. Непременным условием

возникновения конфликта является то, что мотивы несовместимых действий актуализируются одновременно и имеют равную силу, в противном случае конфликта не было бы, так как мы просто выбирали бы более значимое для нас или реализовали бы свои желания последовательно. Классической иллюстрацией такого типа конфликта считается случай Буриданова осла, в конце концов умершего от голода, потому что он так и не смог выбрать между двумя равными по величине охапками сена. Эта ситуация, когда «хочется и того и другого», может, однако, приобретать достаточно драматический характер невозможности выбора между чем-то или кем-то в равной мере важным или дорогим для человека. Например, в подобном положении оказывается молодой муж, мать и жена которого из-за несложившихся между ними отношений ставят дорогого им человека перед невозможным для него выбором.

Второй тип конфликта близок по своей природе первому типу, но предполагает выбор между двумя в равной мере непривлекательными возможностями. Как и в первом описанном типе конфликта, выбор «из двух зол меньшего» затруднен равенством интенсивности мотивов избегания. Неудавшаяся семейная жизнь вынуждает мужчину мучительно решать – или поддерживать несложившиеся и тяжелые семейные отношения, или расстаться с ребенком, постоянное общение с которым в случае развода с женой станет невозможным.

Наконец, третий тип конфликта, по К. Левину, – это когда одна и та же цель (возможность, выбор) в равной мере и привлекательна, и непривлекательна, имеет «и плюсы, и минусы», как об этом говорят в обыденной речи. Внутренняя борьба в этом случае связана со взвешиванием «за» и «против» – соглашаться ли на более денежную, но неинтересную работу, решаться ли на нужную, но слишком дорогостоящую покупку, разменивать ли квартиру, чтобы жить отдельно от родителей, и т. д. Эти ситуации могут превращаться и в мучительный жизненно важный выбор – например, продолжать существовать в устроенном мире сложившихся отношений, стабильной работы, привычного образа жизни и при этом «жить не своей жизнью» или, потеряв все, начать сначала?

Все описанные типы конфликтов являются мотивационными, поскольку их содержанием является борьба мотивов.

Менее изучены так называемые *когнитивные конфликты*, в основе которых находится *противоречие несовместимых представлений*. Согласно идеям когнитивной психологии человек стремится к непротиворечивости, согласованности своей внутренней системы представлений, убеждений, ценностей и т. д. и испытывает дискомфорт в случае возникающих противоречий, рассогласований. Например, некто, с кем, как вы полагали, вас связывают вполне дружеские отношения, совершает несовместимый с этим поступок. Возникает противоречие двух представлений: «он мой друг» и «друзья так не поступают», эмоциональное переживание которого знакомо многим.

Данная проблематика описывается в психологии теорией когнитивного диссонанса. В соответствии с ней люди будут стремиться к уменьшению неприятного для них состояния диссонанса, связанного с тем, что индивид одновременно имеет два «знания» (понятия, мнения), психологически противоречивых (не согласованных). Типичные способы уменьшения когнитивного диссонанса – либо изменить одно из противоречащих представлений так, чтобы они более-менее соответствовали друг другу, либо прийти к некоему новому представлению, или «знанию», которое, например с помощью обобщения, примирит, снимет противоречие между ними. В приведенном нами примере человек может пересмотреть свое отношение к своему другу – «он мне не друг» (что соответствует второму – «друзья так не поступают»); пересмотреть свое отношение к его поступку, который, может быть, не так уж и плох, как сначала показалось; наконец, можно попытаться примирить два несоответствующих друг другу представления с помощью их включения в новую систему рассуждений о своих завышенных требованиях к людям, об изменившихся временах и т. д. Конечно, в реальности эти изменения во внутренней системе представлений происходят нелегко: они могут быть болезненны, связаны с большими потерями и соответствующими эмоциональными переживаниями.

Исследования явлений когнитивного диссонанса в психологии довольно популярны, поскольку затрагивают и такие важные и интересные явления, как оправдание собственных действий (мы осознаем, что поступили вразрез со своими принципами) или аргументация выбора (приняли решение вопреки логике).

Эти явления принимают характер конфликта только тогда, когда преодоление диссонанса переживается как сложная психологическая проблема, затрагивающая значимые для человека представления, убеждения, ценности, а потому делающая ее решение эмоционально трудным.

Наконец, *противоречивые проблемы, затрагивающие деятельностьную сферу жизни личности, могут переживаться как ролевые конфликты.*

Одним из способов описания жизнедеятельности человека как субъекта деятельности является использование представлений о совокупности его ролей. Возникновение противоречий между различными ролевыми позициями личности, соответствующим ролевым поведением и возможностями личности может вести к возникновению ролевых конфликтов.

Традиционно различаются два основных вида ролевых конфликтов, возникающих на внутриличностном уровне.

Это, во-первых, *межролевые конфликты*, когда разные ролевые позиции личности (и соответственно требуемое ими ролевое поведение) оказываются несовместимыми, что превращается для человека в серьезную психологическую проблему. Например, типичным, широко распространенным межролевым конфликтом является противоречие профессиональной роли и семейных ролей (жены, матери) для женщины. Само это противоречие в известном смысле неизбежно («чем больше уделяешь внимания работе, тем больше страдает семья» и наоборот), и обычно находится компромиссный вариант его решения, однако оно может превратиться и в острый конфликт с тяжелым выбором «либо-либо».

Второй вариант ролевых конфликтов – это *внутриролевые конфликты*, т. е. противоречия, возникающие между требованиями роли и возможностями личности, когда или из-за неспособности человека соответствовать требованиям роли (например, быстро, без колебаний принимать решения) или из-за его нежелания делать это опять возникает проблема выбора (выбрать роль и изменить себе или отказаться от роли, а может быть, найти компромиссный способ снятия или ослабления этого противоречия).

Описанные нами основные виды личностных конфликтов соответствуют традиционно различаемым в психологии

мотивационной, когнитивной и деятельностной сферам жизнедеятельности личности.

Хотя каждый из этих видов конфликтов имеет свое содержание, отражающееся прежде всего в характере лежащего в основе конфликта противоречия, и свою специфику, в реальной жизненной ситуации, в переживаемом человеком психологическом конфликте могут содержаться компоненты мотивационного, когнитивного, ролевого противоречий. Тем не менее различение отдельных видов конфликтов является важным элементом их анализа и диагностики, а следовательно, и поиска возможностей их преодоления.

§ 23.2. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

Слово «экзистенциализм», знакомое многим по философии, происходит от латинского ex(s)istentia – существование, а само понятие экзистенциализма раскрывается как философия существования, обращающаяся к фундаментальным проблемам жизни человека – рождению, смерти, свободе, любви и т. д.

Аналогично этому те направления в психологии, которые получили название экзистенциальной психологии или экзистенциальной психотерапии, фокусируют внимание на проблемах, берущих свое начало в самых фундаментальных основах человеческого существования.

Экзистенциальные подходы, подобно другим психодинамическим моделям, делают главным предметом своего рассмотрения проблемы внутренней жизни человека, считая главными из них те, которые происходят из его столкновения с данностями существования.

Что такое данности существования? Вот как описывает возможность понимания этого выражения выдающийся психотерапевт экзистенциального направления Ирвин Ялом.

В каком-то смысле задача понимания природы данностей нашего существования является нетрудной. Основным методом этого понимания является личная рефлексия. Ее условия просты: уединение, молчание, время и свобода от повседневных отвлечений, которыми заполнен обыденный мир каждого из нас. Если мы сможем отойти, отвлечься от повседневного мира, глубоко погрузиться в размышления о нашей «ситуации» в мире, о нашем существовании, наших

ограничениях и возможностях, если мы достигнем при этом самых основ, мы столкнемся с «глубинными структурами», с данностями нашего существования. Этот процесс рефлексии может быть инициирован, «запущен» какими-то событиями, такими, например, как столкновение с чьей-то смертью, или принятие важных необратимых решений, или разрушение некоторых фундаментальных смыслообразующих моделей (схем), в общем, тем, что часто обозначают как «пограничные» ситуации.

Свою знаменитую книгу «Экзистенциальная психотерапия» И. Ялом посвящает рассмотрению четырех таких первичных проблем – смерть, свобода, изоляция и бессмысленность.

Проблема смерти, возможно, наиболее очевидная из всех названных, соотносится с ключевым экзистенциальным конфликтом между осознанием неизбежности смерти и желанием продолжать быть.

Другая первичная проблема человеческого существования – это *проблема свободы*. Обычно свобода рассматривается как очевидно позитивный концепт, то, за что борются и о чем мечтают. В экзистенциальном смысле свобода есть отсутствие внешней структуры. В противоположность обыденному опыту экзистенциалисты считают, что человеческие существа не входят (и не покидают) хорошо структурированный универс со свойственной ему схемой строения. Скорее индивид является автором, ответствен за свой собственный мир, способ жизни, выбор и действия. Свобода в этом смысле означает, что нет никакой основы и мы оказываемся в ситуации противоречия между нашим желанием основы и структуры и нашим столкновением с отсутствием этой основы.

Третья первичная проблема – это *экзистенциальная изоляция*, означающая не межличностное одиночество или внутриличностное отчуждение от частей своего «Я», но фундаментальную изоляцию от других существ и этого мира. Независимо от того, насколько тесно, близко мы связаны с окружающими, всегда остается последнее, непреодолимое расстояние, и мы в одиночестве начинаем наше существование и в одиночестве его заканчиваем. Экзистенциальный конфликт – это напряжение между нашим осознанием своей абсолютной изолированности и нашим желанием контакта, защиты, нашим желанием быть частью большого мира.

Проблема смысла является еще одной первичной проблемой или данностью существования. Действительно, задается вопросом Ялом, если мы должны умереть, если мы сами создаем свой мир, если каждый из нас изначально одинок в этом безразличном универсе, в чем тогда смысл нашей жизни? Если он никак не предопределен для нас, значит, каждый из нас должен сам создать свой смысл жизни? Экзистенциальный динамический конфликт проистекает из дилеммы ищущего смысл существа, находящегося в не имеющем смысла универсе.

Экзистенциальные кризисные ситуации – это ситуации, затрагивающие самые основы существования человека и обращающие его к проблемам жизни и смерти, свободы и ответственности, одиночества и отношений с этим миром, поиска и обретения смысла своего существования. Они могут возникать как развитие психологического конфликта или кризиса человека, когда переживаемые им конфликтные проблемы его жизнедеятельности начинают затрагивать сами основы его существования, переходят, так сказать, в «экзистенциальное измерение», например неудовлетворенность работой обращает человека к проблеме смысла его жизни.

Возникновение психологических кризисов многими психологами связывается с нарушениями в самореализации личности, в ее полноценном функционировании, в ее самоактуализации. Так, например, кризис середины жизни (данное наименование весьма произвольно, так как реально его располагают в широком возрастном интервале от примерно 35 до 45 лет) также иногда называют кризисом смысла жизни именно потому, что он субъективно переживается прежде всего как потеря смысла, ощущение бессмысленности своей жизни, привычных занятий, целей и т. д. Человек начинает ощущать психологический, эмоциональный дискомфорт, причем поскольку он не имеет в его глазах ясного причинного объяснения, то избавиться от него, обрести ощущение осмысленности своей жизни, увеличения возможностей самореализации индивид часто стремится через изменение своего жизненного пространства, каких-то жизненных обстоятельств (смена работы или профессии, появление новых интимных связей, разрушение семьи и т. д.), иногда в конце концов убеждаясь в справедливости поговорки «от себя не уйдешь».

Другой возможный путь возникновения экзистенциального кризиса – это внешние события, которые, возможно, и неожиданно для человека, ставят его лицом к лицу с фундаментальными вопросами его жизни. Классическим примером такого рода ситуации являются переживания героя романа Л. Н. Толстого «Война и мир» Андрея Болконского, возникающие у него под влиянием полученного ранения: острое желание жить, воспоминания детства, ощущение безразличия, сменяющие друг друга, вдруг рождают новое для Болконского чувство сострадания, близости, любви к окружающим, ко всем людям и новое понимание и осмысление жизни.

Экзистенциальные переживания всегда в той или иной мере затрагивают проблемы аутентичности существования человека – его потребности «быть честным с самим собой» и «жить своей жизнью». Ощущения нереализованности этого возникают у него тогда, когда он отказывается от каких-то возможностей своего существования, ограничивает их, позволяет другим управлять собой, смиряется перед неблагоприятными обстоятельствами и т. д.

А что это значит – «быть самим собой»? Здесь позиции современных психологов во многом сходятся. Так, например, Р. Мэй, характеризуя здоровую, полноценно функционирующую личность, использует следующие понятия: духовность как необусловленность природы человека бытийным пространством его существования; свобода личности как возможность реализации своего «Я», построения своих собственных «личностных моделей»; индивидуальность как возможность быть самим собой и принимать себя; социальная интегрированность как способность к адаптации, приспособлению к обществу, жизни в этом мире и взаимодействию с ним без потери своей индивидуальности.

Фактически любой из нас в жизненном пространстве своего существования постоянно так или иначе решает проблемы собственного места в этом мире, своей свободы и несвободы, осмысления происходящего и собственной жизни и т. д. Однако ощущаем мы «экзистенциальный пульс» этих проблем далеко не всегда, в основном под влиянием каких-то событий или обстоятельств. В особых случаях они могут порождать экзистенциальные кризисы – критические жизненные ситуации, фактически представляющие собой пусть кратковременное, но прерывание привычного потока жизни,

восстановление которого в прежнем или измененном виде требует напряженной внутренней работы личности по их проживанию.

§ 23.3. КОНСТРУКТИВНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ И КРИЗИСОВ

В предыдущем параграфе, посвященном проживанию человеком кризисных ситуаций, уже отмечалось, какое значение в психологии придается их конструктивному преодолению. Напротив, их нерешение (или неадекватное решение) может привести к довольно тяжелым последствиям. Например, с точки зрения психоанализа, по меткому выражению Л. С. Выготского, человек является рабом своего раннего детства, поскольку он всю последующую жизнь разрешает и пытается справиться с конфликтами, возникающими в первые месяцы его жизни. Впрочем, для психоанализа (классического), как уже отмечалось, вообще характерны достаточно крайние позиции, разделяемые далеко не всеми психологами. Но в целом, хотя и не в столь жесткой форме, в психологии является общепризнанным представление о значении конструктивного, эффективного разрешения и преодоления личностью возникающих внутриличностных кризисов, конфликтов, противоречий, о негативном, а то и разрушительном влиянии, которое может иметь для развития здоровой личности их непреодоление.

Но ведь люди в подавляющем большинстве случаев так или иначе «проживают» свои конфликты или кризисы и как-то справляются с ними. Не преувеличивает ли психология значение их «правильного» переживания?

По мнению специалистов, принципиальные различия между конструктивными и неконструктивными стратегиями совладания со своими психологическими трудностями и проблемами связаны с их направленностью, целями, которые они преследуют.

Эффективные стратегии направлены на «работу» с самой проблемой, с содержанием возникшего противоречия и имеют своей целью преодоление тех препятствий, которые создает данная проблема на пути возможности самоактуализации личности, ее самореализации и полноценной жизни. Иначе говоря, мы можем оценивать выход человека из конфликта или кризиса как продуктивный, если в результате он действительно «освобождается»

от породившей его проблемы таким образом, что ее проживание делает его более зрелым, психологически адекватным и интегрированным.

Напротив, те стратегии, которые в сущности являются психологически неэффективными, как бы их ни оценивал сам индивид, реально оказываются направленными на ослабление, смягчение остроты переживаемого кризиса, сопровождающих его эмоциональных состояний. Если воспользоваться медицинской аналогией, то можно сказать, что в первом случае, почувствовав боль, человек пытается выяснить ее причину и справиться с ней, вылечив болезнь, а во втором случае он просто принимает таблетки, пытаясь заглушить неприятные ощущения.

При переживании критической или кризисной ситуации возможны три принципиальные стратегии.

Одним из деструктивных способов поведения по отношению к кризисам или конфликтам является непризнание наличия проблемы, неприятие реальности, ее искажение, уход от нее. Например, отгоняя от себя беспокойные мысли, человек уговаривает себя, что у него «все нормально», ему не о чем беспокоиться, а все чаще посещающие его депрессивные настроения и ощущение бессмысленности его занятий есть просто результат переутомления. Делая вид, что ничего не происходит, что все в порядке, человек подавляет в себе всякие сомнения и тревожащие мысли о собственной жизни, старается «поменьше забивать себе голову всякой ерундой» и побольше заниматься каким-нибудь «делом» (работой, домом, семьей, карьерой, увлечениями и т. д., и т. п.), потому что так жизнь быстрее проходит.

Другая ситуация возникает, когда, признавая свои проблемы и необходимость их решения, человек не видит возможности их решения или не находит в себе мужества, готовности сделать какие-то шаги. Примитивный способ справиться с такой ситуацией – это «заглушить» в себе соответствующие переживания, тоску бессмысленного существования теми или иными отвлечениями (выпивкой, компьютерными играми, наркотиками и т. д.). Признавая наличие проблемы, можно уходить от ее решения, снижая значимость, остроту и тем самым отрицая необходимость что-то делать. Например, переживая какие-то семейные, подчас довольно тяжелые, проблемы, человек говорит себе: «все так живут», «жизнь такая» или «у других

еще хуже» и т. д. Еще одним способом ухода является «откладывание» проблемы или перекладывание ее на других («у меня голова сейчас занята совершенно другим»).

Общим признаком этих деструктивных стратегий является фактическое нежелание человека или его неспособность «работать» со своей проблемой. Он не готов к принятию решений, к ответственности за них, боится их последствий и потому надеется, что «все как-нибудь устроится само собой».

Возможно, какая-то часть переживаемых человеком критических жизненных ситуаций, действительно, постепенно потеряет свою остроту, однако подспудно у человека начинает накапливаться негативный опыт нерешения своих проблем.

Нередким следствием отрицаемых, отложенных, «загнанных внутрь» или искусственно обесцененных проблем становятся невротические состояния или невроз личности. Иногда человек идет путем «наименьшего сопротивления», предпочитая оставить «все как есть» и отказываясь от решений, требующих определенного мужества. При этом он может чувствовать облегчение от избавления от мучительной проблемы, однако реально возникает регресс личности или замедление, прекращение личностного роста, ограничение возможностей ее самореализации.

Наконец, третья – и *единственно конструктивная – возможность состоит в том, чтобы изменить что-то в себе или своей жизни таким образом, чтобы действительно получить возможность «жить своей жизнью», ощущать подлинность и «настоящность» своего бытия.*

Конструктивное преодоление личностных конфликтов и кризисов предполагает принятие реальности, готовность к честному анализу сложившейся ситуации, способность различать главное и второстепенное, выделять составные части в возникшей проблеме и решать ее поэтапно.

Напомним, что «полноценно функционирующий», «самореализующийся», «актуализирующийся», «адаптивный» индивид, как его называют в своих описаниях психологи, – это человек, которого отличают свобода (спонтанность, самовыражение, реализация своего потенциала), доверие (вера в себя и других, в свою

способность справляться с трудностями и т. д.), честность (как искренность, аутентичность, осознанность).

Ф. Василюк отмечает, что эмоциональное переживание кризисной ситуации, каким бы сильным оно ни было, само по себе не ведет к ее преодолению; точно так же анализ ситуации, ее обдумывание приводит лишь к ее лучшему осознанию. Подлинная же проблема состоит в созидании нового смысла, в «смыслопорождении», «смыслостроительстве», когда результатом внутренней работы личности по преодолению, проживанию критических жизненных ситуаций становятся изменения в ее внутреннем субъективном мире – обретение нового смысла, новое ценностное отношение, восстановление душевного равновесия и т. д.

Глава 24. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

§ 24.1. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ И ИХ РАЗВИТИЕ

Межличностные конфликты – это ситуации противоречий, разногласий, столкновений между людьми. Они характеризуются теми же признаками, что и любые конфликты: наличие значимых для сторон противоречий; необходимость их разрешения для нормализации отношений сторон и их эффективного взаимодействия; действия сторон, направленные на преодоление возникших противоречий, реализацию собственных интересов и т. д.

Таким образом, *межличностный конфликт – это ситуация, в основе которой противоречие, воспринимаемое и переживаемое участниками ситуации (или, по крайней мере, одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон.*

Аналогично тому, как личностные конфликты различаются тем, какие именно проблемы затрагиваются возникшим противоречием, можно выделить следующие основные *типы межличностных конфликтов.*

Ценностные конфликты – это конфликтные ситуации, в которых разногласия между участниками связаны с их противоречащими друг другу или несовместимыми представлениями, имеющими для них особенно значимый характер. Система ценностей человека отражает то, что является для него наиболее значимым, исполненным личностного смысла, смыслообразующим. Например, если речь идет о работе, ценностью будет то, в чем человек видит для себя основной смысл работы (является ли она для него источником средств существования, возможностью самореализации и др.); ценностями

семейных отношений будет то, в чем супруги видят для себя смысл существования семьи и какой соответственно она должна быть, и т. д. Наконец, в систему основных ценностей человека могут входить его мировоззренческие, религиозные, нравственные и иные значимые для него представления.

Различия в ценностях, однако, не обязательно ведут к конфликтам, и люди разных убеждений, политических и религиозных взглядов могут успешно работать вместе и иметь хорошие отношения. Конфликт ценностей возникает тогда, когда эти различия оказывают влияние на взаимодействие людей или же они начинают «посягать» на ценности друг друга. Доминантные ценности выполняют регулятивную функцию, направляя действия людей и создавая тем самым определенные модели их поведения во взаимодействии. Если в основе поведения участников взаимодействия лежат разные доминирующие ценности, они могут приходить в противоречие друг с другом и порождать конфликты. Наконец, люди нередко склонны переубеждать друг друга, навязывая свои взгляды, вкусы, точки зрения и т. д., что также может вести к конфликтам.

Конфликты интересов – это ситуации, затрагивающие интересы участников (их цели, планы, устремления, мотивы и т. д.), которые оказываются несовместимыми или противоречащими друг другу. Например, у супругов оказываются разные планы по поводу проведения предстоящего отпуска, начальник намеревается послать в командировку подчиненного, который никак не собирался отлучаться из города до конца месяца, и т. д. Их интересы противоречат друг другу, но, возможно, им удастся найти вариант их совмещения. Другая разновидность конфликта интересов касается случаев, где они оказываются несовместимыми. Такие ситуации часто называются ресурсными конфликтами, поскольку их участники претендуют на один и тот же ресурс – материальный предмет, финансы, одну и ту же должность и т. д. Каждая сторона заинтересована в получении нужного ей ресурса или более выгодной (с точки зрения количества и (или) качества) части общего ресурса. Они стремятся к одному и тому же, у них одинаковые цели, но в силу единичности или ограниченности ресурсов их интересы противоречат друг другу. К этому виду конфликтов относятся все конфликтные ситуации, затрагивающие проблемы распределения (ресурса, который может

быть поделен) или возникающие на почве соперничества за обладание чем-то (ресурсом, который является неделимым, например одна должность, на которую претендуют двое). С проблемами такого рода мы постоянно сталкиваемся и в нашей повседневной жизни: например, имеющиеся у семьи финансовые средства – это делимый ресурс, ставящий проблему распределения средств, а единственный телевизор – это неделимый ресурс, и поэтому в споре о том, какую программу смотреть, предпочтение можно отдать только одному.

Еще один вид распространенных межличностных конфликтов – это *конфликты, возникающие из-за нарушения норм или правил взаимодействия*. Нормы и правила совместного взаимодействия являются его неотъемлемой частью, выполняющей функции регуляции этого взаимодействия, без которых оно оказывается невозможным. Они могут иметь имплицитный (скрытый, подразумеваемый) характер (например, соблюдение норм этикета, о чем не обязательно договариваться, следование им считается само собой разумеющимся) или быть результатом особых договоренностей, иногда даже письменных (допустим, оговоренный вклад каждого из участников в общее трудовое взаимодействие), но в любом случае их нарушение может повлечь за собой возникновение разногласий, взаимных претензий или конфликтов между участниками взаимодействия.

Причины нарушений норм и правил могут иметь разный характер. Кто-то может невольно нарушить принятые в коллективе правила просто потому, что как новичок он их еще не знает. Сознательное нарушение норм или правил коллектива или семейной жизни связано с желанием их пересмотра (например, подросток приходит домой позже обозначенного родителями времени и ведет с ними дискуссию о том, что он уже взрослый и не должен соблюдать эти правила, как ребенок).

Различать характер конфликта – связан ли он с ценностями людей, их интересами или правилами взаимодействия – считается важным, так как это во многом определяет и характер их разрешения. Как мы видели, эти типы конфликта отличаются тем, какие именно аспекты межличностных отношений или межличностного взаимодействия затронуты конфликтом. При этом одни и те же причины могут порождать разные типы конфликтов. Например, такая повседневная конфликтная ситуация, как ссоры отца с дочерью из-за того, что она не убирает за собой, не содержит в порядке свои вещи и т. д., может

иметь разный характер – нарушения норм и правил взаимодействия («ты не выполняешь свои обязанности по дому, о которых мы договаривались»), противоречия интересов («я вынужден иногда встречаться со своими коллегами дома, и я не хочу каждый раз заниматься уборкой или краснеть за беспорядок в нашем доме») или ценностных расхождений («если у человека в комнате беспорядок, он и в своих делах не сможет добиться порядка»).

Таким образом, *характер конфликта (конфликт ценностей, или интересов, или норм и правил взаимодействия) определяется характером проблемы, порождающей противоречия между участниками ситуации, а причина его возникновения – конкретными обстоятельствами их взаимодействия.* Наряду с этими факторами возникновения конфликта (проблема и причина) целесообразно упомянуть также *повод возникновения конфликта*, представляющий собой конкретное событие, переводящее скрытые трудности в пласт открытого конфликтного взаимодействия. Повод нередко присутствует в тех ситуациях, где конфликт развивается постепенно, иногда в форме нарастающего скрытого напряжения, и переходит в открытое столкновение под влиянием события, которое, как последняя капля, переполняет чашу терпения или намеренно используется как предлог для «нападения» на партнера.

Помимо этих параметров для описания конфликта существенной является такая его характеристика, как острота, которая проявляется в жесткости противостояния сторон.

Острота конфликта зависит от ряда факторов, среди которых можно отметить наиболее существенные. Прежде всего к ним относится уже упоминавшийся характер проблем, затронутых конфликтом. Любой конфликт имеет в своей основе существенные для людей проблемы, но степень их значимости может быть различной. Чем более значимы для человека проблемы, затронутые конфликтом, тем менее он склонен к уступкам и компромиссам.

Далее, важную роль играет степень эмоциональной вовлеченности человека в конфликт. Она, в свою очередь, зависит от значимости затронутых проблем, но определяется и личностными особенностями участников конфликта, а также историей их отношений. Настроенность на «борьбу», на «победу» в конфликтном противостоянии может быть следствием индивидуальной склонности

человека к доминированию, к конкурентным отношениям, к соперничеству; в повседневном общении, сталкиваясь иногда с подобными проявлениями, мы называем таких людей конфликтными за их склонность к «борьбе». На поведение человека в конфликте может повлиять и опыт его прежних отношений с противостоящим ему участником конфликтной ситуации. Так, если этим людям уже неоднократно приходилось оказываться в ситуации разногласий и между ними прежде возникали конфликты, то новая конфликтная ситуация, возможно, вызовет у них более острую эмоциональную реакцию.

Длительно накапливавшееся напряжение, враждебность, неблагоприятный опыт прежнего общения участников ситуации могут приводить к тому, что конфликты из способа решения проблем, существующих между людьми, фактически становятся средством выражения враждебности, неприязни, негативных эмоций участников конфликта. Их антагонизм, открытое выражение негативных чувств по отношению друг к другу, эмоциональные «удары», наносимые и получаемые ими, отодвигают на второй план проблему, из-за которой возник конфликт. Конфликты, в которых целью их участников становится открытое выражение накопившихся эмоций и враждебности, называются нереалистическими. Когда же конфликт направлен на преследование целей, связанных с предметом разногласий, он имеет реалистический характер.

Таким образом, остроту конфликта можно уменьшить и тем самым облегчить процесс его разрешения, если удастся снизить значимость затронутых в конфликте проблем (например, за счет создания альтернатив или компромиссных вариантов), снизить или по возможности исключить эмоциональный накал обсуждения проблемы и держаться в рамках реалистического подхода к решению проблемы, не допуская перехода конфликта в нереалистический план.

Современное понимание конфликта отвергает тот однозначно негативный взгляд на конфликты как на явление патологическое и деструктивное, который был характерен в прошлом при анализе человеческих отношений (независимо от того, шла ли речь о взаимодействии в коллективе или об отношениях в обществе). Межличностный конфликт как факт разногласий, разных позиций, разных интересов людей сам по себе ни плох, ни хорош. Как и кризис,

он содержит в себе риск, опасность ухудшения или разрушения отношений людей, но и возможность их прояснения, снятия напряжения и прихода к взаимопониманию. Более того, специалистами развиваются представления о потенциальных позитивных функциях конфликта, который является сигналом неблагополучия, сигналом к изменению. Общая формула возможного позитивного эффекта конфликта может быть сформулирована следующим образом: конфликт ведет к изменениям, изменения – к адаптации, адаптация – к выживанию. Применительно к области человеческих отношений это означает, что если мы воспринимаем конфликт не как угрозу или опасность, но как необходимость изменений в нашем взаимодействии, то благодаря этому мы адаптируемся к новой ситуации, обстоятельствам, позиции друг друга (тому, что потребовало изменений), и это позволяет нам сохранить наши отношения. Например, часто конфликты подростка с родителями являются отражением его растущей потребности в самостоятельности, появляющегося у него чувства «взрослости». Если родители понимают это и отдают себе отчет в необходимости каких-то изменений в своих отношениях с сыном, перестраивают свои требования к нему с учетом его меняющихся возможностей, происходит их новая адаптация друг к другу, возникает новый уровень их отношений, которые продолжают быть близкими и хорошими. Однако превращение конфликта из угрозы разрушения наших отношений в фактор их обновления и сохранения требует от нас прежде всего конструктивного поведения в ситуациях межличностных конфликтов.

§ 24.2. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

По мнению специалистов в области разрешения конфликтов, стратегии взаимодействия, избираемые участниками конфликтной ситуации, становятся решающим фактором ее конструктивного преодоления.

Стратегии поведения участников межличностной конфликтной ситуации делятся на три основные категории.

К силовым стратегиям относятся стратегии поведения участников конфликта, направленные на достижение собственных интересов без учета интересов партнера. Психологически они описываются в

терминах доминирования, конкуренции, соперничества. При этом ориентация на собственные цели может реализовываться в жестком поведении – напористости, использовании жестких аргументов, выставлении ультимативных требований, эмоциональном давлении на партнера и т. д.; однако участник конфликта может прибегать и к «мягким», манипулятивным формам воздействия на партнера, стремясь переиграть, перехитрить его, с помощью настойчивых просьб и других приемов создавая такое эмоциональное давление на партнера, которому трудно противостоять. При внешнем различии в конкретном поведении эти стратегии отличает исключительная ориентация на достижение собственных целей и игнорирование интересов партнера. Их использование означает стремление к победе своей точки зрения, их целью является утверждение собственной позиции, реализация своего интереса, т. е. собственная победа.

Другую группу стратегий взаимодействия в конфликте образуют такие формы поведения, которые имеют в своей основе *стремление к уходу от конфликта*. Они могут иметь характер игнорирования проблемы, непризнания существования конфликта, ухода от проблемы вместо ее решения. Например, мать, оказывающаяся беспомощной перед дерзким поведением сына-подростка, занимает позицию игнорирования, непризнания реальных проблем их взаимодействия, объясняя себе его грубость усталостью и нервозностью. Другая форма ухода от конфликта – это уступчивость, готовность пренебречь, поступиться своими интересами, целями. Она может иметь обоснованный, рациональный характер в тех случаях, когда предмет конфликта является не слишком значимым для человека, когда шансы добиться своего невелики или «цена» победы может оказаться чрезмерной и др. В тех же случаях, когда уступчивость ничем не оправдана, она расценивается как неспособность отстаивать свои интересы, как неконструктивный подход к разрешению конфликтов.

В противоположность рассмотренным третья группа стратегий расценивается как наиболее эффективный путь к разрешению межличностных конфликтов. Она объединяет разнообразные *переговорные стратегии, ведущие к выработке решений*, в большей или меньшей степени удовлетворяющих интересы обеих сторон.

Различаются две принципиальные модели переговоров – модель «взаимных выгод» и модель «уступок-сближения» («торга»). В первом

случае возможно нахождение таких вариантов решения проблемы, которые полностью удовлетворяют интересы обеих сторон. Это возможно в тех ситуациях, когда интересы сторон хотя и противоречат друг другу, но не являются несовместимыми. Вторая модель используется в тех случаях, когда интересы сторон несовместимы и оказываются возможными только компромиссные решения, получаемые с помощью уступок сторон (именно поэтому этот тип переговоров часто иллюстрируют с помощью ситуации «купли-продажи», когда интересы сторон противоположны и в результате торга они приходят к приемлемому для обеих сторон решению). В любом случае переговорные стратегии разрешения конфликтов объединяет то, что взаимодействие участников из противоречивого становится согласованным, основанным на общем интересе («Мы вместе должны решить эту проблему»).

Разрешение конфликта можно считать окончательным только в том случае, *если участники конфликтной ситуации* не просто находят какое-то решение проблемы, ставшей предметом их разногласий, но *приходят к этому решению в результате согласия*. Это позволяет рассчитывать не только на устранение разделяющих их спорных вопросов, но и на восстановление, нормализацию их отношений и взаимодействия, которые могли быть нарушены в результате возникшего конфликта. Согласие же сторон относительно того или иного варианта решения возможно только в результате договоренностей сторон, именно поэтому переговорные стратегии – независимо от того, идет ли речь об официальной деловой ситуации или выяснении отношений между супругами – и считаются действительно конструктивными способами разрешения межличностных конфликтов.

Современная позиция специалистов в области человеческих отношений состоит в том, что конфликт может быть управляем, причем управляем таким образом, что мы можем усилить его конструктивный выход, результат и, напротив, уменьшить потенциальные неблагоприятные последствия. Решающим фактором при этом становится заинтересованность самих участников конфликтной ситуации в ее разрешении и в сохранении и продолжении их отношений. Важным, как понятно из предыдущего изложения, является выбор участниками конструктивных, эффективных стратегий

поведения. В то же время другие факторы могут иметь влияние на то, насколько легко или трудно нам будет найти конструктивный выход из конфликта.

Один из этих факторов – это уже упоминавшаяся острота конфликта, проявляющаяся в жесткости противостояния сторон. Острота конфликта, в свою очередь, определяется характером проблем, затронутых конфликтом. Ценностные конфликты, по мнению специалистов, являются наиболее трудно регулируемыми, поскольку особая значимость ценностей для личности делает уступки и компромиссы в ситуациях их столкновения особенно трудными, поэтому в области ценностных противостояний социальными учеными разрабатываются идеи сосуществования ценностей. К потенциально более острым относят также ресурсные конфликты, в которых интересы их участников являются несовместимыми. Ситуации с принципиально совместимыми интересами участников или с разногласиями по поводу норм и правил взаимодействия, напротив, считаются менее сложными для их урегулирования.

Другой важный фактор – это особенности участников конфликта, т. е. конфликтующих сторон. Среди них стоит отметить значение схождения культурных моделей и норм разрешения спорных ситуаций. Известно, что в разных культурах существуют свои представления о способах улаживания разногласий, о приемлемой «цене» победы, используемых средствах и т. д. Чем более схожи в этом отношении представления участников ситуации, тем потенциально им будет легче договориться, найти общий язык. Немаловажны и чисто психологические особенности людей – их склонность к компромиссу или, напротив, непримиримости и доминированию.

Большое значение имеет и общая ситуация, на фоне которой возникает и развивается конфликт. Особенности этой ситуации могут как ослаблять, так и ужесточать противостояние сторон. Например, общая позитивная атмосфера в семье, склонность к улаживанию разногласий, окружение, заинтересованное в скорейшем и положительном разрешении конфликта, – все это является благоприятными факторами урегулирования конфликта. Напротив, наличие осложняющих факторов – общая тяжелая ситуация, «третьи силы», заинтересованные в продолжении конфликта, и т. д. – затрудняет разрешение конфликтной ситуации.

Наконец, как уже отмечалось, поскольку особое значение придается стратегиям поведения участников конфликта, важную роль могут сыграть их навыки поведения в ситуациях спора и переговоров – навыки аргументации и слушания, выработки альтернатив и поиска компромисса и т. д.

В целом позиция специалистов по отношению к разрешению межличностных конфликтов достаточно оптимистична: конфликты управляемы, и их можно успешно разрешать. Осознание роли переговорных стратегий и навыков эффективного поведения в конфликтах привело к усилению внимания к возможности развития и формирования этих навыков.

§ 24.3. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Противоречия между людьми неизбежны хотя бы в силу присущих им различий – в характерах, жизненном опыте, занимаемых позициях и отношении к жизни. То, чем заканчиваются конфликты, с каким результатом – потерями, а может быть, приобретениями – мы из них выходим, зависит от того, как мы воспринимаем эти ситуации и как ведем себя в них.

Типичным в реагировании на конфликты является повышенная эмоциональность в их восприятии и оценке. Эмоциональные переживания в конфликтных ситуациях в немалой степени связаны с тем, что мы не можем доказать свою столь очевидную для нас правоту, утвердить свою, как нам часто кажется, единственно правильную точку зрения, с чувством, что нас не понимают (или не хотят понять), что наш оппонент или даже противник проявляет к нам враждебность, что наши отношения ухудшаются и, если дело происходит в семье или на работе, за этим могут последовать серьезные осложнения.

Вместе с тем это далеко не самый эффективный способ отношения к конфликтам. *Зрелость человека в значительной мере определяется тем, как он реагирует на проблемы в общении с окружающими и как решает их.*

В предыдущем параграфе мы рассмотрели возможные стратегии поведения участников конфликтов и выделили те из них, которые были названы переговорными, как конструктивные и потенциально ведущие

к договоренностям и восстановлению отношений. К сожалению, наше обыденное сознание часто нацелено на победу. Люди настроены отстаивать свою точку зрения (ведь мы же знаем, что абсолютно правы), горячася и переубеждая друг друга. Если наш «противник» так же, как и мы, абсолютно уверен в своей правоте (а в конфликтах обычно бывает именно так), то это взаимное переубеждение вряд ли приведет к успеху, а вот осложнения в отношениях вызвать может. Даже если мы постараемся прекратить затянувшийся спор, привкус несогласия может сохраниться надолго.

Эмоциональная реакция у участников конфликта в этих случаях часто связана с тем, что человек воспринимает собственную позицию как часть своего «Я», своей личности. Именно поэтому человек так и отстаивает ее; он фактически отстаивает себя. Но ведь признать собственное заблуждение или ошибку в отдельном случае совсем не означает признать свою личностную несостоятельность. Постарайтесь не устанавливать жесткой связи между своим «Я» и своей позицией, иначе для вас действительно станет вопросом чести отстоять свою точку зрения, а о том, к чему это приводит, мы уже говорили. Важно помочь в этом и партнеру, поэтому обычно при ведении переговоров рекомендуют, обсуждая проблему и, возможно, подвергая критике предлагаемые варианты ее решения, ни в коем случае не критиковать личность «автора» точки зрения. Говорите о выходах из конфликта, а не о личности партнера.

Преимущества диалога убедительно доказаны специальными исследованиями и практическим опытом. Легче всего настроить партнера на сотрудничество демонстрацией своей готовности к нему. Кто вызывает доверие? Тот, кто и ранее был готов пойти навстречу, кто при предыдущих контактах был склонен проявить готовность к пониманию, к тому, чтобы считаться не только со своими интересами, но и с интересами партнера. Если у окружающих сложилось представление о вас как о человеке неуступчивом, жестком, не следует удивляться тому, что они, в свою очередь, проявят по отношению к вам настороженность.

Своим стилем поведения мы невольно «задаем» те правила, по которым другие будут вести себя с нами. Существует психологический закон общения, который в упрощенной форме гласит: кооперация вызывает кооперацию, конкуренция – конкуренцию.

В конфликте по сравнению с «нормальным» общением мы особенно нуждаемся в том, чтобы правильно понять нашего оппонента и быть правильно понятым самому. Это возможно только при определенной степени доверия и открытости между людьми. Вместе с тем в конфликтной ситуации люди редко прибегают к такому доверительному общению. Основная преграда к этому – сознательная и бессознательная защита себя. Человек может сознательно стремиться о чем-то умолчать, так как считает, что это может быть использовано против него. Да и бессознательно, невольно мы «закрываемся» от партнера, стараясь не показать своих истинных чувств и переживаний. Если мы хотим, чтобы наше общение в конфликтной ситуации было более конструктивным, мы должны пытаться создать атмосферу доверия, понять позицию партнера и его чувства. Даже если вам кажется, что он заблуждается, надо понять, почему он думает именно так.

Сказанное соответствует тому, что в практической психологии называют установкой на сотрудничество. Оказавшись перед лицом конфликтной ситуации, важно не поддаваться желанию отстаивать свои представления или интересы как единственно обоснованные, не бояться осложнений в отношениях (если партнер почувствует, что вы готовы уступить, лишь бы не портить с ним отношения, он может оказать на вас давление и вынудить к желательным для него уступкам, а это хотя и разрешит данную ситуацию, может повредить вашим дальнейшим отношениям), но задаться вопросом: как мы можем сделать так, чтобы вместе решить эту общую для нас проблему – максимально учесть интересы каждого?

В одной из популярных книг по переговорам приводится следующий пример. Два человека претендуют на один и тот же апельсин. В конце концов они договорились поделить его пополам. После этого один из них выжал сок из своей половинки апельсина и выбросил корку за ненадобностью. Другой, напротив, очистил корку от ненужной ему сердцевинки, поскольку он нуждался именно в корке для приготовления торта. Если бы они вместо того чтобы спорить, кому должен достаться единственный апельсин, говорили о своих интересах и пытались договориться, то могли бы выиграть вдвойне.

Типичным заблуждением является представление о том, что в конфликтах кто-то прав, а кто-то неправ, кто-то выиграет и кто-то

проиграет. Если так, то, конечно, каждый хочет выиграть и потому будет стремиться к своей победе и соответственно «проигрышу» партнера. На самом деле более обоснованным является другое высказывание: если ты выиграл, то на самом деле ты тоже проиграл, потому что ты проиграл в отношении к тебе твоего «переигранного» партнера. И поэтому *типичным для современного подхода к эффективному поведению в конфликтах является другой принцип – как сделать так, чтобы мы оба выиграли?* Будем верить в то, что это возможно.

Глава 25. ВОЛЯ КАК ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ

§ 25.1. ВОЛЯ КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

В процессе эволюции нервная система становится не только органом отражения окружающей действительности и состояний животных и человека, но и органом их реагирования на внешние раздражители и жизнедеятельностью, поведением. Это управление осуществляется двумя механизмами – непроизвольным и произвольным.

Непроизвольное управление осуществляется с помощью безусловных и условных рефлексов. Непроизвольным оно называется потому, что осуществляется без намерений человека и часто даже вопреки им. Человек и животные выступают при таком управлении в роли автомата: появился сигнал (раздражитель) – тут же на него возникает и строго предопределенная ответная реакция.

Если бы у человека использовались только механизмы непроизвольного управления, он был бы полностью зависим от внешней ситуации, был бы пассивной стороной в его взаимодействии с природой, действовал бы только по принципу «стимул – реакция» (сигнал – ответ).

Поэтому наряду с непроизвольными механизмами реагирования сформировался механизм произвольного управления поведением и деятельностью человека.

Вследствие этого в чистом виде безусловные и условные рефлексы проявляются у человека редко. Большей частью они используются как строительный материал для организации более сложных поведенческих актов. Эти сложные акты связаны с произвольным управлением.

Отличие произвольного механизма управления от непроизвольного состоит в том, что психические процессы актуализируются не

внешними, а внутренними сознательными стимулами, исходящими из принятого самим человеком решения (даже если поведение спровоцировано внешним раздражителем). И именно этот механизм назван волевым (произвольным), т. е., во-первых, происходящим от сознательных решений и побуждений (мотивов), кажущихся часто *вольными*, независимыми от внешних обстоятельств, происходящими от желаний самого человека, и, во-вторых, проявляемым в сознательных (волевых) импульсах и усилиях.

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека давно занимает умы ученых, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли: аффективная и интеллектуалистическая. Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Аристотель связывал волю с разумом. Он употребил этот термин с целью обозначения *определенного класса* действий и поступков человека, а именно тех, которые детерминируются не потребностями, желаниями, а пониманием нужности, необходимости, г. е. *сознательных* поступков и действий или стремлений, опосредованных размышлением. Аристотель говорил о произвольных движениях, чтобы отделить их от непроизвольных, осуществляющихся без размышления. К произвольным действиям он относил те, о которых «мы заранее совещались с собою».

С давних времен четко обозначились два противоположных направления. Одно направление связано со свободой воли, свободой выбора, независимого от внешних обстоятельств, другое – с детерминизмом, с внешней обусловленностью поведения человека, превратившего человека в автомат.

В попытке объяснить механизмы поведения человека в рамках проблемы воли возникло направление, получившее в 1883 г. с легкой руки немецкого социолога Ф. Тенниса название «волюнтаризм» и признающее волю особой, надприродной силой. Согласно волюнтаризму волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Формирование этого, по существу философского, направления в изучении воли связано с ранними работами А. Шопенгауэра, с трудами Э. Гартмана, И. Канта. Таким образом, в крайнем своем выражении волюнтаризм

противопоставил волевое начало объективным законам природы и общества, утверждал независимость человеческой воли от окружающей действительности.

Против такого объяснения поведения человека и понимания воли выступали многие философы и психологи. В частности, еще Спиноза отрицал беспричинное поведение, поскольку сама «воля, как и все остальное, нуждается в причине». Противники волюнтаризма утверждали, что свобода воли означает не что иное, как возможность принимать решение со знанием дела. Причем это решение касается и подавления побуждений, а не только инициации действий.

В отличие от волюнтаризма И. М. Сеченовым в его классической работе «Рефлексы головного мозга» было обосновано положение, что волевое поведение детерминировано и произвольно. Ученый показал, что произвольная деятельность начинается чувственным возбуждением, за которым следует психический акт, заканчивающийся мышечным сокращением и движениями человека.

Таким образом, И. М. Сеченов выделил в произвольности не только физиологические механизмы, но и психологические. Произвольное поведение человека, по Сеченову, хотя и рефлекторно, но рефлекс в его понимании имеет существенные отличия от традиционного для того времени понимания. Под «мозговой машиной» ученый понимал не простое передаточное устройство внешнего раздражителя на двигательные снаряды, а механизм, снабженный несколькими центрально-нервными придатками, от деятельности которых зависит конечный эффект внешнего импульса, т. е. поведение человека: тормозные центры, центры эмоций, память на прежние воздействия.

К сожалению, при дальнейшем развитии рефлекторной теории И. П. Павловым многое из взглядов И. М. Сеченова на произвольность поведения было утеряно, в частности – психологические механизмы. Произвольная регуляция была отождествлена с условно-рефлекторной, и поведение человека, не говоря уже о поведении животных, во многом стало опять машинообразным. Рефлекторный подход к воле можно обозначить как первое направление в материалистическом изучении воли.

Второе направление сводит волю к произвольной мотивации. И это не случайно. Вопрос о сущности воли с самого начала его изучения оказался тесно связанным с объяснением причин (детерминации)

активности человека. Изучая волю, ученые неизбежно затрагивали вопросы мотивации, а изучая мотивацию – неизбежно касались и волевой регуляции. Изучая и то и другое направление, психологи обсуждают, по существу, одну и ту же проблему – механизмы сознательного целесообразного поведения.

К. Н. Корнилов подчеркивал, что в основе волевых действий всегда лежит мотив. О влечениях, желаниях и хотениях человека в связи с вопросом о воле и волевых актах рассуждал в своих работах и другой крупный отечественный психолог – Н. Н. Ланге. Для него хотение – это деятельная воля.

Связывал волю с мотивацией и Л. С. Выготский. Он писал, что свобода воли не есть свобода от мотивов. Свободный выбор человека между двумя возможностями определяется не извне, а изнутри самим человеком. Он поставил вопрос о том, что изменение смысла действия меняет и побуждение к нему (идея, позднее развитая А. Н. Леонтьевым в «смыслообразующих мотивах»).

Серьезное обоснование мотивационного процесса как волевого дал С. Л. Рубинштейн. Вся первая часть его главы о воле – «Природа воли» – есть не что иное, как изложение различных аспектов мотивации. Рубинштейн писал, что зачатки воли заключены уже в потребностях как исходных побуждений человека к действию, однако несмотря на то, что в своих первоначальных истоках волевое действие связано с потребностями человека, оно никогда не вытекает, непосредственно из них. Волевое действие всегда опосредовано более или менее сложной работой сознания – осознанием побуждений к действию как мотивов и его результата как цели.

Связь мотивации и воли рассматривалась в работах грузинской психологической школы (Д. Н. Узнадзе, Ш. Н. Чхартисвили) и московских психологов (К. М. Гуревич, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович). Например, А. Н. Леонтьев рассматривал развитие произвольного поведения в связи с развитием и дифференциацией мотивационной сферы. В последнее время воля как произвольная мотивация рассматривается В. А. Иванниковым.

Спецификой подхода грузинских психологов является то, что волю они рассматривают как один из побудительных механизмов наряду с актуально переживаемой потребностью. Так, Д. Н. Узнадзе пишет, что при волевом управлении источником деятельности или поведения

является не импульс актуальной потребности, а нечто совершенно иное, что иногда даже противоречит потребности. Побуждение к любому действию он связывает с наличием установки к действию (намерением). Эта установка, возникающая в момент принятия решения и лежащая в основе волевого поведения, создается воображаемой или мыслимой ситуацией. За волевыми установками скрываются потребности человека, которые хотя и не переживаются в данный момент, но лежат в основе решения о действии, в котором также участвуют процессы воображения и мышления.

Третье направление связано с пониманием воли только как механизма преодоления трудностей и препятствий (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик). К этой же точке зрения можно отнести и взгляды на волю П. В. Симонова, понимающего волю как *потребность преодоления препятствий*. Но если волевое поведение связано только с преодолением трудностей, то как назвать сознательную регуляцию и сознательное поведение, которые не связаны с трудностями? Почему тогда эту регуляцию тоже называют волевой, произвольной?

Это направление, по существу, понимает волю как «силу воли» (отсюда и характеристики человека как волевого или безвольного). В этом случае воля и мотивация отрываются друг от друга. Последнее приводит к тому, что мотивация и воля в большинстве случаев изучаются как самостоятельные проблемы и в качестве побудителей и регуляторов деятельности рассматриваются как *рядоположные* психические феномены. Если мотивационное направление понимания сущности воли пренебрегает изучением волевых качеств (поскольку «сила воли» заменяется силой мотива, потребности), то это направление практически исключает мотивацию из волевой активности человека (поскольку вся воля сведена к проявлению волевого усилия).

Сведение воли к «силе воли», ее отрыв от мотивации даже терминологически не очень понятны. Ведь воля не потому называется волей, что проявляется в волевых качествах, а волевые качества называются так потому, что они реализуют волю, потому что они произвольно, *сознательно* проявляются, т. е. по воле (по желанию и приказу) самого человека. Следовательно, семантически волевые качества являются производными от слова «воля», а не слово «воля» происходит от понятия «волевые качества».

Четвертое направление, присущее психологии и физиологии, сводит волю к речевым самоприказам, к саморегуляции с участием второй сигнальной системы, к условным рефлексам по словесному сигналу.

Отрицание воли. Различное понимание воли, а главное – трудность ее объективного изучения (вне активности человека она не проявляется и ее так же невозможно выделить в чистом виде из прочих психологических феноменов, как и внимание) привели к тому, что многие авторы сомневаются в реальном ее существовании и полагают, что под этим термином скрываются различные и отнюдь не «волевые» психологические феномены, по мере изучения которых они все больше выпадают из «волевой обоймы» (В. А. Иванников).

В. А. Иванников считает это понятие чисто описательным и в большей мере житейским, чем научным. Воля, с его точки зрения, является теоретическим допущением и не более.

Понять, что такое воля, можно только соединив разные точки зрения, абсолютизирующие каждую из упомянутых сторон воли. *Изложенные выше подходы к пониманию сущности воли отражают различные ее стороны, обозначают различные ее функции, а не противоречат друг другу.* В самом деле, воля связана с сознательной целеустремленностью человека, с преднамеренностью его поступков и действий, т. е. с мотивацией; она связана с самоинициацией действий и их самоорганизацией (отсюда и впечатление о свободе своих поступков и действий, кажущаяся их независимость от внешних условий, других людей). С другой стороны, наиболее яркое проявление воли наблюдается при преодолении трудностей, отсюда и мнение, что воля нужна только для этих случаев. В действительности же волевое (или, другими словами, произвольное) управление включает и то и другое.

Поэтому понимание воли возможно только на основе учета ее *полифункциональности* и как механизма *сознательного и преднамеренного* управления человеком своим поведением. В связи с этим более правильным представляется рассматривать волю не как мотивацию (а точнее – не только как мотивацию), но мотивацию *как существенную часть произвольного управления.* Мотивация составляет с волей единое целое, так как без мотивации нет воли, но функция воли не сводится только к побуждению активности человека.

Трудно сказать, по какой причине, но в психологии утвердилось понятие «психическая регуляция», а не «психическое управление». Поэтому, очевидно, и о воле в большинстве случаев психологи говорят как о произвольной, или *волевой регуляции*. Однако *волевая регуляция не тождественна произвольному управлению*. В теории кибернетики управление и регуляция соотносятся друг с другом как целое с частью. Под управлением принято понимать осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на достижение цели. Характеризуя процесс управления, обычно выделяют следующие стадии: сбор и обработка информации, принятие решения, реализация решения и контроль. Под прямым регулированием понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами, параметрами функционирования в случае отклонения от них. Регулирование – это блокирование возмущающих воздействий. Это механизм стабилизации состояния системы, ее функционирования.

Очевидно, что управлению соответствует воля в широком понимании – то, что называют *произвольной* регуляцией, а регуляции – узкое понимание воли как проявление «силы воли», волевых качеств, используемых для удержания поведения человека в пределах норм, правил, необходимых параметров функционирования при наличии препятствий, затруднений.

Произвольное управление, являясь более общим феноменом, организует *произвольное поведение* (включая и волевое поведение), реализуемое через *произвольные действия*, т. е. мотивированные (сознательные, преднамеренные). *Волевая регуляция*, являясь разновидностью произвольного управления, реализуется через разновидность произвольных действий – *волевые действия*, при которых возрастает роль волевых усилий и которые характеризуют *волевое поведение*.

§ 25.2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА

Многие психологи понимают волевой акт как сложную функциональную систему. Так, Г. И. Челпанов в волевом акте выделял три элемента: желание, стремление и усилие. Л. С. Выготский в волевом действии выделял два отдельных процесса: первый

соответствует решению, замыканию новой мозговой связи, созданию особого функционального аппарата; второй, исполнительный, заключается в работе созданного аппарата, в действии по инструкции, в выполнении решения. Многокомпонентность и полифункциональность волевого акта отмечается и В. И. Селивановым.

Исходя из рассмотрения воли как произвольного управления последнее должно включать в себя самодетерминацию, самоинициацию, самоконтроль и самостимуляцию (см. рис. 26).

Самодетерминация (мотивация). Детерминация – это обусловленность поведения человека и животных какой-либо причиной. Непроизвольное поведение животных, как и произвольные реакции человека, детерминированы, т. е. обусловлены какой-либо причиной (чаще всего – внешним сигналом, раздражителем). При произвольном поведении конечная причина действия, поступка находится в самом человеке. Именно он принимает решение реагировать или нет на тот или иной внешний или внутренний сигнал. Однако принятие решения (самодетерминация) во многих случаях является сложным психическим процессом, который называется мотивацией.

Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Сформированное основание своего поступка, действия называется *мотивом*. Чтобы понять поступок человека, мы часто задаемся вопросом – а каким мотивом руководствовался человек, совершая этот поступок?

Формирование мотива (основания действия, поступка) проходит ряд этапов: формирование потребности личности, выбор средства и способа удовлетворения потребности, принятие решения и формирование намерения совершить действие или поступок.

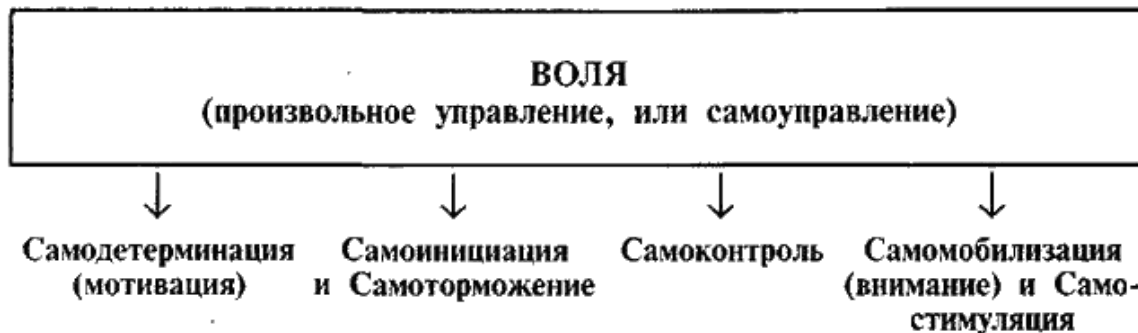


Рис. 26. Функциональная схема структуры произвольного управления

Самоинициация. Это вторая функция воли. Самоинициация связана с запуском действия для достижения цели. Запуск осуществляется посредством *волевого импульса*, т. е. отдаваемой самому себе команды с помощью внутренней речи, т. е. слов или восклицаний, произносимых про себя.

Самоконтроль. В связи с тем, что осуществление действий происходит чаще всего при наличии внешних и внутренних помех, могущих привести к отклонению от заданной программы действия и недостижению цели, требуется осуществлять сознательный самоконтроль за получаемыми на разных этапах результатами. Для этого контроля используется откладываемая в кратковременную и оперативную память программа действия, служащая человеку эталоном для сличения с получающимся результатом. Если в сознании человека при таком сличении фиксируется отклонение от заданного параметра (ошибка), он вносит исправление в программу, т. е. осуществляет ее коррекцию.

Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т. е. произвольного, внимания.

Самомотивация (проявление «силы воли»). Очень часто осуществление действия или деятельности, совершение того или иного поступка встречает затруднения, внешние или внутренние препятствия. Преодоление препятствий требует от человека интеллектуального и физического напряжения, обозначаемого как *волевое усилие*. Использование волевого усилия означает, что произвольное управление видоизменилось в *волевою регуляцию*, направленную на проявление так называемой «силы воли».

Волевая регуляция определяется силой мотива (поэтому нередко волю подменяют мотивами: раз хочу, значит, делаю; однако эта формула не подходит для случаев, когда человек очень хочет, но не делает, и когда очень не хочет, но все же делает). Несомненно, однако, что в любом случае сила мотива определяет и степень проявления волевого усилия: если я очень хочу достичь цели, то я буду проявлять и более интенсивное и более длительное волевое усилие; так же и при запрете, проявлении тормозной функции воли: чем больше хочется,

тем большее волевое усилие я должен приложить, чтобы сдержать свое стремление, направленное на удовлетворение потребности.

«Сила воли» – понятие собирательное, обозначающее различные проявления волевой регуляции, называемые *волевыми качествами*.

§ 25.3. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Следует учитывать, что проявление волевых качеств определяется не только мотивами человека (например, мотивом достижения, определяемым двумя составляющими: стремлением к успеху и избеганием неудачи), его нравственными установками, но и врожденными особенностями проявления свойств нервной системы: силы – слабости, подвижности – инертности, уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов. Например, страх сильнее выражен у лиц со слабой нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения над возбуждением. Поэтому им труднее быть смелыми, чем лицам с противоположными типологическими особенностями.

Следовательно, человек может быть несмелым, нерешительным, нетерпеливым не потому, что не хочет проявить «силу воли», а потому, что для ее проявления у него имеются меньшие генетически обусловленные возможности (меньше врожденных задатков).

Это не означает, однако, что не следует прилагать усилия для развития волевой сферы личности. Однако нужно избегать и излишнего оптимизма, и стандартных, тем более волюнтаристских, подходов в преодолении слабости волевой сферы человека. Нужно знать, что на пути развития «силы воли» можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому потребуются терпение, педагогическая мудрость, чуткость и такт (например, боязливому нельзя приклеивать ярлык труса).

Следует отметить, что у одного и того же человека различные волевые качества проявляются неодинаково: одни лучше, другие хуже. Следовательно, это означает, что понимаемая так воля (как механизм преодоления препятствий и трудностей, т. е. как «сила воли») неоднородна и проявляется по-разному в различных ситуациях.

Следовательно, единой для всех случаев воли (понимаемой как «сила воли») нет, иначе в любой ситуации воля проявлялась бы данным человеком либо одинаково успешно, либо одинаково плохо.

Волевые качества можно разделить на три группы (рис. 27).

Целеустремленность	Самообладание	Морально-волевые
Терпеливость	Выдержка	Мужество
—	—	Самоотверженность
Упорство	Решительность	Принципиальность
Настойчивость	Смелость	Дисциплинированность

Волевые качества

Рис. 27. Классификация волевых качеств

Волевые качества, характеризующие самообладание. П. А. Рудик определяет самообладание как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. По другому определению самообладание – это власть человека над самим собой. С нашей точки зрения, самообладание является собирательной волевой характеристикой, которая включает в себя ряд самостоятельных волевых качеств, связанных с подавлением побуждений, обусловленных отрицательными эмоциями.

К волевым качествам, характеризующим самообладание, относятся выдержка, решительность, смелость.

Выдержка – это устойчивое проявление способности человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные эмоциональные реакции, сильные влечения, желания, в том числе и агрессивные действия при возникновении конфликта. Последние могут быть прямыми физическими (например, когда человек бросается на обидчика с кулаками), косвенными физическими (например, человек, уходя, с досады хлопает дверью), прямыми вербальными (человек отвечает на сделанное ему замечание колкостью, вступает в перебранку) и косвенными вербальными (в случае, когда недовольство кем-то высказывается за его спиной в эмоционально-повышенных тонах своим товарищам или родным).

В бытовом сознании это волевое качество понимается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении

конфликта. Однако это не совсем точно, так как хладнокровие может быть связано с эмоциональной невозбудимостью, бесчувственностью человека.

Своеобразным проявлением выдержки является *долготерпение (стоицизм)*. Это способность человека долго переносить без срывов страдание, душевную муку, жизненные невзгоды, быть стойким.

Решительность. Разными авторами решительность понимается по-разному. Общим для всех определений является отнесение решительности к принятию решения, указание на затраченное время принятия решения и на значимость ситуации. В то же время ряд вносимых в разные определения нюансов не могут остаться без критического рассмотрения. Например, ряд авторов полагают, что решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений. Однако это характеризует либо легкомыслие человека, либо принятие решения в ситуации, когда человек твердо убежден в правильности принимаемого решения на основании полной информации об имеющейся ситуации. Решительность чаще всего проявляется при неуверенности человека в правильности принимаемого решения и достижении успеха. Следовательно, для проявления решительности необходима определенная доля сомнения. Решительность и есть проявление волевого усилия для преодоления этого сомнения, колебаний.

Второй момент, встречающийся в определениях решительности и вызывающий возражения, – это своевременность принимаемых решений. Своевременность в русском языке означает «в нужный момент, кстати». Данная характеристика может иметь место только при жестком ограничении времени на принятие решения. В остальных случаях важна не своевременность, а быстрота принятия решения.

Наконец, третий момент, с которым трудно согласиться – это понимание решительности как принятия наиболее правильного в данной ситуации решения. Правильность или неправильность принятого решения – скорее характеристика мыслительной деятельности, адекватности понимания ситуации и полученной информации. Кроме того, быстро или медленно могут приниматься как правильные, так и неправильные решения.

Решительность – это способность человека быстро принимать решение в значимой (важной) для него ситуации. Решительность не

тождественна поспешности, она характеризует быстроту принятия обдуманного решения, когда его последствия могут привести и к нежелаемому результату («Быть или не быть – вот в чем вопрос»).

В большинстве случаев решительность связана с временем принятия решения в альтернативной ситуации, когда есть выбор. Однако она может проявляться и в безальтернативной ситуации, когда человек уже точно знает, что необходимо сделать (например, прыжок в высоту или в воду с вышки, выполнение штрафного броска в баскетболе и т. д.). При этом решительность связана со временем определения готовности к выполнению необходимого действия. Оказывается, что это время у разных людей различно, причем отмечается стабильность этих различий.

Часто решительность отождествляется со смелостью («смело – значит уверенно, без колебаний»). Однако, несмотря на то, что смелость и решительность могут в опасной ситуации обнаруживать корреляцию (чем боязливее человек, тем он более нерешителен) или проявляться в комплексе (например, расхрабриться – значит набраться смелости и решиться на что-либо), все же это разные волевые проявления.

Смелость (храбрость) – это способность человека подавить защитные реакции, возникающие при страхе, и эффективно управлять своими действиями и поведением.

В бытовом сознании возникновение страха принимается за трусливость. На самом деле страх – это защитная биологическая реакция, появляющаяся независимо от воли человека. Поэтому среди людей со здоровой и развитой психикой бесстрашных нет. Сила воли проявляется не в отсутствии страха, а в способности управлять своими действиями и поведением с трезвой головой, не поддаваясь панике и желанию избежать опасной ситуации.

Непонимание опасности не свидетельствует о смелости человека: если страх не возникает, то человеку и преодолевать его не надо.

Трусливость рассматривается в психологической и философской литературе как отрицательное моральное волевое качество, как проявление малодушия. Выявлено, однако, что трусливость связана с рядом врожденных типологических особенностей: слабостью нервной системы, преобладанием торможения и подвижностью торможения. У людей с этими типологическими особенностями возникает более

сильный страх, чем у людей с другими типологическими особенностями, поэтому им труднее его побороть. Но это их беда, а не вина, поэтому представлять их как аморальных личностей некорректно.

Псевдосмелость. Бывает, что человек *храбрится*, т. е. принимает бодрый вид, стремясь казаться храбрым, на самом деле таковым не являясь. От истинной смелости следует также отличать бравирование как показное пренебрежение опасностью. Истинная смелость, как правило, разумна.

Волевые качества, характеризующие целеустремленность. Целеустремленность – это сознательная направленность личности на достижение цели. В зависимости от удаленности цели по времени и характера затруднений в процессе деятельности целеустремленность проявляется в таких волевых качествах, как терпеливость, упорство и настойчивость.

Терпеливость – это однократное длительное противодействие неблагоприятным факторам, в основном физиологическим (устомлению, гипоксии (недостатку кислорода), голоду, жажде, боли), препятствующим достижению цели в данный отрезок времени.

Терпеливость начинает проявляться с того момента, когда человек начинает испытывать внутреннее препятствие физиологического характера (неблагоприятное состояние) и начинает его переживать. При физической и умственной работе таким переживанием является ощущение усталости. Некоторые психологи с недоверием относятся к субъективным переживаниям человека, в частности к ощущению усталости. Между тем физиологи рассматривают усталость как объективное явление, связанное с возникновением состояния утомления (А. А. Ухтомский, Р. А. Шабунин). Это находит подтверждение и в объективно регистрируемых физиологических сдвигах в организме при появлении ощущения усталости (временное уменьшение, а потом резкое увеличение частоты сердечных сокращений и дыхания, увеличение суммарной электромиограммы, возрастание дельта-ритма ЭЭГ).

Терпеливость во время физической работы проявляется в борьбе с состоянием утомления. Чтобы поддерживать эффективность деятельности *на прежнем уровне*, человеку нужно прилагать

дополнительные волевые усилия. Время, в течение которого он может это делать, и характеризует его терпеливость.

По данным Е. В. Эйдемана, величина волевого компонента при выполнении предельного физического усилия обнаруживает значимые положительные связи с показателями кислородного долга и мощности порога анаэробного обмена (ПАНО), что свидетельствует о зависимости проявления этого волевого качества от анаэробных возможностей человека, мобилизуемых с помощью волевого усилия.

Между временем терпения при выполнении физической работы и тем же временем при задержке дыхания (последнее определялось с момента появления желания сделать вдох до отказа задерживать дыхание) получены высокие корреляции, что свидетельствует о том, что терпеливость является общей волевой характеристикой, независимой от вида преодолеваемой трудности.

Упорство – это стремление достичь «здесь и сейчас» (т. е. в данный отрезок времени) желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Оно связано со стремлением во что бы то ни стало достичь оперативной цели, например, когда ученик пытается решить трудную задачу, не поддающуюся с первого раза решению. По определению П. А. Рудика, упорный человек не пасует перед неудачей.

Негативным проявлением упорства является **упрямство**. Это проявление упорства вопреки разумным доводам, и поэтому требования и просьбы при упрямстве носят нередко формальный характер. Подчас человек упрямствуется в своем решении только потому, что решение исходит от него и отказ от этого решения может, как ему кажется, подорвать его авторитет. В детстве упрямство может быть формой протеста, выражающей недовольство необоснованным подавлением развивающейся самостоятельности, инициативности ребенка. Возникновению упрямства у детей и подростков способствуют грубое обращение, игнорирование их существенных потребностей или, наоборот, потакание их капризам и необоснованным требованиям. Проявление упрямства в деятельности может явиться следствием стремления к самоутверждению, хотя со стороны может расцениваться как бесцельная трата времени и сил – ведь все равно ничего не получится.

При рассмотрении упрямства допускаются две ошибки. Во-первых, нередко упрямство рассматривается только как проявление слабоволия и поэтому оценивается негативно. Однако упрямство в ряде случаев основано на глубоком убеждении человека в реальности достижения поставленной цели, вопреки мнению окружающих о бесцельности этого занятия. Нельзя не учитывать, что мнение о целесообразности прилагаемых человеком для достижения цели усилий может быть весьма субъективным и, по сути, тоже отражать скрытое упрямство, базирующееся на сформированной установке что «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».

Во-вторых, упрямство рассматривается часто как негативное проявление *настойчивости*, в то время как оно является «негативным» проявлением упорства. Эта ошибка проистекает из того, что авторы отождествляют упорство и настойчивость, между тем как между этими волевыми проявлениями имеются существенные различия.

Настойчивость – это длительное систематическое проявление «силы воли» при стремлении человека к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности. Физиологическим механизмом целеустремленности является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой установки (инерционной доминанты). Настойчивость больше всего отражает целеустремленность человека. Не случайно еще Макдауголл считал настойчивость одним из объективных качеств целенаправленного поведения. Реализуется настойчивость через многократное проявление терпеливости и упорства. Это, очевидно, и приводит к отождествлению этих двух волевых качеств, что находит отражение в используемых тестах. Большинство тестов, применяемых американскими психологами для изучения настойчивости (нерешаемые интеллектуальные и перцептивные задачи, тесты на физическую выносливость), на самом деле выявляют упорство.

Проявление настойчивости в значительной мере зависит: 1) от степени уверенности человека в достижимости отдаленной цели; 2) от мотивации достижения (в значительно большей степени, чем упорство, не говоря уже о терпеливости); 3) от наличия волевых установок на преодоление затруднений. В то же время от свойств нервной системы (в отличие от упорства и особенно терпеливости) настойчивость зависит мало.

Морально-волевые качества. В реальной жизни волевое поведение человека определяется чаще всего сразу несколькими волевыми качествами, сочетающимися с нравственными установками. Поэтому при характеристике волевого поведения используются понятия, отражающие *сложные морально-волевые качества*, такие как самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, героизм и мужество, самоотверженность, принципиальность.

Они могут иметь разные мотивы и оттенки. Одно дело, например, героизм, проявляемый в безвыходной ситуации. Другое дело – героизм, проявленный без принуждения, как самопожертвование. По этому поводу писатель Борис Агапов писал: «Мне не очень нравится героизм, по поводу которого можно спросить: „Слава героям, но кто виноват?“ Русские ученые, ища способы борьбы с чумой, прививали себе эту страшную болезнь и лечили ее найденными методами. Некоторые умирали. Это был героизм не вынужденный из-за катастрофы, а решенный добровольно, после размышлений, то есть свободный от анестезии аффекта. Это есть истинно человеческий героизм, героизм самопожертвования».

Вот к такому героизму и должны стремиться люди, если им придется в своей жизни столкнуться с аналогичными обстоятельствами.

§ 25.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ

По поводу онтогенетического развития произвольного управления С. Л. Рубинштейн писал: «Уже первое, направленное на определенный объект, осмысленное действие ребенка, разрешающего какую-нибудь „задачу“, является примитивным волевым актом. Но от этого примитивного акта до высших форм волевого избирательного действия еще очень далеко. Равно несостоятельно как то представление, будто у ребенка в раннем детстве, в 2–4 года, воля уже созрела, так и то встречающееся в литературе утверждение, будто воля, как и разум, является новообразованием подростков. В действительности волевые действия появляются у ребенка очень рано; совершенно неправильно изображать хотя бы трехлетнего ребенка как чисто инстинктивное существо, у которого нет и зачатков воли. В

действительности развитие воли, начинаясь в раннем возрасте, проходит длинный путь. На каждой ступени этого развития воля имеет свои качественные особенности»^[32].

Раннее детство. Развитие произвольного поведения маленького ребенка связано с осуществлением им познавательных действий и с подражанием взрослым. Манипуляции с вещами приводят к установлению ребенком важного для него факта: после определенных действий могут происходить определенные события. Теперь он осуществляет эти действия ради того, чтобы произошли эти события, т. е. намеренно, целесообразно.

До двухлетнего возраста дети не могут воспроизвести знакомое им действие без реального предмета действия (например, не имея ложки, показать, как ею пользуются). Поэтому существенным шагом в развитии произвольности является *формирование способности к представлению отсутствующих предметов*; благодаря чему поведение ребенка определяется не только наличной ситуацией, но и представляемой.

В период от 2 до 3 лет закладываются основы регулирующей функции речи. Большое значение для формирования волевых действий у ребенка имеет выработка прочной и действенной реакции на два главных словесных сигнала взрослых: на слово «надо», требующее действия вопреки желанию ребенка, и на слово «нельзя», запрещающее действие, желаемое ребенком. При этом ребенку гораздо труднее подчиниться запрету не делать что-то, чем приказу делать что-то другое.

К 3 годам, а иногда и раньше у детей проявляется выраженное стремление к самостоятельности («Я сам!»). Дети этого возраста проявляют терпение и выдержку, если это предвещает им удовольствие.

Преддошкольный возраст. Поскольку игровая активность является основной у дошкольников, исполнение ребенком какой-нибудь игровой роли является сильным стимулирующим волевое усилие фактором. Так, по данным З. М. Мануйленко, дети 3–4 лет могут, взяв на себя роль часового, сохранить свою неподвижность в 5 раз дольше, чем без этой роли. Однако чем старше становятся дошкольники, тем меньше разница между проявлением волевого усилия в ролевой и безролевой ситуации. Способность сдерживать

детьми свое импульсивное поведение возрастает в период от 4 до 6 лет втрое.

С 4 лет развивается контроль за своими действиями. На 4–5 году обнаруживается послушание по обязанности. В конце преддошкольного возраста ребенок делает в волевом развитии еще один большой шаг вперед: он начинает брать на себя выполнение задания и действует, руководствуясь сознанием необходимости довести дело до конца. Шестилетние дети могут проявить инициативу при выборе цели, самостоятельность, упорство, но в основном тогда, когда их действия сопровождаются эмоциями радости, удивления или огорчения. Слова «надо», «нельзя», «можно», произносимые самим ребенком, становятся основой для самоуправления и проявления «силы воли». Однако нередко последняя выражается в упрямстве.

Младший школьный возраст. В 1-м и 2-м классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, в том числе и учителя, но уже в 3-м классе они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Постепенно формируется выдержка, т. е. способность сдерживать свои чувства, ослабевает импульсивность как черта личности. Однако в младших классах школьники проявляют волевою активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других (А. И. Высоцкий), прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе и учителя. Нельзя не отметить и высокое проявление уже в 3-м классе такого волевого качества, как решительность, которая в определенной мере может быть связана с все еще достаточно высокой импульсивностью этих школьников.

Подростковый возраст. Весьма противоречива волевая сфера подростков. Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что приводит к изменению и волевой сферы. В результате возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления), но снижается выдержка, самообладание. Упорство проявляется только в интересной работе. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства

(отчасти в связи с тем, что советы взрослых воспринимаются критически) как утверждение своего «Я», права на собственное мнение, на свою точку зрения. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих моральных санкций. Наблюдается переход от внешней стимуляции волевой активности к самостимуляции. Однако этот механизм еще недостаточно сформирован.

Старший школьный возраст. У старшеклассников механизм самостимуляции является определяющим в проявлении волевой активности. Они могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели, резко увеличивается способность к терпению, например при физической работе на фоне усталости (поэтому старшеклассников учитель физической культуры может заставлять работать достаточно долго и на фоне утомления, в то время как требовать того же от младших школьников опасно). Однако у девушек старших классов смелость резко снижается.

В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Воля проявляется школьниками под влиянием идеи, значимой для общества, товарищей. Часто волевая активность у старшеклассника принимает характер целеустремленности.

Глава 26. САМОКОНТРОЛЬ ЧЕЛОВЕКА

§ 26.1. СОСТАВ, ФУНКЦИЯ И ВИДЫ САМОКОНТРОЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Самоконтроль является условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики. Самовоспитание и самосовершенствование личности, обучение и профессиональная деятельность, поведение в обществе предполагают непрерывную включенность в них самоконтроля. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Самоконтроль является одним из неотъемлемых компонентов процессов самоуправления (саморегулирования) систем различной качественной природы, среди которых человек представляет собой пример живой и в высшей степени сложной системы.

Человек может выступать в роли объекта и субъекта контроля. Как существо общественное человек на протяжении всей своей жизни является объектом контроля со стороны окружающих его людей. Под контролем общества находятся процессы обучения и воспитания человека, его занятость в профессиональной деятельности, поведение в быту. С другой стороны, уже как субъект контроля человек сам является носителем контрольных механизмов. При этом направленность контроля может быть различной: вовне и на себя. В первом случае объектом контроля для человека выступают поведение и деятельность других людей, характер протекания процессов в общественных, природных, технических системах. Но объектом контроля для человека становятся также его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления. Именно в последнем случае, когда человек контролирует свою психическую сферу, мы имеем дело с самоконтролем.

С одной стороны, самоконтроль не может осуществляться без наличия того, что, собственно, контролируется, проверяется. С другой стороны, в составе самоконтроля обязательно присутствие эталона, т. е. того, что *должно* быть. Вопрос о степени совпадения контролируемой и эталонной составляющих решается посредством операции сличения. Если в результате ее осуществления контролируемая и эталонная составляющие не совпадают, то на «выходе» самоконтроля будет иметь место сигнал рассогласования, отражающий степень их расхождения. Если же факт рассогласования не будет выявлен, то это означает, что контролируемая составляющая соответствует эталону.

Самое общее определение самоконтроля может быть дано с позиции функционального подхода к нему, в соответствии с которым что бы ни являлось объектом самоконтроля, в какую бы сферу психических явлений ни оказался он вовлеченным, его функция носит проверочный характер и заключается в установлении степени совпадения того, что должно быть, с тем, что еще только может быть или фактически уже имеет место. Содержание компонентов, входящих в состав самоконтроля, естественно, будет меняться в зависимости от того, в каком контексте оно проявляется. Так, например, в процессе опознания в качестве контролируемой переменной будет выступать сформированный перцептивный образ стимула, а роль эталона выполнит извлеченный из памяти образ уже ранее воспринятого стимула, меру схожести с которым и будет помогать устанавливать самоконтроль. С другой стороны, если обратиться к сфере поведения, то там в составе самоконтроля роль контролируемой переменной может выполнять намерение совершить какой-то определенный поступок, а эталон – составляющая предстает как усвоенная в процессе воспитания норма (образец) принятого в обществе поведения в соответствующей ситуации. Несмотря на очевидную разноплановость приведенных примеров, в том и другом случае функция самоконтроля остается неизменной, а именно – она будет заключаться в установлении степени совпадения сличаемых компонентов. Поэтому, подчеркнем еще раз, в общем определении самоконтроля акцент должен быть сделан на его функциональной сущности, и оно не должно отражать специфику составляющих его

компонентов, что, однако, будет вполне уместным, когда определение раскрывается применительно к конкретному объекту самоконтроля.

Самоконтроль неотъемлемым образом включен во все виды деятельности человека: игровую, учебную, трудовую, научную, спортивную и др. К числу общих, т. е. не зависящих от специфики выполняемой деятельности, принципов классификации видов самоконтроля можно отнести временной, пространственный, структурный, а также принцип произвольности самоконтроля.

В соответствии с временным принципом следует различать предварительный (антиципирующий), текущий (промежуточный) и результирующий (итоговый) виды самоконтроля. Объектом предварительного самоконтроля, включенного в процесс антиципации, является все то, что еще не вступило в фазу непосредственного осуществления, реализации. Например, предварительной проверке с точки зрения правильности их выбора могут подвергнуться цель и программа еще только предстоящей деятельности. Трудно переоценить роль предварительного самоконтроля для предотвращения возможных ошибочных решений, действий, неправильных поступков. Текущий самоконтроль сменяет предварительный и, будучи включенным в процесс выполнения деятельности, направлен на проверку правильности промежуточных результатов. Наконец, результирующий самоконтроль как бы подводит итоги проделанному и помогает ответить на основной вопрос: достигнута ли исходно поставленная цель?

В соответствии с пространственным принципом контролируемая составляющая, как, впрочем, и сам эталон, может поступать в операцию сличения по каналам различной модальности. В связи с этим различают зрительный, слуховой, тактильный и другие виды самоконтроля. В процессе жизнедеятельности человека доминирует самоконтроль, осуществляемый через внешние каналы связи. Такой самоконтроль преобладает в разнообразных видах деятельности в поведенческой практике. Например, идет ли человек пешком или пользуется транспортом, он проверяет правильность своего местоположения по отношению к предварительно намеченному им маршруту и конечному пункту следования с помощью контрольной информации, поступающей к нему извне. Характерным же примером поступления контролируемой переменной по внутренним каналам

связи являются интроцептивные ощущения, на основе которых осуществляется психическая саморегуляция состояния.

Согласно структурному принципу присущее человеку многообразие механизмов самоконтроля иерархически организовано. Механизмы самоконтроля имеют место уже на клеточном уровне жизнедеятельности человека. Саморегуляция физиологических функций осуществляется по гомеостатическому принципу, состоящему в поддержании в требуемых пределах сложившихся в процессе эволюции биологических констант, или, иначе говоря, эталонов организма. В качестве примера таких констант можно назвать концентрацию сахара в крови, содержание в ней углекислого газа и кислорода, температуру тела, артериальное давление и др. Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая посредством самоконтроля непрерывно сличается с соответствующим биологическим эталоном, и если в результате сличения появляется сигнал рассогласования, то это оказывается толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Самоконтроль пронизывает все психические явления, присущие человеку (процессы, состояния, свойства). В этом смысле можно говорить о самоконтроле за протеканием отдельного психического процесса: ощущения, восприятия, опознания, мышления и др.; о самоконтроле человека за собственным психическим состоянием, например, самоконтроль эмоциональной сферы; о самоконтроле как о свойстве человека, ставшем в результате воспитания и самовоспитания чертой его характера. В деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в них самоконтроль.

И наконец, в соответствии с принципом произвольности следует различать произвольный и непроизвольный виды самоконтроля. Произвольный самоконтроль предполагает осознанный характер постановки и достижения соответствующих целей при выполнении определенного вида деятельности. Сам же процесс выполнения деятельности, реализуемый через последовательность действий и отдельных движений, может осуществляться при участии самоконтроля, постоянная осознанность которого уже не является обязательным условием. Непроизвольный самоконтроль происходит, например, на биологическом уровне, на котором механизмы

самоконтроля включены в различные контуры саморегуляции, обеспечивающие жизнедеятельность организма, и их функционирование осуществляется вне сферы сознания человека.

§ 26.2. САМОКОНТРОЛЬ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ

Процессы. Все психические явления процессуальны по своей сути. Нет психического вне процесса. Психология, как говорил еще академик И. М. Сеченов, должна вывести все стороны психической деятельности из понятия о процессе.

Самоконтроль – неотъемлемая часть психических процессов, которая является одним из важных условий адекватного отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной действительности. Проиллюстрируем сказанное на ряде примеров.

Ощущения являются начальной ступенью чувственного познания. Они суть образы внешнего мира, в которых отражается действительность. Экспериментально подтверждено присутствие в процессах ощущения контрольных механизмов, с помощью которых обеспечивается соответствие между чувственными данными и внешним миром.

В ряду познавательных процессов восприятие представляет собой качественно новую ступень чувственного познания, позволяющую в отличие от ощущений отражать в сознании человека не отдельные свойства раздражителя, но предмет в целом, в совокупности его свойств. Применительно к различным сенсорным модальностям самоконтроль оказывается включенным в процесс формирования адекватного перцептивного образа. Установлено, что в процессе зрительного восприятия участвуют контролирующие движения глаза, с помощью которых обеспечивается возможность проверить правильность формируемого зрительного образа по отношению к воспринимаемому предмету. Проявляется это в повторных возвращениях глаза к уже осмотренным участкам предмета. При осязательном восприятии формирование адекватного образа осязаемого предмета происходит тоже при активно выраженном самоконтроле, который в данном случае осуществляется благодаря взаимодействию пальцев, последовательно движущихся друг за

другом, и их возвратным движениям к уже пройденным элементам контура.

Опознавание как познавательный процесс предполагает сличение образа непосредственно воспринятого стимула с эталонным, извлеченным из памяти, с целью последующего принятия решения о принадлежности воспринятого стимула к определенному классу объектов. Сама по себе операция сличения в контексте опознавания не сразу начинает выполнять функцию самоконтроля. Во всяком случае, если иметь в виду развертку процесса опознавания во времени, то самая первая «встреча» перцептивного и эталонного образов в ходе операции сличения еще не несет на себе контрольной нагрузки. Однако субъект опознавания может уже первый результат сличения, усомнившись в его правильности, посчитать недостаточным для принятия решения об отнесении воспринятого стимула к какому-то определенному классу объектов. Тогда в целях принятия правильного решения операция сличения осуществляется повторно и в случае необходимости несколько раз, но уже в качестве функции самоконтроля.

Высшей формой рационального познания объективного мира является мышление, посредством которого в сознании человека отражается сама сущность окружающих его вещей, закономерность связей и отношений между предметами и явлениями действительности. Все большее признание получает подход к изучению мыслительной деятельности как саморегулируемого процесса. Операция сличения предполагаемых и реально достигнутых результатов с выдвигаемыми гипотезами является ключевой в механизме саморегуляции мыслительной деятельности. Сличение как акт самоконтроля представлено на всех этапах решения мыслительной задачи, включая постановку проблемы, формирование гипотезы и ее последовательную конкретизацию в ходе решения задачи. При этом гипотеза представляет собой как бы промежуточный эталон, правильность которого либо подтверждается, либо ставится под сомнение после сличения с ним реально полученного результата. Рассогласование между прогнозируемым и фактическим результатами становится условием для выработки дальнейшей стратегии решения. В принципе она может свестись либо к перепроверке уже полученного результата, либо к формированию новой гипотезы и ее последующей верификации. Конечно, излишний самоконтроль, чрезмерная опека с

его стороны за движением творческой мысли нежелательны, поскольку их включение в процесс генерирования идей тормозит его. Другое дело, что в творческом процессе должен обязательно наступить момент критического осмысления уже достаточно оформленных гипотез или идей для оценки степени их жизнеспособности и обоснования целесообразности последующих затрат духовных и материальных сил на их практическое воплощение.

Непременным условием целесообразной деятельности человека является его память. Организованная работа памяти возможна лишь при участии в ней самоконтроля, с помощью которого обеспечивается правильность протекания таких анемических процессов, как запоминание и припоминание. Так, в процесс активного припоминания ранее запечатленного материала неизбежно входит сличение результатов поиска (выполняющих роль контролируемых переменных) с исходным материалом, позволяющее субъекту либо прекратить дальнейший поиск, либо отвергнуть всплывающие следы как неадекватные и снова продолжить поиск, чтобы все-таки найти правильное решение.

В основе процесса общения, управления человеком своим поведением в обществе лежит речевая деятельность. В соответствии с концепцией функциональных систем академика П. К. Анохина речевому воплощению каждого слова, каждой фразы предшествует формирование в мозгу «контрольного аппарата» (акцептор действия), который следит за правильностью их произнесения. В сложную организацию речевой деятельности вовлечены различные виды механизмов самоконтроля: слуховой, зрительный, кинестетический и др.

Обычно внимание понимается как направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Современные исследования нейрофизиологических механизмов внимания, выполненные под руководством А. Р. Лурия, указывают на их тесную взаимосвязь с самоконтролем. Иными словами, есть основание говорить о том, что сложнейшая форма произвольного внимания есть в то же время и высшая форма самоконтроля человека, проявляющаяся в его возможности самостоятельно контролировать собственное поведение и свою деятельность.

Специфика воли заключается в сознательном преодолении человеком трудностей (препятствий) на пути к поставленной цели. Психическая саморегуляция приобретает волевой характер, когда ее привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднен и поэтому достижение конечной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. Таким образом, воля как психический феномен находит свое конкретное выражение посредством осуществления волевого усилия. Самоконтроль, включенный в протекание волевого усилия, помогает ему не уклониться от намеченного пути, тем самым предотвращая напрасные, неоправданные энергозатраты, не связанные с достижением конечной цели. Насыщенность волевого усилия актами самоконтроля может в общем случае определяться различными объективными и субъективными факторами. Оптимальным соотношением между ними следует признать такое, при котором распределение энергозатрат на их реализацию решается все-таки в пользу волевого усилия. Чрезмерный самоконтроль будет неоправданно истощать их общую энергетическую основу, снижая тем самым эффективность волевого усилия. И наоборот, чем рациональнее распределяются акты самоконтроля, тем больше энергетических возможностей может быть высвобождено на проявление волевого усилия, тем более интенсивным и развернутым во времени может оно стать.

Принципиальная роль в психомоторике человека принадлежит самоконтролю. Правильная координация движения осуществляется под контролем соответствующих мышечных, осязательных и зрительных впечатлений. Мы проверяем правильность совершения каждого движения, прежде чем переходим к исполнению следующего. Саморегуляция требуемого действия протекает при постоянном сопоставлении текущих результатов с хранящимся в памяти образцом (эталон) его исполнения. Самоконтроль органичным образом встраивается в общую мелодию исполнения двигательного навыка, как бы сливаясь в одно непрерывное целое с его содержанием. При этом процесс реализации двигательного навыка и включенного в него самоконтроля протекает неосознанно. В этом случае попытка дополнительного, преднамеренного самоконтроля с целью убедиться, а все ли в осуществлении навыка делается как надо, т. е. идет ли все

своим чередом и правильно ли при этом выполняется, может оказаться излишней и просто вредной, поскольку за ней, как правило, следует сбой в работе уже хорошо отлаженного механизма. Другое дело, что осуществление отдельных навыков подчинено общей цели психомоторной деятельности, и поэтому правильность достигаемых с их помощью результатов должна все время проверяться посредством осознанного самоконтроля.

Состояния. В отличие от психических процессов состояния характеризуются большей целостностью и устойчивостью. Специфику «взаимоотношений» самоконтроля и психических состояний рассмотрим на примере наиболее представительной их группы, к которой обычно относят эмоциональные состояния.

В психологии уже давно известны и описаны особенности проявления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколько она находится под контролем субъекта. Нарушение или ослабление способности к самоконтролю влечет за собой появление у человека эмоциональных проблем. Интенсивное развитие эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля вплоть до полной его утраты. Уже на собственном опыте мы убеждаемся в том, что люди различаются между собой в способе и силе выражения своих эмоций, умении осуществлять за ними контроль. Обычно человека, у которого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешенного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоциональной сферой особенно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений и недостаточно обоснованных суждений. Импульсивные натуры следует рассматривать как противоположные людям уравновешенным и владеющим собой. Таким образом, в поведении одних людей эмоциональное реагирование может быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чертой их взаимоотношений с окружающим миром является бесстрастность восприятия и отклика на происходящее вовне. Конечно, это крайние примеры, между которыми распределено многообразие оттенков взаимодействия самоконтроля с эмоциями.

Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять собой, собственным поведением,

сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции (воздействия).

С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в характере его протекания. С этой целью он задает себе контрольные вопросы, к примеру: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую; не говорю ли я излишне тихо или, наоборот, громко; слишком быстро, сбивчиво и т. п. Если самоконтроль фиксирует факт рассогласования, то это является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального «взрыва», на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло. Воздействия на собственные эмоции могут носить и упреждающий (в некотором смысле профилактический) характер, т. е. еще до появления явных признаков нарушения эмоционального равновесия, но предвидя вполне реальную возможность такого события (ситуации опасности, риска, повышенной ответственности и др.), человек с помощью специальных приемов самовоздействия (самоубеждения, самоприказы и т. д.) стремится предотвратить его наступление. В этом смысле можно говорить об особом типе людей, которые проявляют предусмотрительность, благоразумие, часто контролируя самих себя.

Свойства. Говоря о характере человека, мы обычно ориентируемся на какие-то его наиболее типичные, устойчивые свойства. Зная черты характера, можно предсказывать наиболее вероятные формы поведения человека в различных жизненных ситуациях. Одной из таких черт является самоконтроль. По тому, как человек ведет себя в общении с другими людьми, какие он совершает поступки, как относится к своим обязанностям в быту и на работе, мы судим о степени сформированности у него самоконтроля. Как свойство личности самоконтроль органичным образом связан с целым рядом черт характера, обнаруживая в них свою слабость или явную выраженность. Например, за такими чертами, как безалаберность,

бездумность, небрежность, опрометчивость, паникерство, разболтанность, халатность и др., нетрудно увидеть дефицит самоконтроля. Напротив, если мы характеризуем человека как рассудительного, аккуратного, выдержанного, надежного, порядочного, целеустремленного, то за каждой из перечисленных черт хорошо просматривается умение контролировать свои действия и поступки. Можно даже выделить совокупность (симптомокомплекс) черт характера, очень близких по своему содержанию. Объединяющей их основой является самоконтроль. К ним прежде всего следует отнести долг, ответственность и дисциплинированность.

Стабильность и организованность общества зависят от уровня сформированности правосознания у его граждан, от их умения и желания контролировать свое поведение в соответствии с правовыми нормами. Неполющенность или отсутствие правового самоконтроля типично, как правило, для случаев антиобщественного поведения. Нередко дефекты правового самоконтроля связаны с наличием у субъекта установки, исключающей действие внутренних нравственных или правовых норм; с привычными стереотипами неправомерного поведения; сознательным пренебрежением или незнанием закона. Самоконтроль может оказаться выключенным под воздействием душевных переживаний и сильных эмоциональных волнений, усталости, болезни, что приводит к серьезным отклонениям в саморегуляции общественного поведения.

Социальные формы саморегуляции становятся в принципе возможными благодаря формированию путем воспитания и самовоспитания необходимой системы чувств, через переживание которых человек управляет своим поведением, исходя из определенной морали как совокупности принципов и норм общественного поведения. Огромную роль в общественной жизни человека играет самоконтроль, который актуализируется в процессах нравственного (морального) поведения. Этот вид самоконтроля особенно часто упоминается в широкой, в том числе и специальной, психологической литературе и больше известен как понятие совести. Контрольную сущность этой этической категории подчеркивают многие авторы. Совесть подвергает тщательной проверке все, что человек выполняет или только еще намеревается осуществить. В современной трактовке совесть выступает как своего рода «внутренний контролер»

соблюдения человеком общественных идеалов, принципов и моральных норм, побуждающих его критически относиться к своему поведению. Сигнал рассогласования между фактическим или еще только предполагаемым поступком и эталоном (так называемой соответствующей нормой морали), поступивший с выхода механизма нравственного самоконтроля, переживается человеком как чувство стыда, «угрызения совести». Однако само по себе угрызение совести совсем не обязательно заставляет человека поступить по правилам морали. Человек может годами жить с больной совестью, но так и не решиться на то, чтобы снять с себя груз переживаемой вины. Иногда он идет на сделку с совестью, пытается заглушить чувство стыда путем самооправдания (рационализации) своих неблагоприятных поступков. Наконец, выраженность некоторых черт личности (таких, например, как угодничество, лицемерие, приспособленчество, трусость и др.) исключает или, по крайней мере, делает маловероятным поведение человека по велению совести.

Невыраженность или отсутствие адекватных социальному окружению механизмов нравственного самоконтроля в той или иной мере нарушает гармоничность личности, способствует ее душевному разладу. Деформация нравственного самоконтроля снимает барьеры на пути к социально опасному, противоправному поведению. Люди без правил и порядка, заметил Кант, ненадежны. Неразвитость нравственного самоконтроля обыкновенно является причиной людских несчастий.

§ 26.3– ФОРМИРОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ

К моменту рождения ребенка «архитектурно» оказываются созревшими все функциональные системы: дыхания, глотания, сосания и др., необходимые для обеспечения его жизнедеятельности. Значит, можно сказать, что ребенок рождается с определенным набором механизмов самоконтроля, функционирующих на биологическом уровне. В дальнейшем механизмы самоконтроля за протеканием физиологических процессов развиваются в соответствии с генетической программой, и при этом каждый вид биологической саморегуляции с включенным в нее самоконтролем появляется на определенной стадии развития организма. Сама же генетическая программа вырабатывается в ходе длительной эволюции. Вместе с тем

появившийся на свет ребенок не имеет никаких генетически обусловленных видов самоконтроля в социальном плане. Механизмы самоконтроля высших уровней жизнедеятельности формируются у ребенка только в процессе его последующего воспитания.

Первые недели и месяцы жизни ребенка – это пора интенсивного овладения своими органами чувств. Научась осязать, ребенок получает первые представления об отношениях пространства и времени. Осязание, вкус и обоняние развиваются с некоторым опережением по отношению к высшим органам чувств – зрению и слуху. С развитием сенсорных систем начинает постепенно накапливаться и уточняться опыт чувственного отражения ребенком окружающей его действительности. Формирующиеся образы внешнего мира (сенсорные эталоны) еще только готовят почву к решению ребенком одной из главных задач первого года жизни – овладение двигательной сферой. Движения новорожденного отличаются хаотичностью и импульсивностью. Однако опыт двигательных возможностей ребенка последовательно наращивается, и непосредственно во взаимосвязи с этим процессом происходит формирование способности контролировать собственные движения. Прежде всего ребенок научается контролировать движения мышц глаз, губ и языка. На протяжении второго и третьего месяцев жизни он овладевает контролем за движением головы, а еще позднее – за координацией мышц туловища.

Функциональное объединение зрительной и двигательной систем является решающим этапом онтогенетического развития. На втором и третьем месяцах жизни ребенок все устойчивее фиксирует свой взгляд на движении рук, а в последующие три месяца уже научается под контролем зрения использовать их для преднамеренного доставания предметов. Манипулируя с предметами внешнего мира, ребенок не только расширяет, но и учится проверять формирующиеся представления об окружающей действительности. Именно со второй половины первого года у ребенка все отчетливее начинает проявляться способность к произвольным движениям, предполагающим их целенаправленный и контролируемый характер. К концу первого года (8-10 месяцев) ребенок уже овладевает навыками самоконтроля за движениями туловища: он способен сидеть без посторонней помощи, может самостоятельно переворачиваться и передвигаться ползком.

Таким образом, просматривается определенная закономерность в становлении двигательного аппарата и включенных в его работу механизмов самоконтроля. Она выражается в развитии прежде всего крупных мышечных групп, а затем мышц, обслуживающих более мелкие движения. Развитие движений идет в направлении от туловища, в соответствии с чем прежде всего формируется самоконтроль за мышцами плеча и бедра, а уже позднее за остальными. Такая координация пальцев рук при захвате предметов появляется только после того, как ребенок научится пользоваться движением руки, менять ее местоположение. При этом в «топографическом» отношении функциональное развитие мышц и самоконтроля за их работой идет как бы сверху вниз: сначала младенец научается управлять движением глаз, поднимать, держать и поворачивать голову, потом приобретает способность управлять положением тела при сидении и движением рук при манипуляции с предметами, наконец, он становится способным передвигаться ползком и предпринимать первые попытки встать на ноги.

Овладение ходьбой является знаменательной вехой периода раннего детства (от одного года до трех лет). В целом в организации двигательной сферы все отчетливее просматриваются черты упорядоченности и целесообразности. У ребенка формируются разнообразные двигательные навыки, в осуществлении которых все заметнее реализуется принцип минимизации двигательной активности, ребенок научается преодолевать избыточность двигательных программ, выбирая в каждом конкретном случае наиболее правильные и координированные движения. Самоконтроль приобретает все большее значение для выполнения сложных, высокодифференцированных и точных двигательных актов. Предметные манипуляции являются ведущим видом деятельности для периода раннего детства. С их помощью ребенок приобретает и проверяет свои знания о свойствах окружающего его предметного мира. Сформированные образы внешних предметов закрепляются в памяти ребенка и в дальнейшем актуализируются в познавательных процессах, входя в состав механизмов самоконтроля как его эталонные составляющие.

Еще одним крупным событием раннего детства является речевое развитие ребенка. Овладение речью открывает перед ребенком

перспективу все более интенсивного перехода от управления своими движениями путем непосредственной сигнализации к управлению ими на сознательной и произвольной основе. Речевая форма коммуникации – решающий момент для дальнейшего формирования самоконтроля в онтогенезе. Язык как средство общения открывает ребенку путь к овладению всем тем богатством видов и приемов самоконтроля, которое закреплено в человеческом опыте.

В том, что в период раннего детства ребенок постепенно научается ходить, совершать правильные движения и, наконец, вступать в речевое общение, определяющая роль, конечно же, принадлежит взрослому человеку. Именно под его регулирующим воздействием и контролем осуществляется процесс передачи ребенку социального опыта и вместе с тем закладываются первые предпосылки к последовательному овладению многообразием навыков психологического самоконтроля. Взрослый учит ребенка тому, как надо правильно выполнять те или иные действия, произносить отдельные слова и вслух выражать свои мысли. Он учит ребенка совершать поступки, которые были бы адекватны социальному окружению. В процессе воспитания родительское управление должно постепенно уступать место самоуправлению, основанному на умении ребенка контролировать себя и предвидеть результаты собственных действий. Строгий контроль со стороны взрослого в период формирования навыков поведения и деятельности у ребенка является для последнего лучшей подготовкой к самоконтролю. Если у ребенка не воспитывается привычка к контролю за собой, если, иначе говоря, ему не представляется возможность под руководством взрослого упражняться в самоконтроле, то наступает задержка его психического развития. Самоконтроль постепенно формируется и совершенствуется в процессе игры, общего и трудового обучения ребенка. Ближайшее к ребенку окружение, т. е. его родители и товарищи, ежеминутно доставляют ему цели, образцы и мотивы его действий. Обучающий обеспечивает показ эталонов, с помощью которых обучаемый начинает овладевать первоначальными формами самоконтроля. В процессе обучения и воспитания эти эталоны интериоризируются, присваиваются обучаемым и становятся неотъемлемым компонентом психической саморегуляции выполняемой им деятельности, тем самым позволяя обучаемому переходить на самостоятельный контроль

своих действий, своего поведения. Обучающий не только показывает, но и раскрывает содержание усваиваемых обучаемым эталонов, объясняет ему значение самоконтроля в различных видах деятельности, учит правильно им пользоваться и первое время побуждает к его реализации. Таким образом, под контролем обучающего протекает очень важный процесс воспитания у обучаемого умения и потребности контролировать себя.

К трем годам самосознание ребенка развито уже настолько, что он способен выделять себя из окружающего мира и умеет в некоторой мере контролировать свои действия. В этом возрасте ребенок восприимчив к усвоению элементарных норм социального поведения и начинает приучаться к их соблюдению. Итак, участие во взаимоотношениях с окружающими людьми, определенная самостоятельность, речевое общение, несложные поведенческие реакции – все это уже присуще трехлетнему ребенку и предполагает включение самоконтроля.

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. Трудно переоценить его значение для общего психического развития ребенка. Играя, ребенок начинает учиться. Игра таит в себе благоприятные и необходимые предпосылки для обучения детей навыкам контроля за собственными действиями и поступками. В процессе игры дошкольники усваивают начальные этические нормы, т. е. те требования, которыми они руководствуются. Изменить нередко неадекватную позицию ребенка в этом возрасте можно, приучая его к рассуждению, т. е. воспитывая в нем потребность и умение включать самоконтроль в мыслительную деятельность. Взрослым следует добиваться от ребенка, чтобы он отдавал себе отчет в своих действиях, задумывался над тем, что делает или только еще собирается делать. В целом ребенок выходит из периода дошкольного детства в определенной мере самостоятельным, владеющим активной речью, ему доступны элементы логического мышления и первичные формы произвольного поведения, подчинения правилам.

С поступлением в школу ведущей деятельностью для ребенка становится учебная. Она захватывает детский, подростковый и юношеский возраст. Школьный период имеет принципиальное значение для социального созревания человека, становления его как

личности. С этим этапом онтогенеза связаны и наиболее характерные моменты в формировании самоконтроля.

Развитие самоконтроля в учебной деятельности у младших школьников подчиняется определенным закономерностям. В начале обучения в школе овладение самоконтролем выступает для детей как самостоятельная форма деятельности, внешняя по отношению к основной задаче. И только постепенно, благодаря многократным и постоянным упражнениям в его осуществлении, самоконтроль превращается в необходимый элемент учебной деятельности, включенный в процесс ее выполнения. К третьему классу самоконтроль детей начинает все заметнее проявляться как «составная часть» учебной деятельности. На третьем году обучения у школьников начинает все заметнее проявляться тенденция не только подвергать самоконтролю результаты учебной деятельности, но и проверять свои действия в самом процессе ее выполнения. Показ образца (эталона), по которому ученик мог бы осуществлять самоконтроль, является обязательным условием формирования самоконтроля на первоначальном этапе. Чем меньше возраст учащегося, тем больше он нуждается в показе ему соответствующего образца и в побуждении к осуществлению самоконтроля.

Установка на самоконтроль, наличие образца, с которым соотносится выполняемая учебная деятельность, а также умение осуществлять процесс соотнесения – все это сохраняет свое значение в качестве обязательных условий формирования самоконтроля у учащихся среднего школьного возраста. Но вместе с тем у подростков появляется и ряд новых признаков в сфере самоконтроля. Во-первых, наблюдается рост понимания со стороны учащихся значения самоконтроля как фактора, способствующего повышению качества их учебной деятельности. Во-вторых, происходит объединение рабочих действий и самоконтроля, который начинает все естественнее входить в учебную деятельность как его неотъемлемая составляющая. К концу среднего школьного возраста самоконтроль превращается в обобщенное и сокращенное умственное действие, а мыслительные операции, необходимые для его осуществления, начинают выступать в свернутой форме. Однако самоконтроль снова становится более осознанным и развернутым, если в процессе учебной деятельности ученик встречается с определенными трудностями и начинает

переживать в связи с этим чувство неуверенности в правильности выполняемого задания. Еще одна характерная особенность подросткового возраста состоит в том, что наряду с самоконтролем за промежуточными и конечными результатами деятельности учащиеся обращаются к предварительному, предвосхищающему самоконтролю, с помощью которого они пытаются уяснить цель предстоящей деятельности, намечают план действий, осуществляют корректировку планируемых результатов. Формирование собственной личности посредством самовоспитания с помощью активного самоконтроля является еще одной новой и принципиально важной вехой среднего школьного возраста.

У детей старшего школьного возраста заметно усиливается роль произвольного самоконтроля в учебной деятельности. Навыки самоконтроля помогают учащимся обосновывать свои суждения, подчинять мыслительную деятельность строго определенной задаче, осознавать сам ход мыслительных процессов, их анализ и оценку. Старшеклассники уже хорошо владеют не только текущим и результирующим, но также и предварительным самоконтролем. Для них становится типичной потребность осознать и оценить морально-психологические свойства своей личности с точки зрения конкретных жизненных целей и устремлений. Они более уверенно, по сравнению с подростками, пользуются самоконтролем для адекватной оценки своих сильных и слабых сторон, достоинств и недостатков.

По окончании общего и трудового обучения человек начинает самостоятельную жизнь, вступая в пору социальной зрелости. Хотя общее развитие его самосознания продолжается в течение всей его жизни, тем не менее уже к этому моменту человек должен обладать хорошо сформированным и достаточно устойчивым самоконтролем, обеспечивающим адекватное психическое отражение внутреннего мира и объективной реальности, социально одобренное поведение в различных сферах общественной жизни. Такой самоконтроль, опирающийся на знание нравственных, эстетических и правовых норм, выработанных человечеством на протяжении своей истории, не возникает вдруг, а является результатом предшествующего воспитания и самовоспитания личности. В каждом виде деятельности человека на различных этапах онтогенеза самоконтроль предстает как предмет специального обучения.

Глава 27. ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

§ 27.1. ПОВЕДЕНИЕ КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Одной из традиционных теоретических и практических проблем в психологии было изучение поведенческих реакций человека. Нередко и саму психологию определяют как науку о поведении. В частности, работами В. М. Бехтерева, Б. Г. Ананьева было убедительно доказано, что поведение следует рассматривать как интегральный показатель психической активности человека.

Традиционным этот вопрос является и в общей биологии. Однако лишь сравнительно недавно физиологические науки начали рассматривать его применительно к человеку, что не обошлось без определенного идеологического противостояния и обусловило известную противоречивость позиций, которая существует в науках по данному вопросу.

Поведение можно определить как целостную активность человека, направленную на удовлетворение биологических, физиологических, психологических и социальных потребностей.

Нетрудно заметить, что рассматриваемое понятие по своей сущности близко к понятию *инстинкт* (от лат. *instinctus* – побуждение), который в физиологии определяют как жизненно важную целенаправленную адаптивную форму поведения, обусловленную врожденными механизмами, реализующуюся в ходе онтогенетического развития, характеризующуюся строгим постоянством (стереотипностью) своего внешнего проявления у данного вида организмов и возникающую на специфические раздражители внешней и внутренней среды.

Анализ литературы по данной проблеме свидетельствует о том, что у всех представителей животного мира, кроме человека, инстинктивная активность генетически детерминирована как по вызывающей ее причине, так и самой форме этой активности. На

современном уровне наших знаний мы просто не можем судить, осознается ли эта активность и может ли произвольно корректироваться. Вряд ли можно сомневаться, что у человека многие виды поведения вначале проявляются как инстинкт, но уже на ранней стадии (у психически здоровых людей) они осознаются и могут произвольно корректироваться и даже полностью затормаживаться.

В поведении как целостном акте можно выделить следующие взаимосвязанные этапы. Во-первых, формирование потребности. Во-вторых, развитие мотивации, выражающейся в мотивационном возбуждении. В-третьих, развитие вегетативных реакций, направленных на обеспечение поведенческой активности, а также субъективных переживаний (эмоций) соответствующей модельности и негативных по знаку. В-четвертых, принятие решения применительно к конкретному состоянию и внешней ситуации. В-пятых, поиск или формирование программы для реализации принятого решения. В-шестых, осуществление этой программы и достижение необходимого результата, снимающего потребность, которая запустила поведенческий акт и развитие эмоций типа специфического по модальности удовлетворения, удовольствия или даже экстаза.

Рассмотрим эти этапы поведенческого акта. Какое содержание вкладывается в понятие потребности? *Потребность в психологии принято определять как состояние индивида, создаваемое испытываемой (но нередко и подсознательной) им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.*

Как было отмечено выше, потребности по своему генезу и значимости предлагается разделить на биологические, физиологические, психологические и социальные. Между ними существует эволюцион-но-иерархическая взаимосвязь. Первичными являются биологические потребности, на основе которых в процессе эволюции человека вообще и его психики в частности возникают все последующие. Это обстоятельство обуславливает тот факт, что всякая последующая в этом ряду потребность обладает способностью подавлять все предшествующие.

Биологические потребности по своей сути являются и инициаторами поведения в интересах сохранения вида. По своему генезу это врожденные, передаваемые по наследству потребности. К

их числу принято относить репродуктивные (половые), родительские, оборонительные, территориальные, исследовательские (в том числе ориентировочные), стадные и ряд других, аналогичных им. Нередко к этой категории потребностей относят и агрессивные. Однако по этому поводу следует заметить, что необходимо различать агрессию как форму поведения, обусловленную конкуренцией за полового партнера, еду, территорию и т. п., и агрессию как потребность борьбы за существование вида, против представителей других видов. В биологии принято считать, что внутривидовой агрессии как потребности не существует, во всяком случае, это в полной мере применимо к виду *Homo sapiens*, у которого агрессия появляется на более высоком уровне потребностей и достаточно часто проявляется как форма поведения, направленного на удовлетворение других потребностей.

Физиологические потребности связаны с существованием индивида на протяжении его реальной жизни. По своему происхождению часть из них являются врожденными, другие же – приобретаемыми в процессе индивидуального обучения. К первым относятся прежде всего потребности, связанные с поддержанием гомеостаза, в частности потребности в пище, воде, минеральных веществах, а также связанные с мочевыведением, дефекацией, сном и аналогичные им. К ним также причисляют стремление к комфорту в расширительном понимании этого термина, т. е. к минимизации отрицательных и максимализации положительных ощущений и переживаний. К числу физиологических потребностей относятся сформированные в процессе онтогенеза стереотипные действия очень высокой степени прочности и автоматизмы – привычки. Отсюда «привычка – вторая натура». В процессе онтогенеза может сформироваться и физическая зависимость, т. е. потребность в употреблении психоактивных веществ, что нередко является уже признаком девиантного поведения (например, никотинизм, алкоголизм, наркомания и т. п.).

Психологические потребности носят личностный характер, они обеспечивают сохранение психической целостности и полноценности человека. Формируются такого рода потребности главным образом в процессе развития личностной структуры и непосредственно не связаны с генетическими механизмами. Это религиозные, эстетические, учебно-познавательные потребности, альтруизм,

эгоцентризм. Как психологическая потребность может выступать агрессивность, а также психическая зависимость, т. е. стремление к употреблению психоактивных веществ с целью получения приятных ощущений.

Социальные потребности связаны с интересами общества. В определенных условиях они становятся определяющими и подавляют все другие потребности. К ним относят патриотические, общественно-политические, деятельностьные, коммуникативные, идейные, коллективистские потребности, мораль, нравственность, социально-детерминированную агрессию и др.

Нетрудно заметить, что у человека в каждый конкретный момент могут возникать биосоциальные предпосылки для развития потребностей нескольких, порой весьма различных, видов, но при этом в реализации поведенческого акта удовлетворяется только одна из них. Это объясняется тем, что на таком фоне формируется мотивация, дающая выход только одной из них.

Мотивация согласно принятым в психологии толкованиям представляет собой побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта; или (на это хотелось бы обратить особое внимание) *осознаваемая* причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. Есть основания полагать, что в этом осознании, а следовательно, и произвольной коррекции лежит принципиальное отличие поведения человека от других представителей животного мира. И это необходимо как-то совместить с неосознаваемыми психическими процессами у человека.

К настоящему времени пока еще не сформировались общепринятые представления о физиологических механизмах поведенческого акта. Нам представляется, что наиболее обоснованной является концепция отечественного физиолога академика К. В. Судакова, сформированная на основе представлений А. А. Ухтомского о доминанте и П. К. Анохина о функциональной системе.

Согласно этой точке зрения в основе всякого поведенческого акта (в том числе психологического и социального) лежат глубинные биологические процессы. Изменение параметров внутренней среды (осмотическое давление, концентрация глюкозы, концентрация водородных ионов, температура и многие другие) являются первоосновой, пусковым механизмом, стимулом, возбуждающим

активность мотивационных центров промежуточного мозга (гипоталамуса), способствующим формированию специфического (т. е. определенной биологической модальности) *мотивационного возбуждения*, которое охватывает формирование адекватных по своей физиологической значимости реакций со стороны физиологических вегетативных систем, а также отрицательного эмоционального фона в связи с развившейся, но пока еще неудовлетворенной потребностью.

На силу и дальнейшую динамику мотивационного возбуждения очень значимое влияние оказывает наличие (и его сила) или отсутствие *релизера* (от англ. release – освобождение, облегчение), т. е. внешнего фактора, способствующего развитию мотивации на фоне той или иной потребности (например, буфет на фоне пищевой потребности) или угнетению ее (например, неприятная информация на фоне пищевой потребности).

Мотивационное возбуждение, достигая фронтальной коры, трансформируется в осознаваемую цель деятельности (принятие решения в связи с проблемной ситуацией, обусловленной первоначальной потребностью). Программа реализации принятого решения выбирается из числа уже апробированных на основании жизненного опыта или формируется ее новый вариант.

Конкретное претворение в жизнь этой программы начинается с моторной коры, функционирование которой приводит в действие соответствующие двигательные акты (вспомним часто приводимую цитату из статьи И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга»), направленные на непосредственное удовлетворение потребности. Как пример, в случае пищевой потребности – это поиск пищи, захват ее тем или иным способом и последующий акт ее потребления и переваривания.

Эта деятельность является основой для возбуждения специфического центра удовлетворения, который не только обеспечивает формирование положительных эмоций в связи с удовлетворением потребности, но и фиксирует в памяти способ достижения цели, что значительно облегчит поведенческую активность в последующей жизни.

Эта специфическая целенаправленная деятельность нормализует состояние внутренней среды, по крайней мере в отношении того ее параметра, который привел к развитию специфического

мотивационного возбуждения, первоначально инициировал эту деятельность, открывая тем самым возможность для приведения в исполнение поведенческих актов иной модальности, связанных с иными потребностями.

Предлагаемая схема рассматривается ее авторами как универсальная, позволяющая объяснять поведенческую активность в связи не только с биологическими, но и социальными потребностями. В последнем случае, по всей видимости, инициирующими моментами служат не факторы внутренней среды (но они все-таки выступают конкурентами), а идеи, мысли, суждения, формирующиеся на основе аналитико-синтетической деятельности в лобно-теменной части коры головного мозга в связи с поступающей туда информацией на базе второй сигнальной системы.

Очевидно, что не всегда оказывается возможным удовлетворить ту или иную потребность по причинам чисто физическим (отсутствие необходимого объекта), моральным, этическим и т. п. Такую ситуацию и развивающееся вследствие этого состояние называют *депривацией* (от англ. deprivation – лишение, утрата). Даже в нашей повседневной жизни мы сталкиваемся с такой ситуацией довольно часто. Достаточно упомянуть следующие виды депривации: сенсорная – полное или частичное лишение внешних раздражителей, половая – невозможность удовлетворить сексуальные потребности, социальная – ограничение или лишение общения с другими людьми и очень много аналогичных примеров. В большинстве случаев привыкание, адаптация к такому ограничению не развиваются, а, наоборот, происходит возрастание мотивационного возбуждения, возрастание негативности соответствующих эмоций с возможным переходом во *фрустрацию* (от лат. frustratio – обман, расстройство, разрушение планов), которую часто рассматривают как одну из форм психологического стресса.

Однако у сильных личностей с хорошо выраженными волевыми качествами, способностью к самоанализу возможна психологическая защита путем произвольного, а иногда и подсознательного подавления стремления удовлетворить очень сильную потребность и связанные с этим негативные эмоции.

В реальной жизни нередко также могут возникать ситуации, когда удовлетворение той или иной потребности приносит вред другим людям, а иногда и самому себе. Возникающую в таких условиях форму

поведения обозначают как *девиантное* (от лат. *deviatio* – отклонение), или отклоняющееся, поведение.

Причины девиантного поведения достаточно разнообразны. Среди них можно выделить следующие:

1) врожденные или приобретенные повреждения головного мозга, особенно тех его структур, которые имеют отношение к реализации поведенческого акта;

2) выработанные в процессе психического и физического развития программы действий, по форме неадекватные или нецелесообразные;

3) неестественное возбуждение центра удовлетворения с прочным закреплением функциональной, детерминирующей связи с этими обстоятельствами;

4) длительная депривация при сформировавшемся очень сильном мотивационном возбуждении и наличии сильнодействующего релизера;

5) чрезвычайная сила релизера.

С точки зрения психофизиологической организации резкой границы между нормальным и девиантным поведением нет. Как правило, отношение к нему определяется с социологических позиций. Соответственно с учетом степени вменяемости определяется его оценка – то ли это уголовно наказуемое деяние с принудительным лечением, то ли только адекватное лечение вплоть до такого мягкого, как психокоррекция или психотерапия.

Мерами предотвращения случаев отклоняющегося поведения могут служить:

1) смягчение в рамках допустимого депривации;

2) устранение релизеров, связанных с депривационной потребностью;

3) формирование иной мотивации, по механизму доминанты вытесняющей и заменяющей неудовлетворенную потребность;

4) отрицательное подкрепление, т. е. в той или иной форме наказание за проступки, связанные с девиантным поведением.

На сегодняшний день девиантное поведение – это еще не до конца понятная и не всегда успешно решаемая проблема.

§ 27.2. РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

В толковом словаре Даля дается следующее определение риска: «Рискованье (риск) – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности». В определенном смысле риск подстерегает человека на каждом шагу, во всех жизненных сферах: здоровье, профессиональная деятельность, личная и общественная жизнь, бизнес, спорт, отдых, развлечения и т. п. Можно говорить о видах и формах рискованного поведения, но в научно-исследовательском и практическом планах психологу в первую очередь необходимо установить факторы, влияющие на конкретные проявления риска.

Особенное внимание проблеме риска и предотвращения рискованного поведения человека в той или иной ситуации уделяется в таких прикладных направлениях психологии, как психология труда, инженерная психология, психология здоровья и превентивная психология.

В психологии труда и инженерной психологии центральным вопросом является исследование надежности и продуктивности деятельности, особенно в таких профессиях, где высок уровень экстремальных ситуаций и цена ошибок человека. Понятие «риск» является одним из ключевых в описании деятельности человека как оператора сложных систем управления, в особенности процесса принятия решений. В данном контексте риск понимается как действие, выполняемое в условиях выбора в ситуации неопределенности, когда существует опасность в случае неудачи оказаться в худшем положении, чем до выбора.

Психология здоровья рассматривает риск с точки зрения личного выбора или моделей поведения, которые могут быть основополагающими в возникновении заболеваний, связанных с образом жизни. Риск понимается как вероятность возникновения негативных последствий для здоровья в результате использования тех или иных поведенческих практик. Очень часто используется термин «здоровый образ жизни», под которым понимается избегание рискованного поведения. Часто примерами такого поведения называют курение, употребление алкоголя и наркотиков, беспорядочные сексуальные связи и реже чрезмерную занятость на работе,

повышенные функциональные и психические нагрузки, приводящие к развитию соматических и психических заболеваний.

Теоретические концепции, описывающие механизмы рискованного поведения, базируются на социально-когнитивном подходе. Поведение, с точки зрения данного подхода, взаимозависимо и взаимообусловлено внешними и внутренними факторами. К внутренним факторам разные авторы относят: возрастные и личностные особенности, специфику протекания биологических, эмоциональных и когнитивных процессов, установки и убеждения, субъективные оценки рискованности того или иного поведения. Особое внимание в психологии уделяется изучению психологических коррелятов рискованного поведения. В качестве личностной особенности, обуславливающей рискованное поведение, выделяют такое качество, как склонность или готовность к риску. Так, за последние 20 лет появилось более 30 видов спорта, получивших название «экстремальных». Экстремальность заключается в высокой вероятности нанесения вреда своему здоровью в случае неуспеха. Спортивные психологи пытаются ответить на вопрос, что же предопределяет увлеченность людей таким рискованным занятием. Установлено, что человек, стремящийся рисковать в одной ситуации, будет стремиться рисковать и в других ситуациях. Такие люди отличаются более высоким фоновым уровнем активации ЦНС. Занятия экстремальным спортом позволяют им по принципу замещения расходовать высокий энергетический потенциал. При условии обеспечения должной безопасности такое времяпрепровождение следует рассматривать как превентивный прием снижения рискованного поведения в других жизненных ситуациях. Условно всех нас можно разделить на два типа: «рисковые» и «осторожные». Рисковые склонны влиять на других, стремиться к лидерству в группах, обладают высоким уровнем притязаний. Осторожные предпочитают подчиняться, более консервативны и нерешительны.

Одной из наиболее изученных личностных характеристик, связанных со склонностью к риску, является поиск сильных ощущений или стремление к новым ощущениям. Это качество во многом определяет индивидуальные переживания скуки и обыденности, а также авантюризм в различных сферах жизни. Другой индивидуальной переменной, связанной с рискованным поведением,

является убеждение относительно своего будущего. В житейском понимании эти убеждения подразделяются на оптимистические и пессимистические. Данные исследований убедительно показали, что люди с позитивными взглядами на собственное будущее предпринимают больше мер, направленных на обеспечение безопасности, чем люди, демонстрирующие негативизм. Индивидуальные способы приспособления и сопротивления в стрессовых ситуациях могут представлять собой рискованные модели поведения, такие как употребление алкоголя, наркотиков, небезопасные сексуальные отношения, авантюристические стратегии и тактики в профессиональной деятельности. Очень часто подобное поведение вызвано стремлением избежать стресса и низкими адаптационными возможностями личности. К психологическим коррелятам риска также относятся такие качества личности, как импульсивность, мотивационные установки на достижение успеха и низкий самоконтроль.

Не менее значимую роль в детерминации поведения играют внешние факторы. Действия каждого человека, тот или иной личный выбор всегда предпринимаются в определенном социокультурном контексте, в поведенческой среде, создаваемой ожиданиями других людей, правилами и нормами общественной жизни, а также возможностью безнаказанного нарушения государственных законов. Не следует недооценивать и степень формирующего воздействия общественных групп, семьи, социальной среды и личной культуры на индивидуальные модели поведения человека.

Так, сегодня во всем мире остро стоит проблема эпидемии ВИЧ (СПИДа). Следует отметить, что проблема рискованного поведения приобрела широкое звучание именно с распространением ВИЧ-инфекции по всей планете. Разработка вакцины и лекарств против этой болезни – это уже борьба со следствием рискованного поведения людей. В настоящее время широко используются социокультурные структуры для информирования людей о причинах и последствиях заражения этой страшной болезнью, а также о методах профилактики. Однако такой способ предупреждения практически дает нулевой результат. Данные же исследований в области профилактики ВИЧ (СПИДа) указывают на социальные, т. е. возникающие в контексте взаимоотношений с другими людьми, факторы рискованного

поведения. Основными источниками ВИЧ-инфекции являются секс при отсутствии профилактических мер и инъекционное употребление наркотиков совместно с другими людьми. Принадлежность к определенной социальной группе, потребность в самоутверждении, любовь, чувство доверия могут противоречить необходимости охранительного поведения. Значимым коррелятом риска является степень контроля, которым обладает индивид. С другой стороны, зависимость, необходимость подчинения или высокая потребность в принятии со стороны окружающих создают существенные барьеры для реализации индивидуального защитного поведения. Исследования показывают, что это больше относится к женщинам, находящимся в экономической и психологической зависимости. Выделяется 4 фактора, которые усугубляют риск заражения ВИЧ и другими заболеваниями, передающимися половым путем: социальный статус женщины; значимость взаимоотношений с партнером с точки зрения чувства женской самооценности; авторитарность партнера; личный опыт и страхи, связанные с сексуальным и физическим насилием. Исследования документируют распространенность принуждения как в гетеросексуальных, так и гомосексуальных отношениях.

Также следует констатировать влияние на рискованное поведение таких параметров, как личная культура, ценности и нормы, принятые в обществе, социальная политика и то, как освещается проблематика риска в средствах массовой информации.

Обобщая анализ факторов, влияющих на рискованное поведение личности, следует отметить, что наиболее эффективным противостоянием рискованному поведению, наносящему вред себе и окружающим, является формирование личностных установок на безопасное поведение. Зарубежный и отечественный опыт показывает, что при достижении такой цели необходимо учитывать особенности всех уровней регуляции поведения человека: биохимического, физиологического, психического, социально-психологического и макросоциального. И только комплексное превентивное воздействие на все уровни дает положительный результат.

Разработкой и оценкой эффективности различных превентивных программ и вмешательств, направленных на изменение поведения человека, занимается превентивная психология. Превентивные программы могут быть направлены на отдельного человека

(индивидуальное консультирование и психологическое сопровождение), на группу людей (образовательные и тренинговые программы, специализированные вмешательства для групп риска) и общество в целом (освещение проблемы в средствах массовой информации, публичные акции, изменения в социальной и государственной политике, направленные на формирование как общественного мнения, так и индивидуальных ценностных установок). При всей значимости работы ученых по предупреждению рискованного поведения и борьбы с его последствиями следует особо подчеркнуть важность государственной политики в этом направлении. В качестве примера можно привести опыт США. Благодаря государственным программам количество курящих уменьшилось с 60 % населения до 17 %, в последние годы удалось стабилизировать процесс распространения ВИЧ-инфекции, а количество занимающихся рекреационными формами физкультуры достигло 70 % населения.

§ 27.3. АСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Термин, вынесенный в заголовок, является довольно распространенным, употребляемым как специалистами, сталкивающимися с таким поведением по роду своей работы, так и обычными людьми. Однако ни в одном из словарей – психологическом, социологическом, философском, этическом – его нет, причем это относится ко всем советско-российским изданиям XX в. Парадокс! Но такое бывает, когда слово кажется настолько понятным и однозначным, что никто не затрудняется уточнением его дефиниции... Попробуем разобраться с этим загадочно-мистическим понятием.

Поведение человека в широком смысле – это его образ жизни и действий, то, как он себя ведет по отношению к обществу, идеям, другим людям, к внешнему и внутреннему миру, к себе, рассматриваемые со стороны их регуляции общественными нормами нравственности, эстетики и права. Аксиоматично считается, что все наше поведение социально обусловлено и поэтому, естественно, все оно социально, но может быть и асоциальным.

Асоциальное (от греч. «а» – отрицательная частица) – характеристика личности или группы, своим поведением противоречащей общепринятым нормам. Отсюда асоциальное

поведение – поведение, нарушающее социальные нормы (уголовные, административные, семейные) и противоречащее правилам человеческого общежития, деятельности, обычаям, традициям отдельных лиц и общества в целом. Получается, что речь идет о нарушении правовых и нравственных норм, но ловушка заключается в том, что правовые нормы, даже если они и нарушаются, всегда четко прописаны и в каждом государстве существует единая система правовых норм. Нравственные нормы не писаны, а подразумеваются, они закреплены в традициях, обычаях, религии. То есть существует веер представлений о нравственных нормах, и их может быть столько, сколько носителей этих представлений. Похоже обстоит дело и с понятиями мораль – нравственность и асоциальное поведение. Все их знают, употребляют, но четкой разницы между ними невозможно найти ни в одной работе по этике, не говоря уже о том, что сами эти понятия также не имеют ясных определений. Мораль – это некое совмещение «Я» и «Ты», возможность диалога, единства. Общество обособляет, а мораль выступает своеобразной компенсацией за отчуждение. Это ценность, которая для каждого из нас имеет свою важность. К примеру, гедонистическая мораль, где основной принцип – наслаждение, эгоизм, не является социальной. Почему? Человек озабочен только собой и стремится получить максимум положительных эмоций и минимум отрицательных. Звучит заманчиво. А почему мы должны стремиться к отрицательным эмоциям? Подвох в том, что здесь имеет место озабоченность только собой, а интересы другого просто не принимаются в расчет. Отсюда базовое противоречие. Внутри своей морали человек сохраняет идеалы и ценности, а мораль выступает способом или формой их реализации. При взаимодействии с другими людьми, чьи интересы он вольно или невольно игнорирует, его поведение будет восприниматься как асоциальное.

Если рассмотреть в исторической перспективе представления о правилах человеческого поведения, то древнегреческие воззрения, которые очень стали популярны и в наше время, объясняли обусловленность норм человеческого общения общемировыми, космическими процессами и порядками. Аристотель считал позитивным поведение, устанавливающее порядок, а негативным – нарушающее, при этом основным понятием для него являлась

дихотомия «справедливое-несправедливое». И асоциальное поведение для него выступало как несправедливое. В дальнейшем представления о правильном и неправильном в человеческих отношениях и поступках сопровождались формализацией неких рациональных правил, но изначально речь шла о социальной регуляции поведения, осуществляемой с помощью этих правил.

Можно посмотреть на асоциальное поведение с точки зрения адаптации – дезадаптации. Тогда социальное поведение будем расценивать как адаптивное, а асоциальное как дезадаптивное. Но поможет ли это? Ведь общеизвестно, что именно неадаптивное поведение вело к прогрессу человечества. Так, ритуальные захоронения, наскальная живопись не имели никакой утилитарной, приспособительной цели. Отсюда совершенно очевидно, что дезадаптация может быть и со знаком плюс. Конечно, асоциальное поведение – это дезадаптивное поведение, но, к сожалению, кроме очевидной констатации, нам это ничего не дает в силу размытости понятия «дезадаптация», усугубляющей неясность исходного термина.

Ближе всего к понятию «асоциальное поведение» находится термин «отклоняющееся», т. е. ненормативное поведение, которое отклоняется от социальной нормы. Отклонение от нормы называется асоциальным прежде всего потому, что социальной является сама норма.

Известный юрист В. Н. Кудрявцев^[33] понятие «социально-негативное поведение» употребляет как аналог термина «асоциальное поведение», которое представляет собой относительно распространенное явление; поэтому оно предполагает, как правило, разработку и осуществление организованных форм борьбы с ним. Такое поведение «приносит вред всему народу, отрицательно влияет на развитие личности, препятствует поступательному движению общества»². В юридической литературе подчеркивается, что четкое разделение различных видов социальных отклонений не всегда возможно, например, одно и то же поведение может включать нарушение административных, моральных и эстетических норм. На уровне личности социально-негативное поведение проявляется в преступлениях, правонарушениях, аморальных проступках, нарушениях правил человеческого общежития.

Близок к асоциальному поведению и термин «криминальное», или «преступное», поведение, но по объему криминальное, или уголовное, поведение значительно реже, чем асоциальное, которое включает и иные формы правонарушений, и аморальное поведение.

Асоциальное поведение рассматривается и как разновидность агрессивного поведения. Агрессивное поведение – это проявление агрессивности, выражающееся в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда. У разных людей она выражается по-разному: физически или вербально, активно или пассивно, прямо или косвенно, но реальность такова, что не существует людей, у которых бы она полностью отсутствовала. Люди отличаются только объемом и удельным весом агрессивных паттернов в своем поведенческом репертуаре. Многочисленные теории агрессии выявляют и объясняют истоки человеческой агрессивности, ее механизмы, но ни одна из них не говорит о том, что возможно ее полное отсутствие, хотя предлагаются всевозможные способы ее контроля и коррекции. Гуманистические психологи прямо высказываются об агрессии как о форме естественной энергии, вспоминая энергию ветра, солнца, воды, которая может убить или помочь. Человек может подавлять энергию агрессии, и тогда это чревато болезнями. Другой вариант – когда волна энергии вырывается наружу в форме слов и дел, иногда конструктивных, иногда нет. Нет общего правила для выражения агрессии. Вопрос ставится о ее трансформации, об изменении мишени и формы проявления. То есть агрессивное поведение может быть деструктивным и конструктивным или креативным. Один из основателей американского крыла экзистенциальной психотерапии Ролло Мей^[34] связывает агрессию с проявлением силы, причем у каждого человека в потенциале наличествуют пять уровней силы. Первый уровень – сила жить, она проявляется в том, как ребенок плачет, добиваясь того, что он хочет, из чего он черпает свою силу и как ее реализует. Если действия ребенка не вызывают отклика окружающих, то он не развивается, и крайним проявлением такого бессилия является смерть. Сила жить – это не добро или зло, она первична по отношению к ним. И она должна проявляться в течение жизни, в противном случае человека ждут психозы, неврозы или насилие. Второй уровень – это самоутверждение. Мы не только живем, но и нуждаемся в

утверждении своего бытия, отстаивая свою значимость и обретая тем самым самоуважение. Третий уровень силы – отстаивание своего «Я». Эта форма поведения характеризуется большей силой и направленностью вовне, чем самоутверждение. В нас заложена реакция на нападение, и мы готовы на него реагировать. Человек отстаивает свои и чужие интересы, причем зачастую чужие с большей энергией, чем свои, но это тоже форма отстаивания своего «Я», так как отстаивает эти интересы он. Четвертый уровень силы – агрессия, которая появляется тогда, когда нет возможности отстаивать свое «Я». И здесь человек внедряется в чужое пространство, частично забирая его себе. Если нас лишит возможности выплеснуть агрессивные тенденции в течение какого-то времени, то это выльется в депрессию, невроз, психоз или насилие. Пятый уровень силы – насилие, оно происходит тогда, когда все остальные способы отстаивания своей силы блокированы. Таким образом, у каждого из нас есть негативная сторона, которая вносит свой вклад в потенциал добра и зла, и без которой мы не можем жить. Важным, хотя не простым для осознания, является принятие того факта, что значительная часть наших успехов связана с противоречиями, порождаемыми негативными моментами. Жизнь, считает Р. Мей, это достижение добра не в стороне от зла, а вопреки ему.

Отсюда понятно, что агрессивное поведение – понятие значительно более широкое, чем асоциальное поведение; с другой стороны, они могут пересекаться. За 20 лет существования на факультете психологии специализации юридическая психология был получен солидный массив данных по особенностям агрессии лиц как с социальным, так и асоциальным поведением. Так, в дипломном исследовании Э. П. Булатчик сравнивались особенности агрессивности у лиц с разными видами асоциального поведения, а именно: лиц, совершивших кражи и убийства. Оказалось, что у убийц уровень агрессии значительно выше, особенно агрессии директивного типа, которая проявляется в установке превосходства над другими людьми в ожидании того, что остальные будут вести себя в соответствии с их интересами. При этом у убийц полностью отсутствует потребность считаться с другими людьми, принимать их в расчет. Сходные результаты оказались и при сравнении несовершеннолетних с теми же видами асоциального поведения. Когда исследовался такой вид

асоциального поведения, как проституция (дипломная работа И. Волковой, 1994 г.), то оказалось, что по уровневым показателям агрессии различия между студентками и представительницами одной из древнейших профессий, обнаружались именно в агрессии по директивному типу, причем у студенток директивность значительно выше. Таким образом, нельзя ставить знак равенства между выраженностью агрессии по директивному типу и асоциальным поведением. Тем более что исследования, проведенные среди учителей и воспитателей детских садов, чье поведение абсолютно социально, показывают, что у них эти показатели значительно выше.

Зачастую уровень агрессии лиц с асоциальным поведением выше, чем с социальным, но выявилась также, что «удельный вес» агрессии в поведенческом репертуаре имеет значительно большее значение, чем абсолютные показатели агрессии. Школьники обычных и элитарных школ, студенты различных вузов, в том числе Санкт-Петербургского института богословия, учителя, врачи, воспитатели детских садов, банковские служащие, юристы, психологи – все имеют некий уровень агрессии. У кого-то он выше, у кого ниже, но таких испытуемых, у которых показатели агрессии полностью отсутствуют, не было! И конечно, как правило, разница между лицами с асоциальным и социальным поведением заключалась не в уровне показателя агрессии, а в ее весе, в объеме и месте, которое она занимает среди других поведенческих паттернов.

Ряд исследований лиц с асоциальным поведением показал, что существует взаимосвязь между таким поведением и импульсивностью. Под импульсивностью понимается поведение без предварительного обдумывания его последствий. Еще в 1934 г. Д.Гилфордом в рамках факторного подхода к изучению личности был впервые выделен фактор импульсивности. Позднее Г. Айзенком на большой выборке испытуемых было предпринято специальное исследование факторной структуры импульсивности. Соотнесение импульсивности с основными личностными факторами выявило, что фактор импульсивности положительно коррелировал с такими факторами, как психопатия и нейротизм, и оказался слабо связан с фактором экстраверсии. Эти данные позволили Г. Айзенку рассматривать фактор импульсивности как несущий высокий психопатологический тон, который может обуславливать возникновение асоциального поведения.

Вывод Г. Айзенка получил подтверждение в ряде работ других исследователей, которые отмечали, что выраженная импульсивность тесно коррелировала с различной патопсихологической симптоматикой (гиперкинез и др.), а также со склонностью к асоциальному поведению независимо от возраста. Так, в 1987 г. в США С. Хормутом было проведено исследование, в ходе которого изучались 120 преступников (совершивших преступления разной тяжести), 90 солдат и 30 рабочих. Исследование было направлено на изучение влияния асоциального поведения, на контроль импульсивных тенденций и на личность в целом. Результаты показали, что преступники по сравнению с солдатами и рабочими проявляют меньший контроль импульсивных тенденций, более агрессивны, склонны к депрессии и возникновению неврозов, более открыты и эмоционально нестабильны.

Однако не только зарубежными, но и некоторыми нашими исследователями было отмечено, что для совершавших асоциальные действия характерна импульсивность. Так, проведенное В. П. Голубевым и Ю. Н. Кудряковым исследование лиц, совершавших грабежи и разбои, показало, что им свойственны: импульсивность, застревание аффекта (ригидность), склонность к подозрительности, злопамятность, отчужденность, уход в себя, стремление к сохранению дистанции между собой и окружающим миром.

Исследования, проведенные среди преступников (убийц, осужденных за корыстно-насильственные преступления, расхитителей, воров), проведенные Ю. М. Антоняном и др.,^[35] показали, что ведущими личностными особенностями большинства из них являются импульсивность, высокая агрессивность, асоциальность, гиперчувствительность к межличностным отношениям, отчужденность и дезадаптация. Самая высокая импульсивность при низком самоконтроле наблюдалась у осужденных за корыстно-насильственные преступления.

Одно из последних исследований импульсивности и асоциального поведения было проведено в рамках дипломной работы И. Ю. Васильевой (2001 г.). Исследовались подростки с асоциальным поведением (мелкое хулиганство, уход из дома, склонность к алкоголизму) в возрасте 15 лет в количестве 60 человек, равно разделенные по половому признаку. В результате оказалось, что у обследуемых не существует значимых половых различий по уровню

импульсивности. Исследование также показало, что импульсивность подростков с асоциальным поведением взаимосвязана с такими особенностями личности, как агрессия, директивность, тревожность, эгоцентризм, высокий уровень напряжения, страха, склонность к открытому агрессивному поведению, враждебность, высокая самооценка, высокий энергетический уровень.

Итак, под асоциальным поведением будем понимать социально-негативное поведение, нарушающее правовые и общепринятые нравственные нормы, родственное по содержанию понятию «отклоняющееся поведение» (которое, по всей видимости, является более объемным), отличающееся высокой вероятностью проявления агрессии в открытом поведении, ее высоким удельным весом среди других поведенческих паттернов, несформированностью установок на социальную кооперацию, эгоизмом, эгоцентризмом и импульсивностью.

Глава 28. ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ АНОМАЛИЯХ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

§ 28.1. О ПСИХИЧЕСКОЙ НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ

Определение психической нормы, ее отграничение от аномальных и болезненных изменений психической деятельности является чрезвычайно сложной проблемой. Недостаточная изученность принципов организации психики и самой ее сущности обуславливает наличие огромного разнообразия теоретических и методологических подходов к определению психического здоровья, психической нормы, границ этой нормы. В философско-гносеологическом плане разнообразие этих подходов простирается от концепции жесткого материалистического детерминизма в отношении всех и всяких форм психической деятельности (в рамках теории отражения) до признания бессмертности души (нашего «Я», «самости» и пр.), особых форм психической энергии и т. д. Великий философ И. Кант считал, что решать вопрос о норме и патологии в отношении психики, т. е. диагностировать психические болезни, должны философы.

В научно-практическом аспекте проблема отграничения нормы и патологии, естественно, принимает более конкретные очертания, однако и здесь она остается крайне сложной.

Как реальные наблюдения, так и использование современных психологических методов исследования обнаруживают наличие огромного разнообразия параметров, характеризующих психическую деятельность человека в различных условиях, и, что особенно важно, исключительно широкий диапазон колебания этих параметров (психофизиологических показателей, свойств характера, особенностей личности и пр.) у разных людей.

Вплоть до недавнего времени изучением и описанием необычных форм поведения, различных экстравагантных, не укладывающихся в общепринятые представления о норме особенностей психической деятельности занимались преимущественно психиатры. Изучая

психические заболевания, анализируя различные признаки начала болезни, особенно при медленном, постепенном нарастании ее проявлений, врачи-психиатры дали подробные описания как крайних вариантов нормы, так и различных слабо выраженных болезненных изменений психической деятельности и поведения людей.

Предметом исследований психологов длительное время оставалась только психика здорового человека. В настоящее время стало вполне очевидным, что границы между нормой и болезненными нарушениями психики не являются жесткими, дискретными, что реально наблюдается много таких разновидностей форм поведения или состояний психики, где однозначно определить их отношение к норме или патологии представляется крайне затруднительным, а при определенных обстоятельствах даже невозможным. Изучение таких состояний возможно только при комплексном использовании методов исследования, присущих как психологии, так и психиатрии. Определился, таким образом, широкий круг проблем, к решению которых в равной мере причастны и психологи, и психиатры. И если представление о нормальной организации психики, знание психической нормы всегда являлось необходимой предпосылкой диагностики психопатологических изменений («Психиатр непременно должен быть психологом, хотя бы эмпирическим», – писал один из основоположников клинической психиатрии Э. Крепелин), то сейчас столь же очевидной стала необходимость знания психологом основных положений разграничения нормы и патологии, знакомства хотя бы с наиболее распространенными пограничными (между нормой и болезнью) состояниями. Это явилось основанием для включения в учебник по психологии данного раздела.

Исключительная сложность и недостаточная разработанность ряда важных, в том числе и базовых, понятий психологической науки, отсутствие жестких определений содержания этих понятий обуславливают большое разнообразие в обозначении разнообразных отклонений в содержании и формах психической деятельности. Наблюдаются значительные различия в наборе терминов, относящихся к состояниям, находящимся на границе между нормой и патологией. В публикациях по этой тематике достаточно распространенным является понятие «психические аномалии». В одних случаях это понятие включает только те изменения психики, которые являются следствием

нарушения формирования личности, ее аномального развития (психопатии и акцентуации). В другом контексте под психическими аномалиями понимаются «все расстройства психической деятельности, не достигающие психотического и не исключающие вменяемости, т. е. способности отдавать себе отчет в своих действиях и руководить ими, но сопровождающиеся личностными изменениями, которые могут привести к отклоняющемуся поведению». Это более широкое толкование термина «психические аномалии» включает в себя, помимо психопатий, изменения личности при алкоголизме, олигофрению в степени дебильности, другие виды недостаточности интеллекта, остаточные явления черепно-мозговых травм и др.

При попытках соотнести сущность изменений психической деятельности при указанных аномалиях с основными понятиями психологической науки также наблюдается большое разнообразие подходов. Обозначение этих отклонений может относиться к различным достаточно общим психологическим категориям. Так, довольно распространенным вариантом является характеристика особенностей поведения человека, выражающаяся термином «отклоняющееся поведение». Модификациями этого термина служат такие определения, как «девиантное», «делинквентное», «асоциальное», «криминальное», «суицидальное» и т. д.

Следует подчеркнуть, что ни одно из перечисленных определений отклоняющегося поведения нельзя рассматривать как показатель болезненной природы этих отклонений. Социальный и медицинский критерии оценки поведения часто не совпадают. Грубо нарушать социальные и правовые нормы может психически здоровый человек, и, наоборот, при выраженных признаках психической патологии может наблюдаться вполне законопослушное, во всех отношениях приемлемое для общества поведение. Во многих случаях необычные формы поведения, отличающиеся от какого-то усредненного представления о норме, связывают с особенностями характера или личности. Так, устоявшимися в литературе являются понятия «акцентуированные личности» (К. Леонгард) или «акцентуации характера» (А. Личко и др.). В зависимости как от контекста обсуждения, так и от исходных теоретических позиций автора обозначения различных форм поведения, поступков и реакций личности неболезненной природы варьируют в весьма широких

пределах. Таким образом, общая концепция психической нормы необходимым образом соотносится с целым рядом частных, но все же весьма сложных психологических понятий (личность, характер, поведение и т. д.). В связи с этим остаются недостаточно продуктивными попытки дать более или менее конкретное целостное определение психической нормы. Одной из наиболее удачных попыток такого рода считается определение, данное Г. К. Ушаковым. Это определение включает следующие критерии: «детерминированность психических явлений, их необходимость, причинность, упорядоченность; соответствующую возрасту индивида зрелость чувства постоянства (константности) места обитания; максимальное приближение формирующихся субъективных образов к отражаемым объектам действительности; гармонию между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней; адекватность реакций его на окружающие физические, биологические и психические влияния и адекватную идентификацию образов впечатлений с образами однотипных памятных представлений; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и частоте внешних раздражений; чувство положения в среде себе подобных, гармонии взаимоотношений с ними; умение уживаться с иными лицами и самим собою; критический подход к обстоятельствам жизни; способность самокоррекции поведения в соответствии с нормами, типичными для разных коллективов; адекватность реакций на общественные обстоятельства (социальную среду); чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций; самоутверждение в коллективе (обществе) без ущерба для остальных членов его; способность планировать и осуществлять свой жизненный путь и др.» Очевидно, что подобное определение «нормы» практически не может быть использовано для оценки «нормальности» (или «ненормальности») поступков, действий, высказываний конкретного человека. Существенное значение для характеристики довольно большого класса состояний, занимающих промежуточное положение между устойчивой нормой и четко очерченными в нозологическом («нозос» – болезнь) плане расстройствами психической деятельности

может иметь предлагаемое некоторыми авторами одновременное (в их диалектическом единстве и противоположности) использование нозоцентрического и нормоцентрического подходов к оценке изменений психики.

Нозоцентрический подход, естественно и органично присущий специалистам по аномальным и болезненным изменениям психической деятельности – психиатрам, подразумевает оценку поведения, поступков, деятельности человека с позиций поиска и обнаружения отклонений от нормы, выявления симптомов болезни. Необходимой предпосылкой при этом является знание этих симптомов, закономерностей их появления и развития с целью наиболее ранней диагностики патологии и ее коррекции. Степень выраженности патологических изменений при этом может быть отражена показателями от нуля (при «идеальной норме») до крайне тяжелых расстройств, свойственных психической болезни. При этом имеется в виду необходимость оценки изменений психики (симптомов болезни) в динамике, в развитии, с учетом их актуальной и потенциальной значимости.

Нормоцентрический подход, свойственный специалистам по «нормальной» психике – психологам, напротив, предполагает видение и оценку психической деятельности конкретного человека с позиции ее соответствия норме. Имеющиеся возможные отклонения от этой некой «среднестатистической нормы» расцениваются прежде всего как варианты нормы, проявления индивидуальных особенностей характера, личности, как уникальный результат взаимодействия индивидуальности и специфических особенностей ситуации.

При использовании вышеуказанных подходов существует опасность абсолютизации каждого из них. «Нозоологически ориентированное мышление... если оно не корректируется нормоцентризмом, легко может быть доведено до крайности и до абсурда, в результате чего любые девиантные формы поведения и всякое недомогание будут казаться „недоразвитой болезнью“, – предостерегает один из авторов данного подхода. В то же время при опоре на нормоцентрический подход может возобладать тенденция рассматривать любые изменения психической деятельности как реакции здоровой („нормальной“) психики на необычные обстоятельства, искать „психологически понятные“ объяснения

„странных“ измененных форм поведения, высказываний, поступков, что приводит к серьезным ошибкам в диагностике и тактике коррекционного или лечебного воздействия.

§ 28.2. ПРИЧИНЫ АНОМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ. ПРИНЦИПЫ ДИАГНОСТИКИ

Степень выраженности аномалий развития личности может быть весьма различной – от очень легких, относящихся к вариантам нормы, до грубых болезненных расстройств, требующих компетентного медицинского вмешательства.

В данной главе речь идет только о тех формах личностно-характерологических аномалий, которые либо укладываются в достаточно широкие рамки психической нормы, либо относятся к пограничным состояниям. Обозначение этих форм варьирует в широких пределах и нередко зависит не столько от реальной выраженности поведенческих изменений, сколько от теоретических позиций автора и его принадлежности к определенной школе по изучению пограничных нервно-психических состояний. Наиболее частыми терминами такого рода являются «акцентуации личности» («акцентуации характера»), «психопатии» – «социопатии». Синонимом понятия психопатий в англоязычной литературе и международной классификации болезней является понятие «расстройства личности». Этим термином обозначаются состояния, характеризующиеся дисгармоничностью главным образом эмоционально-волевых свойств личности при относительной сохранности интеллекта. О «психопатическом состоянии», «психопатическом темпераменте», «психопатической конституции» речь идет в случаях, когда поведение человека в течение практически всего его жизненного пути характеризуется более или менее значительными отклонениями от общепринятых норм, однако эти отклонения не достигают степени психоза. Это означает, что способность человека осознавать смысл и значение своих действий и поступков и соответственно отвечать за них сохраняется. Понятие «акцентуации» («акцентуации характера», «акцентуированные личности») возникло после длительных поисков термина для адекватного обозначения «переходных степеней между психопатией и нормальным состоянием» (В. М. Бехтерев), т. е. для слабо выраженной, «латентной» (П. Б. Ганнушкин) психопатии.

В освещении вопроса о причинах психопатий и акцентуаций нет полного единства. Главным вопросом дискуссии при этом является вопрос о взаимоотношении биологического и социального факторов в их формировании, точнее, о том, какой из этих факторов играет ведущую роль в каждом конкретном случае. Практически единодушно признается роль наследственности. Большую часть психопатий на этой основе относят к группе конституциональных, или «ядерных». Основанием служат наблюдения, где одинаковые или сходные характеры выявляются не только у родителей и детей, но и у ближайших родственников. Это сходство во многих случаях невозможно объяснить тем, что родители «передают» свой характер детям в процессе воспитания, так как даже при самых благоприятных условиях воспитания при наличии наследственных предпосылок велика вероятность формирования психопатической личности.

Биологический фактор определяет одну из безусловно необходимых предпосылок нормального развития личности – наличие полноценной анатомо-физиологической основы психической деятельности, т. е. сложнейших структур головного мозга. В течение всего периода формирования этих структур, как во время внутриутробного развития, так и во время последующего их взросления, существует определенная вероятность вредоносного воздействия на этот процесс. Такое воздействие могут оказать болезни и интоксикации, которые переносит мать в период беременности (например, тяжелые токсикозы беременных, алкоголизация, некоторые инфекционные болезни, бесконтрольное употребление ряда медикаментов при самолечении и т. д.).

Большое значение в этом отношении придается осложнениям во время родов (тяжелая длительная асфиксия плода, родовые травмы), ранним детским инфекциям, черепно-мозговым травмам, нарушениям питания. Указанные факторы, каждый в отдельности, и особенно в сочетании, способны вызвать серьезные нарушения в развитии психофизиологических механизмов как интеллектуально-познавательных, так и эмоциональных процессов. Аномалии развития личности и характера, возникшие преимущественно на основе ущерба мозговых структур, врожденной или приобретенной, относятся к группе органических психопатий.

Другой абсолютно необходимой составляющей в сложном процессе становления личности и всех ее компонентов является фактор социального окружения, постоянного социально-психологического и психолого-педагогического воздействия на ребенка. Только при наличии такого окружения, только в процессе интериоризации/усвоения средств, форм и навыков общения на базе индивидуальных основ человека может развиваться личность. Значение социально-психологического фактора в становлении личности невозможно переоценить. Любые искажения в воздействии этого фактора, т. е. так называемое неправильное воспитание, не могут не отразиться на процессе становления личности, характера. Продолжительные грубые искажения в психолого-педагогическом, воспитательном процессе могут привести к возникновению дисбаланса в различных адаптивных системах как на индивидуальном, так и на личностном уровнях.

Психопатии, формирующиеся в условиях неправильного воспитания, продолжительного воздействия неблагоприятной микросоциальной среды, выделяют в группу «приобретенных», «краевых» (в отличие от «ядерных»).

Принципы классификации психопатии и акцентуации по их проявлениям также не являются достаточно строгими, так как речь идет об огромном числе параметров, по которым может осуществляться сравнение различных форм этих личностно-характерологических аномалий. Показательным в этом отношении может быть сопоставление некоторых видов классификации психопатий, которые предлагались наиболее авторитетными учеными в этой области. Так, одна из таких классификаций, предлагавшаяся выдающимся психиатром Э. Крепелином, включала следующие семь форм: возбудимые, неустойчивые, лгуны и фантасты, странные и чудачки, патологические спорщики, одержимые влечениями, враги общества. В других классификациях предлагалось среди прочих выделять и такие группы, как безвольные, антисоциальные, конституционально-глупые и пр. Понятно, что столь «нестрогие», нередко «общежитейские» определения подвергались справедливой критике. Устоявшейся общепринятой классификации психопатий не существует и в настоящее время, однако следует особо подчеркнуть, что это отнюдь не связано с недостатком внимания к этой проблеме, а

обусловлено чрезвычайной ее сложностью. Особенно разнообразны формы нарушений поведения в подростковом возрасте. Даже при нормальном развитии личность и характер в этот период проходят бурный период перехода в новое качество, перестройки нейрогуморальных механизмов регуляции поведения, освоения нового комплекса социальных ролей. При аномальном развитии эти процессы существенно усложняются. Резко обостряются естественным образом присущие этому возрасту поведенческие реакции – реакции эмансипации, группирования со сверстниками, хобби-реакции. Поведение нередко определяется реакциями, свойственными детскому возрасту (реакция отказа, оппозиции, имитации, компенсации и гиперкомпенсации).

Обследование больших групп подростков с нарушениями поведения позволило с помощью наблюдения, использования современных психологических тестов и опросников выделить следующие наиболее частые типовые формы поведенческих отклонений – акцентуаций характера, свойственных этому возрасту.

При гипертимном типе акцентуации подросток отличается чрезвычайной активностью, подвижностью, приподнятым настроением, стремлением верховодить. По отношению к старшим, т. е. школьным учителям, родителям, рано обнаруживается стремление к самостоятельным действиям и решениям, непереносимость к наставлениям и нравоучениям, конфликтность на этой основе. Обстановка вынужденного ограничения контактов с новыми людьми, отсутствие условий для активной деятельности переносятся такими подростками крайне тяжело, на фоне удрученного настроения часты вспышки раздражения, конфликтность.

Среди подростков с выраженными нарушениями поведения, нередко с делинквентными и асоциальными наклонностями преобладающим типом акцентуации характера является epileptoидный тип, название которого обусловлено сходством особенностей характера таких подростков с теми, что развиваются у больных эпилепсией. Главная черта такого характера – это склонность к постоянной эмоциональной напряженности с элементами тоскливости и озлобленности. Эта напряженность, периодически накапливаясь, прорывается взрывчатостью, вспышками гнева, нередко без всякого повода. Такие аффективные разряды не только

сопровождаются особой злобностью, но и отличаются продолжительностью. Вся психическая сфера эпилептоидов характеризуется тугоподвижностью, инертностью. В отношениях со сверстниками и старшими, в том числе и с родителями, доминирует эгоцентризм, резкое противодействие попыткам покуситься на их «собственность» – игрушки, одежду, тетради и т. д., скрупулезная бережливость, аккуратность.

Достаточно частым является истероидный тип акцентуации и психопатии. Поведение при истерическом характере полностью определяется чрезмерно развитым эгоцентризмом – стремлением всегда, во всех ситуациях быть в центре внимания окружающих. Средства, используемые истероидной личностью для достижения этой цели, чрезвычайно разнообразны.

Прежде всего это экстравагантная одежда, манерность и рисовка в поведении, нередко в интонациях речи, подчеркивание своей исключительности и пренебрежительного отношения к общепринятым вкусам, нормам бытия. Охотно демонстрируются различные художественные способности – к рисованию, пению и др., которыми они действительно нередко одарены. При любом ослаблении внимания к ним со стороны окружающих истероиды быстро переключаются на другую тему разговоров, повышенная хвастливость переходит в откровенное фантазирование на тему о своих способностях и пережитых приключениях. Будучи уличенными во лжи, они практически не испытывают смущения, мгновенно меняя манеру поведения на другую, при этом могут сами поддержать упреки в свой адрес, переводя разговор в шутку. В стремлении добиться признания своей исключительности истероиды не останавливаются и перед тем, чтобы продемонстрировать «глубину своих чувств и разочарований» путем суицидных действий. Эти суициды практически всегда совершаются в таких условиях, чтобы о них знало определенное, эмоционально значимое для истероида лицо (родители, объект «неудачной любви» и др.). Суицидные попытки, совершаемые с явно демонстрационными целями, могут, однако, либо по случайным причинам, либо при чрезмерном развитии аффективного напряжения иметь реальное трагическое завершение.

Достаточно распространенным является также неустойчивый тип акцентуации характера у подростков. Их главная черта – отсутствие

способности к более или менее продолжительному волевому усилию, постоянная готовность «плыть по течению», в любой ситуации выбирать тот вариант поведения, который наиболее предпочтителен с позиций либо немедленного, либо быстрого и легкого получения удовольствия. Трудиться, в том числе учиться в школе, они способны только под строгим постоянным контролем, при любом удобном случае сбегают, ищут компанию себе подобных или попадают под влияние сверстников с выраженным авторитарным характером, нередко выступают как их сообщники по криминалу. Собственные криминальные наклонности невелики. В поисках развлечений и удовольствий часто убегают из дома, составляя значительную часть беспризорных.

Специалисты выделяют еще целый ряд разновидностей, или типов, характерологических акцентуаций, таких как циклоидный, лабильный, астеноневротический, сенситивный, психастенический, шизоидный, конформный. Описание этих типов и методы их дифференциации приводятся в специальных монографиях и руководствах. Следует подчеркнуть, что далеко не во всех случаях, когда подросток отличается «трудным», «отклоняющимся» поведением, можно достаточно определенно говорить о конкретном, одном из упомянутых типов акцентуации. Во многих случаях индивидуальные особенности характера не укладываются ни в одну из самых сложных схем, в нем определяются черты, присущие различным типам акцентуаций.

С возрастом описанные типы акцентуаций характера, естественно, претерпевают определенные изменения. При благоприятных условиях, при грамотном корректирующем психолого-педагогическом воздействии большая часть девиаций характера, свойственных подросткам, выравнивается, компенсируется интеллектуальными и волевыми усилиями. Личность, оставаясь носителем индивидуальных отличий во многих аспектах психической деятельности, становится достаточно адаптированным элементом социума.

В других случаях аномалии характера, выраженные в его акцентуации, могут углубляться, получать дальнейшее развитие.

До достижения подростком возраста 16–18 лет большинство исследователей не рекомендуют даже при выраженных аномалиях характера ставить диагноз психопатии, имея в виду потенциальную возможность коррекции поведения. В дальнейшем, в частности в связи

с призывом в армию, встает вопрос об освидетельствовании состояния здоровья, в том числе нервно-психического. При этом в отношении лиц с отклонениями в поведении ставится и решается вопрос – достигают ли эти отклонения в своей совокупности степени болезненного состояния? Иными словами: имеем ли мы дело с акцентуацией как вариантом нормы или психопатией как болезненным состоянием?

Следует подчеркнуть, что диагностика психопатии является сложной и весьма ответственной задачей. Постановка этого диагноза влечет за собой ряд ограничений прав и обязанностей личности (негодность к военной службе в мирное время, ограничения в правах на управление транспортными средствами и др.). Диагноз психопатии может быть установлен только при стационарном обследовании в медицинском учреждении. Основные критерии отграничения психопатий от вариантов нормы, акцентуаций и других форм поведенческих расстройств предложены П. Б. Ганнушкиным. Они остаются до настоящего времени наиболее надежными и при одновременной взвешенной ориентации как на нозоцентрический, так и на нормоцентрический подход к проблеме психической нормы и патологии могут предостеречь от ошибок в диагностике. Первый критерий предполагает оценку степени распространенности, т. е. всеобщности, по П. Б. Ганнушкину, – тотальности психических изменений у данной личности. Иными словами, речь идет не об изменении отдельных сфер (или функций) психики, а о том, что измененной, аномальной является вся личность с ее подструктурами и механизмами реагирования.

Второй критерий подчеркивает относительную стабильность всех основных личностно-характерологических особенностей, отсутствие таких изменений в их выраженности, которые свойственны болезни как текущему процессу. Психопатия не является болезнью, так как ей не свойственна присущая болезни динамика процесса, но по глубине нарушений психики психопатия является болезненным состоянием.

Основным является третий критерий отграничения психопатии от вариантов нормы. Условием его констатации является наличие признаков социальной дезадаптации личности. Проявления этой дезадаптации могут носить различную конкретную форму в зависимости от вида психопатии и особенностей среды обитания.

Часто это выражается в постоянной конфликтности, невозможности «встроиться» в определенную производственную или бытовую среду.

Типология, или классификация психопатий и акцентуаций, во многом сходна, так как в том и другом случаях речь идет о каких-то чрезмерно выраженных (по сравнению с некоторой «среднестатистической нормой») особенностях (или чертах) характера, во многом определяющих поведение личности. Такими особенностями, вносящими при их чрезмерном развитии дисгармоничность в структуру личности и характера, могут быть, например, вспыльчивость, эмоциональная несдержанность, замкнутость и т. д. Однако, если при психопатии эти особенности достигают степени болезненного состояния, являются причиной социальной дезадаптации, то при акцентуации они выражены в меньшей степени и затрудняют адаптацию только в отдельных ситуациях.

Это наблюдается тогда, когда обстановка предъявляет к человеку повышенные требования, обращенные к какой-то определенной черте характера, которая уязвима, особо чувствительна именно к этой обстановке («ахиллесова пята» акцентуированной личности). Например, если человек с чрезмерной замкнутостью, интровертностью попадает в ситуацию, где необходимо интенсивное и неформальное общение, или, наоборот, крайне тяжелым испытанием для гипертимной личности с повышенной склонностью к общению и активной деятельности будет ситуация одиночества, сенсорной депривации.

§ 28.3. НЕВРОТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Одним из вариантов устойчивых характерологических изменений является так называемое невротическое развитие личности. В отличие от вышеописанных психопатических изменений и акцентуаций личности, являющихся по существу результатом неправильного, искаженного процесса ее формирования, невротическое развитие представляет собой результат деформации личности, прошедшей этап нормального развития, вступившей в жизнь без отчетливых признаков дисгармоничности. Эта деформация наступает вследствие продолжительного воздействия неблагоприятных психологических

факторов. Имея в виду определенное сходство проявлений невротического развития с психопатическими нарушениями, его иногда определяют как «нажитую психопатию». В литературе по «малой психиатрии» используется также термин «патохарактерологическое развитие».

Процесс становления этой разновидности устойчивого пограничного состояния можно представить в виде постепенного закрепления на поведенческом уровне тех форм личностно-характерологических реакций, которые свойственны соответствующему типу невроза. Доминирующие в симптоматике невроза вегетативные нарушения – потливость, тахикардия, нарушения сна и др., а также чрезвычайная эмоциональная лабильность, раздражительность при этом несколько сглаживаются, уходят на задний план.

Постепенно закрепляются проявления неустойчивого настроения, чаще с признаками депрессии, повышенная утомляемость, стремление вызвать к себе сочувствие, капризность, эгоизм, чрезмерная пунктуальность в выполнении различных рекомендаций по улучшению состояния здоровья.

Выделяют отдельные формы невротического развития личности. При истерическом невротическом развитии в анамнезе, как правило, отмечаются отдельные черты истероидности, склонность к прямолинейности в суждениях, проявления эгоцентризма. Однако в целом указанные особенности не являются определяющими в поведении и не дают оснований относить их к признакам истероидной психопатии или даже акцентуации. Причины и механизмы развития невротических расстройств у этих лиц на начальных этапах также не отличаются какой-либо специфичностью. Закреплению невротической симптоматики, ее переходу как бы в хроническую или рецидивирующую форму течения и далее в невротическое развитие личности способствуют различные ослабляющие фактор-неблагоприятные психологические ситуации в семье, на работе, соматическое неблагополучие, хронические интоксикации и др. На фоне свойственных неврозу астенодепрессивных проявлений (ухудшение настроения, утомляемость, неприятные и болевые ощущения в области сердца и др.) появляются вспышки раздражения с отчетливым стремлением привлечь к себе внимание, рассказать

окружающим о своих страданиях и неудачах, вызвать сочувствие. Такие вспышки появляются чаще в присутствии лиц, имеющих отношение к переживаемой психотравмирующей ситуации. По прошествии подобной реакции, нередко сопровождающейся слезами, рыданием, отмечается некоторое субъективное облегчение. К содержанию и форме истерических реакций такого рода сохраняется критическое отношение, может выражаться искреннее сожаление по этому поводу, однако возможность сдерживать развитие таких реакций усилием воли резко снижена или вообще отсутствует.

Обсессивное (обсессия – навязчивость) невротическое развитие личности наблюдается у лиц с чертами тревожной мнительности в характере. Как правило, детство у них протекало в условиях гиперопеки родителей с подавлением любых проявлений самостоятельности. Вступление в реальную жизнь, встреча с обстановкой, требующей принятия достаточно ответственных решений в условиях известной неопределенности, вызывают у них обострение тревожности, частые невротические срывы с разнообразными навязчивыми мыслями и страхами, со все более устойчивым тревожно-депрессивным настроением. Психотравмирующая ситуация чаще не носит характер прямого конфликта с конкретными лицами, преобладают общая недоброжелательная обстановка, проявления несправедливости, ущемление самолюбия и законных интересов личности. Учащению и углублению невротических срывов могут способствовать переутомление, систематическое недосыпание, нарушения питания. Тревожная мнительность, постоянные сомнения в правильности своего поведения нередко сопровождаются стремлением к строгому порядку во всем, доходящем до педантизма. Повышенная утомляемость, неуверенность в своих силах ведут к постепенному сужению круга общения, отказу от профессионального роста, повышения по службе. Этот вариант невротического развития личности чаще наблюдается у женщин. Динамика описанного состояния во многом зависит от изменений обстановки. При благоприятных условиях может состояться удовлетворительная социально-психологическая адаптация личности с полной нормализацией нервно-психического статуса.

При эксплозивном невротическом развитии личности на первый план выступает взрывчатая эмоциональная возбудимость. Вспышки

гнева и раздражения наблюдаются, даже если повод для этого весьма незначителен. Эти вспышки, сопровождающие их ссоры, конфликты завершаются ощущениями слабости, разбитости, разнообразными неприятными ощущениями в теле, которые могут затем обуславливать развитие ипохондрических мыслей, существенно влиять на настроение. Обнаруживается склонность к заикливанию на конфликтах, отстаиванию своей правоты, поискам доказательств своей болезни, хождению по врачам.

Прогноз может быть благоприятным, однако многое зависит от изменения обстановки. Большое значение могут иметь также появляющиеся со временем признаки органической недостаточности головного мозга в виде рано развивающегося склероза мозговых сосудов, которые резко обостряют описанную симптоматику.

Глава 29. ПОГРАНИЧНЫЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

§ 29.1. ПРЕДБОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Понятие «пограничные нервно-психические расстройства» в его широком смысле включает описанные в предыдущей главе психопатии (расстройства личности по международной классификации болезней МКБ-10). Определенным основанием для их выделения является относительная устойчивость психического склада личности, стабильность ее психологических свойств.

В данной главе приводится характеристика тех временных состояний нарушения психофизиологической и социально-психологической адаптации, которые развиваются на фоне нормально сформированных механизмов психической деятельности, т. е. у психически здоровых людей. Причиной расстройств при этом является воздействие на человека каких-либо факторов внешней среды, ослабляющих механизмы социально-психологической адаптации личности. Здесь же приводится краткое описание наиболее частых проявлений начальных стадий некоторых видов психических заболеваний.

Концепция предболезненного состояния («предболезни») оформилась как результат многолетних дискуссий, касающихся уточнения понятий «здоровье» и «болезнь», «патология» и «норма», их соотношения. Понятие «предболезненное состояние» на уровне психического в определенной мере призвано обобщить, интегрировать не только в диагностическом, но прежде всего в прогностическом плане сущность тех состояний, которые описываются под различными названиями типа «кризисное состояние», «дезадаптация», «психическая напряженность», «дистресс», «состояние повышенного риска» и т. д. Необходимость выделения и систематизации этих состояний стала очевидной в связи с целым рядом обстоятельств. Одним из таких обстоятельств является все более широкое

взаимодействие психологов и психиатров – специалистов по пограничным нервно-психическим расстройствам в решении многих вопросов профотбора, освидетельствования абитуриентов специальных учебных заведений, контроля за психическим здоровьем разных групп специалистов, различных психолого-психиатрических экспертиз. Во многих подобных случаях использование строгого дихотомического определения состояния психического здоровья по принципу «здоров-болен» не удовлетворяет требованиям практики.

Нередко возникает необходимость выделять те или иные группы обследуемых, которые нуждаются либо во временном снижении профессиональной нагрузки, либо в применении специальных психопрофилактических мероприятий. В то же время психическое состояние этих обследуемых не дает оснований определять его как болезненное, если иметь в виду определенную нозологическую форму (невроз, реактивное состояние и т. д.).

В качестве основы классификации предболезненных состояний предлагаются различные показатели. Одним из таких показателей может служить выраженность определенных симптомов (легкие, умеренно выраженные симптомы и т. д.). В других случаях оценивается степень адаптации («удовлетворительная адаптация», «напряжение механизмов адаптации», «их перенапряжение», «недостаточная или неудовлетворительная адаптация», «срыв адаптации»). При массовых обследованиях в психопрофилактических целях и для определения прогноза рекомендуется следующая градация оценок (Б. С. Фролов):

1. Здоров. Нет и не было признаков патологии психических функций. Имеются данные о хорошем гармоничном их развитии.

2. Практически здоров. Имеются отдельные легкие симптомы нарушения или слабости каких-либо психических функций (или сторон личности). Сюда относятся и лица с односторонним хорошим развитием одних функций при недостаточном развитии других.

3. Неблагоприятные прогностические признаки. Определяются отчетливые предпосылки к появлению патологии или ее признаков, но при этом сохранена способность выполнять служебные обязанности. Сюда относятся состояния, объединяемые понятием «нервно-психическая неустойчивость».

4. Болен. Имеются нарушения психики, достаточные для формулирования нозологического диагноза. По состоянию психики не способен выполнять служебные обязанности, но может полностью руководить своими поступками, вести свои дела.

5. Болен. По состоянию психики нарушена способность не только выполнять служебные обязанности, но и вести свои дела. Представляет опасность для себя и окружающих. Показана экстренная госпитализация.

Подобная схема, естественно, не решает многих вопросов, связанных с квалификацией предболезненного состояния, однако имеет вполне определенное практическое значение. В теоретическом плане она помогает преодолеть противоречия, возникающие при обсуждении вопросов о границе между нормой и патологией.

§ 29.2. ПРЕНЕВРОТИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ. НЕВРОТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Одним из вариантов предболезненного состояния, проявляющегося на нервно-психическом уровне, является преневротическое состояние. Предметное содержание этого понятия в настоящее время не имеет строгого определения, поэтому на первый план при его рассмотрении выдвигается его концептуальная значимость. Известно, что статистические показатели частоты заболеваемости неврозами чрезвычайно разнообразны. Среди причин, обуславливающих большой разброс этих данных, доминирующее значение имеют такие, как доступность квалифицированной психоневрологической помощи широким слоям населения («чем больше врачей – тем больше неврозов») и теоретическая ориентация мышления специалиста по пограничным нервно-психическим расстройствам, соотношение в этом мышлении тенденций нозо– и нормоцентризма. Главный вопрос, подлежащий решению в этой ситуации, в несколько заостренном виде мог бы быть сформулированным в таком виде: с чего начинается невроз? Какая совокупность признаков изменения нервно-психических функций (в количественном и качественном отношении) необходима и достаточна для того, чтобы констатировать переход состояния человека в новое качество – из состояния нормы в болезнь?

Одним из важнейших условий решения этого вопроса в каждом случае является необходимость оценки того или иного феномена

(показателя состояния нервно-психических функций, симптома) в его конкретной связи с деятельностью. Если чрезмерное утомление, астенизация, определенные вегетативно-сосудистые сдвиги наблюдаются у человека вследствие напряженной, достаточно продолжительной работы, а после отдыха проходят, то это норма. Те же изменения, возникшие вне зависимости от указанных факторов, – признак отклонения от нормы. Таким образом, любой феномен, относящийся к характеристике нервно-психического состояния, необходимо рассматривать в динамике, в связи с деятельностью, с характером взаимодействия человека со средой. Показателем продвижения состояния человека по шкале от здоровья к болезни, иными словами, показателем выраженности преневротического состояния является учащение и углубление тех сдвигов, каждый из которых, взятый в отдельности, не может быть однозначно отнесен к здоровью или болезни. Их специфичность, т. е. качественная принадлежность либо к состоянию здоровья, либо к состоянию болезни, может определяться только на более высоком уровне обобщения – при их комплексной оценке и их соотношении к функционированию человека как целостной системы.

Подтверждением продуктивности концепции предболезни на нервно-психическом уровне служат хорошо известные в практике диагностики и коррекции пограничных расстройств так называемые невротические реакции. Исследователи, описывающие эти реакции, как правило, воздерживаются от того, чтобы определенно относить их либо к проявлениям нормальной реактивности нервно-психической сферы человека, либо к болезненным срывам ее функционирования. Развитие таких реакций обычно связано с воздействием острой психотравмирующей ситуации. Как содержательная, так и динамическая характеристика невротических реакций может быть весьма разнообразной. Общим признаком является их относительная кратковременность, исчисляемая обычно часами и сутками. В одних случаях в содержании невротической реакции преобладают субъективные переживания вплоть до выраженной депрессии, состояний тревоги, страха с явлениями навязчивости. Особенно существенна роль субъективных переживаний в формировании реакции в подростковом и юношеском возрасте. В других случаях на первый план выходят внешние проявления – астено-вегетативные

нарушения, эмоционально-экспрессивные проявления, особенно при реакциях истерического типа. У личностей с чертами акцентуации возбудимого или эпилептоидного типа превалируют вспышки гнева, злобности.

Невротические реакции могут быть редкими, единичными, однако при неблагоприятных обстоятельствах, при воздействии на человека ослабляющих его адаптивные возможности факторов реакции могут учащаться, становиться систематическими, усложняться и углубляться по содержанию. Естественно, что при этом появляется все больше оснований определять состояние нервно-психической сферы как предболезненное, преневротическое.

Прогностическая значимость той или иной невротической реакции определяется не столько ее продолжительностью и глубиной расстройств, сколько общей динамикой нервно-психического состояния. Реакция может остаться эпизодом, развившимся у здорового человека и при нормализации состояния не оставившим никаких последствий. В другом случае реакция такого же характера и той же продолжительности может наблюдаться у лица, уже находящегося в болезненном, невротическом состоянии, при этом она вписывается в клинику невроза как его составная часть. Общее соотношение рассматриваемых состояний можно представить в виде некоторой цепи из следующих звеньев:

невротическая реакция единичная = невротические реакции учащающиеся и усложняющиеся = преневротическое состояние = клинически оформленный невроз = повторяющиеся пролонгированные невротические состояния = невротическое развитие личности («нажитая психопатия»).

Указанную взаимосвязь этих состояний не следует понимать так, что она отражает реальную последовательность развития болезненных расстройств у конкретного человека. Болезненные нарушения могут начаться с любого из указанных звеньев, минуя предыдущие, в то же время, и это следует особо подчеркнуть, при благоприятных обстоятельствах, при разрешении психотравмирующей ситуации, при нормализации соматического состояния чаще наблюдается обратное развитие нервно-психических нарушений, нормализация состояния. Это относится не только к неврозу, который даже при затяжном течении является излечимым заболеванием по определению.

Нормализации и обратному развитию поддаются даже те сравнительно устойчивые личностные свойства, которые стали результатом перестройки структуры личности в процессе ее невротического развития.

§ 29.3. НАЧАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Уровень социально-психологической компетентности любого современного специалиста, работающего с людьми, должен включать некоторые сведения о наиболее частых начальных проявлениях психической патологии. Актуальность такой постановки вопроса заключается не только и даже не столько в необходимости раннего (в интересах больного) распознавания начинающегося заболевания, а в том, что при медленном, постепенном развитии болезни ее начальные проявления могут быть не столь демонстративны, чтобы можно было сразу заподозрить психическое заболевание, но в то же время эти проявления, главным образом изменения поведения и характера, могут в течение длительного времени вносить серьезный диссонанс в психологический климат производственной группы, семьи, коллектива.

Ниже приводится описание некоторых наиболее часто встречающихся изменений нервно-психической деятельности, которые с той или иной степенью вероятности могут рассматриваться как начальные проявления симптома и синдрома психической патологии.

Астенический (стенос – сила) *синдром* является универсальной неспецифической реакцией человека на воздействие самых разнообразных факторов, ослабляющих организм и снижающих адаптивные возможности нервно-психической сферы. Такими факторами могут быть соматические заболевания, чрезмерные физические и нервно-психические перегрузки, разнообразные острые и хронические интоксикации, психические и физические (в первую очередь черепно-мозговые) травмы. Астения является фоном для развития любого невроза, в одних случаях составляя основную часть его симптоматики (неврастения), в других случаях (истерический невроз, невроз навязчивости) будучи в значительной мере заслоненной более демонстративными проявлениями соответствующего невроза.

Основные проявления астении – повышенная утомляемость, раздражительность как следствие снижения порога чувствительности практически всех анализаторов, как экстрацептивных, так и интрацептивных. Это проявляется в непереносимости громких звуков, яркого света. Отмечаются трудности в сосредоточении внимания, нарушения сна, вегетативные нарушения, сердцебиение, головные боли.

Прогностическая оценка астенической симптоматики, как правило, благоприятна. При устранении причин, вызвавших ее, астения проходит, хотя темпы ее купирования могут быть различны. Предпосылкой правильного прогноза должно быть установление причины развития астении, зависимости ее течения от воздействия данного фактора.

Продолжительная или рецидивирующая астеническая симптоматика обязывает провести тщательное соматическое и клинико-психологическое обследование пациента. Если такое обследование не позволяет выявить причину астенического состояния, а отдых и лечение неэффективны, нельзя исключить возможность постепенного начала тяжелого психического заболевания, его так называемого неврозоподобного дебюта.

В ряде случаев одним из ранних признаков развивающейся мозговой патологии могут быть проявления *психоорганического синдрома*. В структуру этого синдрома входят в той или иной степени выраженное, чаще умеренное, снижение интеллекта и памяти, а также чрезвычайная эмоциональная лобильность («недержание эмоций»), т. е. невозможность сдержать ни слезы радости, даже по незначительному поводу, ни вспышки гнева. Именно патологическая возбудимость, взрывчатость эмоциональной сферы могут стать поводом для обращения за помощью. Однако в качестве признака нервно-психической патологии чрезмерную эмоциональную возбудимость следует рассматривать только в том случае, если она обнаружилась у человека, ранее этим не отличавшегося. Психоорганический синдром наблюдается при различных диффузных и очаговых поражениях головного мозга, т. е. при сосудистых поражениях – атеросклерозе, аневризмах, опухолях головного мозга.

Исключительно важными в диагностическом и прогностическом плане следует считать заметные изменения характера, если они

наблюдаются у человека, в этом отношении уже вполне сложившегося, а также если они происходят в течение сравнительно короткого периода, измеряемого обычно несколькими месяцами. Психологически не ожидаемые от данного человека, не вытекающие из прежнего жизненного опыта личности и из ее взаимодействия с окружающей средой поступки, необъяснимое, неожиданное с точки зрения близких изменение круга интересов и привязанностей – такие характеристики поведения человека следует рассматривать как явления, в высшей мере настораживающие, как возможные признаки очень серьезной психической патологии. При этом следует иметь в виду, что каждый из отдельно взятых поступков, поведенческих актов может не выходить за пределы допустимых норм, может даже относиться к социально поощряемым. Речь идет об изменении общей поведенческой линии данной личности – как в стратегическом, так и в тактическом отношении. Разумеется, подобная обобщающая оценка может быть вынесена только после тщательного исследования процесса развития и формирования личности.

К числу нередких, имеющих определенную социальную значимость особенностей психической деятельности, которые, как правило, не достигают психотического уровня и могут быть отнесены к пограничным, относятся состояния, характеризующиеся паранойяльными изменениями мышления и некоторых других сфер.

Паранойяльные состояния (паранойя) известны давно, однако их нозологическая принадлежность определяется неоднозначно. В ряде случаев их относят к паранойяльным реакциям, существует достаточно оснований говорить о паранойяльной психопатии или паранойяльном развитии личности. Несомненно также существование паранойяльной симптоматики как начального этапа шизофренического процесса.

Выраженность паранойяльных изменений психики может варьировать в широких пределах. На начальных этапах отмечается определенная ригидность мышления, бескомпромиссность суждений и оценок различных фактов, обостренное чувство справедливости, правдоискательства, гиперсоциальность. В дальнейшем развивается склонность к образованию систематизированных сверхценных идей (сверхценными идеями в психопатологии называются мысли, суждения, умозаключения, которые формально адекватно отражают

какую-то частную ситуацию, основываются на отдельных реальных фактах, однако субъективно-эмоциональная значимость этих фактов и частностей становится чрезмерно преувеличенной, в актуальном поле сознания они занимают болезненно доминирующее место). Борьба за реализацию подобных идей, за утверждение «правды» и «справедливости», понимаемых в ограниченном контексте, без учета всей противоречивой действительности, становится основным содержанием жизнедеятельности данного человека. «Патологические спорщики», «сутяги», «кверулянты», т. е. постоянные жалобщики – такие определения давно закрепились за лицами подобного поведения в литературе по пограничным состояниям и психопатологии. Содержание указанных сверхценных идей может быть самым различным – «изобретательство», реформаторство на разных уровнях вплоть до макросоциального, ревность, ипохондрическая настроенность с убежденностью в наличии неизлечимой болезни и т. д. Мощная аффективная окраска сверхценных идей, непоколебимая убежденность в своей правоте обеспечивают устойчивый эмоциональный фон самодовольства, горделивости, демонстрации превосходства над собеседником. Характерна неиссякаемая стеничность, обострение памяти на все события, связанные с борьбой за реализацию своих идей.

Глава 30. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

§ 30.1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Г. Селье). Под требованием понимается всякое раздражение, превышающее порог восприятия сенсорных систем организма. Эти раздражения могут исходить как из внешней среды, так и из внутренних органов человека и иметь различную физическую природу. Роль раздражителя может играть и слово. Под неспецифическим ответом Г. Селье понимал стереотипный ответ организма независимо от природы раздражителя. По физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, обеспечивающий приспособление организма к новым условиям существования. Формирование ответа организма на раздражитель начинается с поступления сигнала в центральную нервную систему. После соответствующей обработки раздражителя реакция ответа идет двумя путями. Один идет по нервной системе, второй – гуморальным путем. Нервный сигнал в течение долей секунды достигает органов-исполнителей, обеспечивая таким образом быстрый ответ. Гуморальный ответ более медленный, но зато более мощный и продолжительный. Рождается гуморальный импульс в одной из глубинных структур мозга – гипоталамусе, откуда по кровеносной системе в виде гормона поступает в гипофиз. Гипофиз находится в относительной близости от гипоталамуса, на основании мозга. Под воздействием гипоталамического фактора гипофиз выделяет в кровеносную систему гормоны, которые, в свою очередь, побуждают периферические эндокринные железы выделять собственные гормоны. Роль как нервного, так и гормонального фактора сводится к подготовке организма к работе более интенсивного характера, чем в исходном

состоянии. Для этого требуется выработка дополнительно достаточного количества питательных веществ. Мобилизация энергии идет как за счет перераспределения ее в организме, так и путем мобилизации запасов и ускоренного синтеза глюкозы. Глюкоза является особенно емким субстратом аэробного окисления, потребляющим наименьшее количество кислорода в расчете на единицу энергии.

В процессе адаптации участвуют все периферические железы организма. В этой связи стимулируется выделение катехоламинов и кортикостероидов надпочечными железами, повышается секреция глюкагона поджелудочной железой, увеличивается содержание тиреоидных и паратиреоидных гормонов в крови. Растет концентрация соматотропного гормона, а также вазопрессина и тиреокальцитонина. Одновременно угнетается секреция инсулина и половых гормонов, тормозится работа вилочковой железы – центрального органа иммунной системы. Результатом такой деятельности нервной и эндокринной систем является перераспределение кровотока. Увеличивается кровоток в мышечной системе, в сердце, легких и мозге. Кровоснабжение пищеварительного тракта уменьшается. Таким образом, органы, участвующие в борьбе, обеспечиваются необходимыми ресурсами, а пищеварительная система, репродуктивная функция и иммунная функция тормозятся.

Стрессорные гормоны влияют на обновление липидного слоя мембран клеток. Таким образом, повышается «текучесть» мембран, а вслед за этим растет «эффективность» действия регуляторных факторов на клетки. При интенсивной или длительной стресс-реакции усиление этого эффекта может привести не только к увеличению интенсивности жизнедеятельности клетки, но и к повреждающему эффекту. Локализация повреждения обусловлена морфологическим и функциональным статусом органов или тканей, подвергающихся гормональным атакам. Первыми подвергаются разрушению ослабленные или дефектные ткани. Кроме неспецифического ответа организма на стрессорное воздействие существует и специфический компонент реакции, обусловленный характером самого стрессора. Частью такого специфического ответа являются эмоции. Их возникновение обусловлено предшествующим опытом человека и сохраненным сознанием в момент воздействия стрессора. По своей

сути это эмоциональная память на повторяющиеся события. Эмоциональная память может быть как истинной, т. е. полученной на основе собственного опыта, так и абстрагированной, синтезированной из чужих впечатлений, полученных путем пересказа. При внешней оценке эмоции можно разделить на две группы: положительные и отрицательные. Первичная положительная эмоция возможна лишь при полном совпадении рабочего эффекта и предшествующего опыта. Малейшее рассогласование немедленно вызовет чувство неудовлетворенности. Реакции, ярко окрашенные эмоциями в ответ на предъявленные требования, получили название *эмоциональный стресс*. Через первичную эмоцию проходит первая линия обороны. Положительные волнения вызывают чувство удовлетворения от ожидаемого эффекта. Отсутствие положительной реакции вызывает чувство дискомфорта. Отсутствие должной положительной эмоции тут же создает новую комбинацию афферентных возбуждений, способных дать положительный эффект, т. е. создается своеобразный пеленг, который прекращает поиск при достижении положительного результата.

§ 30.2. ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Эмоции при стрессорных реакциях являются первой срочной линией обороны. Любая эмоция рассматривается как целая функциональная система, как замкнутый контур автоматической регуляции, в задачу которого входит получение определенного приспособительного эффекта в интересах целостного организма. В функциональную систему входят как эффекторные, так и аффекторные органы. У человека эмоции служат не только для оценки физиологических и социальных потребностей, но и для степени их удовлетворения. При невозможности удовлетворить ведущие потребности организма формируется постоянное «отрицательное» эмоциональное возбуждение. Внутренняя речь эмоций – это функция внутренних органов. Каждое психическое возбуждение получает то или иное отражение в телесных ощущениях как в норме, так и в патологии. Страх, например, ассоциируется всегда с определенным и крайне тягостным физическим состоянием. Это тяжесть в желудке и тошнота, пылающий лоб в испарине, влажные, липкие, порой

дрожащие руки. Сердце издревле рассматривали как специфический орган выражения эмоций. Еще арабские врачи в древности по изменению пульса узнавали о «недуге» влюбленных. Эффекторным выражением негативных эмоций являются: 1) повышение артериального давления и частоты пульса; 2) учащение дыхания; 3) изменение секреторной и моторной активности пищеварительного тракта; 4) изменение тонуса мочевого пузыря; 5) напряжение скелетной мускулатуры; 6) повышение свертываемости крови.

За каждым этим проявлением стоит тот или иной аффект, т. е. чувства радости или тоски, тревоги или внутреннего беспокойства. Между эмоциональным стрессором и характером висцеральных расстройств не существует каких-либо постоянных качественных взаимоотношений. Внутренние органы у каждого человека вовлекаются в патологический процесс по-своему, и предсказать это крайне сложно или даже невозможно. Нозологическая принадлежность проявляется лишь в субъективном суждении больного о характере и локализации исходного стимула данного психосоматического состояния. Как сказал Шекспир, «у каждой существующей печали – сто отражений». Душевные страдания способны выражаться самыми разными висцеральными проявлениями. Один ищет успокоение в вине, другой уходит в себя, а третий решается уйти из этой жизни.

Проводником или посредником между центральной нервной системой и внутренними органами выступает вегетативная нервная система. Она же является важнейшим «органом выражения аффекта», более информативным, чем поведение человека, контролируемое волей. Чувствительность и ранимость вегетативной нервной системы проявляется не только при чрезвычайных воздействиях, но и в ходе адаптации и в ответ на слабые эмоциональные стимулы. Значение имеет любое субъективно важное для индивида событие. Оно может оказаться исходным пунктом болезненных расстройств. В этот данный ряд жизненных коллизий, таких как потеря близких людей, входит и обманутая любовь, и другие «обманы жизни», связанные, например, с оскорблением чувства собственного достоинства, вызывающие у слабой или астенизированной личности тяжелые соматические расстройства. Решающее значение имеют чаще всего не столько тяжкие потрясения, сколько длительно действующие мелкие «укусы»,

«стрессопланктон». Они незаметно подтачивают силы человека, вызывая обычно хронические патологические процессы. Психовегетативный синдром во многих случаях общего невроза является ведущим проявлением заболевания. Психовегетативная симптоматика при затянувшихся эмоциональных расстройствах может привести к фиксации чувства страха или тревоги, сопрягаясь при этом с функциональными нарушениями внутренних органов и систем человека. Таким образом, подтверждается единство психического с соматическим. Этот биологический факт может в конечном счете определить всю жизнедеятельность человеческого организма.

Аранжировка вегетативных расстройств обусловлена силой, частотой, продолжительностью и характером эмоциональных стимулов, степенью участия периферических эффекторных аппаратов и различной последовательностью вовлечения их в патологический процесс. Свою окраску патологическому процессу придает эндокринная система. Считается, что эмоции тревоги и страха, а также чувство незащитности и ожидание боли связаны с повышенным содержанием в крови адреналина, в свою очередь, аффекты гнева и ярости обязаны своим проявлением увеличению норадреналина. По-видимому, избыточное содержание в крови катехоламинов обусловлено интенсивностью аффекторного возбуждения. Прочие гормоны также вносят в клиническую картину болезни свой вклад. Половые гормоны играют свою роль при сексуальных нарушениях. Гормональная окраска стрессовой ситуации определяется гипоталамусом, отделом головного мозга, сопрягающим центральную нервную систему и эндокринные органы.

Висцеровегетативная симптоматика в структуре эмоциональных расстройств являет собой фиксацию чувства страха или тревоги в том или ином органе и означает возможность чисто психогенного происхождения соматических нарушений. Вегетативная нервная система выступает в этом случае в роли «приводного ремня» психического для соматики. Этот факт определяет в конечном счете всю жизнедеятельность человеческого организма как в норме, так и в патологии. Эта психовегетативная организация составляет ту центральную ось, на которой разыгрываются все жизненные процессы в организме. Нейроэндокринные механизмы входят сюда как неразрывная часть физиологических механизмов. Крайние степени

дезинтеграции нейрофизиологических процессов ставят организм под угрозу поражения какого-либо органа и даже скоропостижной смерти. Именно по такому механизму развивается вуду – смерть при нарушении табу у первобытных народов Австралии и Африки. Известно также, что во время эпидемии боязливые умирают быстрее, чем смелые. Внезапная смерть в результате нарушений ритма сердца при тяжелых психических воздействиях не редкость в клинической практике и известна давно. Плиний в своей книге «История природы» описывает случаи внезапной смерти как от радости, так и от печали. Например, тиран Сицилии скончался внезапно, получив известие о победе своих войск. Далее он пишет о том, как скончались внезапно два поклонника известной в то время красавицы, балетной танцовщицы по имени Мистикус, получив сообщение о ее смерти.

Внезапная смерть интересовала не только врачей, но и священнослужителей. По указанию римского папы Клемента XI Ланцизи исследовал случаи внезапной смерти и опубликовал книгу «Внезапная смерть». Исследования подобного рода проводятся и в настоящее время, при этом, как правило, изучаются и стрессорные механизмы. Психические потрясения довольно часто являются непосредственной причиной внезапной смерти в современном мире.

Биологическая суть человеческого существа мало изменилась за последние несколько столетий. Зато причин, лежащих в основе стресса, прибавилось. Достижения человеческого разума порождают новые волнения и переживания, с которыми человек еще не научился справляться. Современный человек может не опасаться тигра, как это было в первобытном обществе, но избавиться от страха перед атомной бомбой не может. Эмоции и в настоящее время остаются первой реакцией человека, которая обеспечивает мобилизацию внутренних резервов его организма для сохранения жизни, а в крайних ситуациях может привести к патологическому процессу.

Психовегетативные процессы формируются в функциональных системах организма, куда наряду с эмоциями входят и внутренние органы. Такое единство способствует быстрому решению приспособительных задач организма. Этот же путь используется при стрессе при формировании болезненного состояния. Выбор органа или системы, подвергающейся разрушительному воздействию стресса, для каждого человека индивидуален и определяется функциональным или

морфологическим состоянием объекта. «Слабым» звеном может оказаться орган, подвергавшийся ранее инфекционной атаке или травматическому воздействию. Поэтому требования, которые предъявляет ему стресс, оказываются чрезмерными. Развивается картина болезни. Таким образом, эмоции приобретают совершенно исключительное значение в приспособительных процессах человеческого организма. Даже неосторожно произнесенное слово может стать причиной болезни или даже смерти. В конфликтной ситуации, где слово может являться единственным воздействием, неразрешимая ситуация формирует постоянное эмоциональное возбуждение отрицательного биологического знака, что ведет к генерализации эффекта на мозговые структуры и висцеральные функции. При этом неизменным опосредующим звеном между сложнейшими функциями коры головного мозга и многообразными процессами, протекающими во внутренних органах, является гипоталамус, создающий гормональный фон развивающейся реакции. Таким образом, гормоны и медиаторы становятся непосредственными исполнителями «приказа» высших структур мозга.

«Протравка» биологических мембран клеток гормонами и медиаторами является первым звеном всех последующих биохимических внутриклеточных процессов. Таким образом, происходит смыкание функциональных сдвигов и структурных перестроек в организме. Какой глубины сдвиги произойдут в клетке, зависит от интенсивности воздействия и исходного состояния тканевых структур. Реакция организма может пройти на физиологическом уровне или вызвать необратимые морфологические сдвиги. Функциональные расстройства внутренних органов представляют собой, таким образом, клиническое отражение общей психовегетативной неустойчивости организма, а структурные перестройки создают патологическую основу болезни.

В роли пускового фактора заболевания могут выступать внушенная идея или страх болезни, или необычные стимулы от внутренних органов или кровеносных сосудов, или сопряженные с прежним опытом всевозможные поводы, т. е. любой экстеро- или интерорецептивный раздражитель любой биологической модальности (зрительный, слуховой, болевой и пр.).

Эмоциональный стресс следует рассматривать с позиции этиологии психосоматических заболеваний, патогенеза этих страданий и как фактор, формирующий «маски» болезней. Наибольший вес как этнологический фактор эмоциональный стресс имеет при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, а также язвенной болезни 12-перстной кишки и бронхиальной астме. В первых двух формах болезней на первый план выступает повышение тонуса симпатической нервной системы, что хорошо согласуется с физиологической сущностью эмоционального стресса, при котором гиперкате-холаминемия является основным звеном адаптационного процесса, а увеличение глюкокортикоидов в крови повышает чувствительность адреналовых рецепторов. В итоге эти два процесса приводят к повышению тонуса артериальных сосудов и гиперкинетическому эффекту в системе кровообращения.

При язвенной болезни и бронхиальной астме повышается тонус парасимпатической нервной системы, результатом которого становится гиперсекреция соляной кислоты в желудке и увеличение тонуса бронхиального дерева при, бронхиальной астме. На первый взгляд, это противоречит физиологической сути стресса. Однако установлено, что повышение тонуса парасимпатической нервной системы осуществляется гипоталамусом – центральным органом стрессорной реакции, а увеличение тонуса того или иного отдела нервной системы – преобладанием какой-либо из них.

Взаимоотношение симпатической и парасимпатической нервной системы у каждого человека генетически детерминировано. Поэтому конечный итог воздействия эмоционального стресса предсказать трудно, так как возникновение болезни обусловлено многими обстоятельствами. К ним относятся реакции генетических структур, определяющиеся индивидуальной чувствительностью человека к воздействию фактору, а также условия внешней среды и психологический статус субъекта на момент воздействия.

Для ишемической болезни сердца существенным обстоятельством является психологический статус, условно относимый к группе «А». Характерным для этой группы является амбициозность и честолюбие, способность энергично добиваться продвижения по службе, активность на работе и дома, нетерпеливость, ощущение нехватки времени, агрессивность и неумение отдыхать. Эти лица существенно

чаще заболевают ишемической болезнью сердца и гипертонической болезнью. Эмоциональный стресс, как правило, вызывает и первые симптомы болезни или становится причиной внезапной смерти.

§ 30.3. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Эмоциональный стресс по-разному действует в молодом и пожилом возрасте. Так, например, в молодости эмоции могут протекать с выраженными вегетативными проявлениями, но не сопровождаются классическими проявлениями клинической картины ишемической болезни сердца. А если такие проявления все-таки возникают, то они лишь отдаленно напоминают отдельные симптомы заболевания («маски» болезни). Иначе протекают реакции на эмоциональный стресс у пожилого человека. Кардиологи отмечают, что стенокардии или инфаркту миокарда в 80 % случаев предшествуют нервно-психические перегрузки. Иногда незначительные эмоциональные переживания могут вызвать тяжелые клинические проявления вплоть до летального исхода.

По схожему сценарию разыгрываются эпизоды гипертонических кризов. У молодого человека подъем артериального давления ограничивается обычно появлением головной боли, в то время как в пожилом возрасте подобный эпизод может привести к тяжелым нарушениям мозгового кровообращения со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Особую форму клинического выражения имеет эмоциональный стресс у лиц, легко поддающихся внушению. Внешнее стрессорное воздействие преломляется через сознание пациента в форму тех или иных страданий, где ведущим становится симптом или синдром соматической болезни. В то же время установлено, что под влиянием эмоционального стресса концентрация катехоламинов в крови значительно возрастает; положительные эмоции при этом вызывают такие же сдвиги, что и отрицательные. Под воздействием катехоламинов могут развиваться спазмы коронарных сосудов с клинической картиной, напоминающей стенокардию. Обычно появление болевого синдрома в прекардиальной области сочетается с ощущением беспричинной усталости, одышки и более или менее выраженной тревогой. При внимательном опросе больных удастся

установить связь ангинозных приступов с эмоциональным стрессом или постоянной аффективной напряженностью. Многолетнее наблюдение и благоприятный прогноз делают наиболее вероятным заключение о психосоматическом генезе так называемой ишемической болезни сердца с нормальными коронарными сосудами. Но поскольку диагноз ишемической болезни сердца довольно часто устанавливается только на основании косвенных признаков, важнейшим из которых оказывается боль, почти любые неприятные ощущения в грудной клетке легко квалифицируют как «стенокардию напряжения». Отсутствие четких дифференциально-диагностических критериев функциональных и органических сердечно-сосудистых нарушений и должной психосоматической направленности клинического мышления приводит к тому, что одна и та же боль в области сердца у одного и того же пациента классифицируется одним врачом как признак органического страдания, а другим – как проявление функционального. Таким образом, вопрос об истинном соотношении органического и функционального у больного с сердечно-сосудистыми страданиями может быть решен лишь при условии полной нормализации его аффективного статуса.

В то же время сведение патогенеза коронарной недостаточности лишь к эмоциональному конфликту означало бы упрощенное решение проблемы функционально-органических корреляций. Для перехода стрессовых нарушений в структурную патологию требуется готовность коронарных сосудов и самой сердечной мышцы, наличие хотя бы незначительной органической «подкладки». От степени этой готовности зависит вазоконстрикция коронарных сосудов и регионарные расстройства гемодинамики. В свою очередь, любая экстремальная или хроническая психотравма играет роль активного катализатора в формировании и дальнейшем течении органического страдания. В свете высказанных суждений становится понятным появление типичных или чаще атипичных проявлений стенокардии.

Тягостные ощущения в прекардиальной области исчезают у ряда больных при полной нормализации настроения и самочувствия. Выяснение эмоционального сопровождения ангинозного приступа самого пациента и его окружения является необходимым условием выбора эффективной терапии. Под «маской» классической

стенокардии скрывается, таким образом, психогенная боль аффективной природы.

Психологические проблемы бронхиальной астмы сложнее для понимания этиологии и патогенеза заболевания. Бронхиальная астма – собирательное понятие и включает целую группу страданий, объединяемых единым синдромом удушья, но разной этиологии. Среди многих вариантов бронхиальной астмы клиницисты выделяют как отдельное страдание нервно-психическую форму с указанием видов нервно-психических изменений. В основном к этой группе больных относятся лица, переносящие нервно-психические стрессовые воздействия, как-то: трудные ситуации дома, на работе или утраты близких людей. При этом, несомненно, должны учитываться особенности характера больных (мнительность, боязливость, склонность к ипохондрии), а также наличие у больного функциональных расстройств нервной системы, травмы черепа. Условно-рефлекторные приступы удушья легче развиваются у лиц с истероподобными, неврастеноподобными и психостеноподобными чертами характера.

Особое место занимают психогенные одышки, которые могут во многом напоминать приступы удушья при бронхиальной астме. Жалобы больных с психогенной одышкой необычайно разнообразны. Они включают ощущение першения в горле, жжение, щекотание в горле, стеснение, сжатие в груди. Наиболее характерными для психогенной одышки являются пароксизмы частого поверхностного дыхания грудного типа с быстрым переходом от вдоха к выдоху. Особые черты имеет невротический кашель. Он обычно громкий и монотонный, хриплый и неприятный для слуха, возникает, как правило, под влиянием неприятных запахов. При аффективном напряжении ощущение нехватки воздуха и заложенности в груди возникает обычно в определенные часы (часто по утрам либо по вечерам при трудном засыпании). Приступам психогенной одышки иногда сопутствуют сердцебиения, что затрудняет оценку механизма одышки. Больные жалуются иногда на невозможность сделать полный, глубокий вдох, необходимость которого появляется время от времени.

К числу типичных, хотя и не обязательных клинических проявлений психогенных псевдоастматических приступов относится специфическое шумовое сопровождение дыхания: стонущий его.

характер, вздохи, напоминающие непрерывную икоту или оханье; легкое посвистывание при вдохе или звучный выдох, а также инспираторные звуки, свистящее дыхание, как при коклюше.

Образующийся в итоге симптомокомплекс оказывается в конце концов единственным выражением отрицательных эмоций данного пациента. Психогенное происхождение приступа подтверждает выраженная лабильность респираторных расстройств: внезапные переходы от спокойного дыхания к резко учащенному, поверхностному на высоте аффективных проявлений болезни.

Роль эмоционального стресса в возникновении язвенной болезни 12-перстной кишки врачами не оспаривается, но, как и в предыдущем случае, не является единственной или решающей причиной заболеваний. Конституциональные, т. е. генетические предпосылки этого заболевания признаются большинством ученых, занимающихся изучением этой проблемы. Необходимо заметить также, что острые стрессорные язвы желудка не являются прямым началом заболевания. Развитие язвенной болезни происходит на фоне повышения тонуса парасимпатической нервной системы под влиянием многократных стрессорных воздействий. Функциональные системы, формирующиеся под влиянием эмоционального стресса, принципиально не отличаются от таковых при развитии ишемической болезни сердца, только эффекторным органом «выбирается» в данном случае желудочно-кишечный тракт. В дальнейшем болезнь может развиваться двумя путями. Один из них ведет к язвенной болезни при соответствующей предпосылке, другой путь формирует целую группу так называемых депрессивно-ипохондрических расстройств, в основе которых лежат функциональные нарушения различных отделов пищеварительного тракта, и протекают они как «маски» отдельных заболеваний. Так, например, расстройство аппетита, свойственное многим заболеваниям, носит сугубо неврогенные черты. К ним относятся психогенные анорексия и булемия. В начале развития они не имеют в своей основе анатомического субстрата. Только в последующем развиваются вторичные морфологические дефекты.

Психогенная тошнота и рвота – явление довольно обыденное. У эмоционально нестабильных лиц эти физиологические реакции развиваются довольно легко. Этот своеобразный способ выражения эмоционального состояния в последующем может закрепиться по типу

патологического рефлекса. При этом причиной тошноты и рвоты может стать не только чувство боли, страха, печали или тоски, но и положительная эмоция, если она проявляется достаточно интенсивно. Однако психологами тошнота идентифицируется прежде всего как отражение крайней степени неприятия чего-либо. Психогенная тошнота в клинике тревожной депрессии – это прежде всего страх. Манера изложения жалоб больного свидетельствует об аффективном происхождении симптома. Больных мучает тошнотворное ощущение в животе, которое они не могут передать словами (душу тянет, выворачивает, мутит). Эмотивная рвота возникает преимущественно по утрам во время или непосредственно после еды, иногда сразу же после первых глотков и не зависит от количества и качества съеденной пищи. Этот симптом не поддается диетотерапии и не провоцируется грубой пищей, не приносит облегчения больному, как обычно это бывает при органических дефектах, например при стенозах выходного отдела желудка. В истоках психогенной рвоты лежит достаточно выраженная депрессивная реакция.

В категорию функциональных расстройств пищеварительной системы входят также функциональные запоры и поносы. Они возникают, по наблюдениям гастроэнтерологов, особенно часто при невротических состояниях со склонностью к ипохондрии и истерии.

Ведущим симптомом функциональных абдоминальных нарушений при тревожно-депрессивных состояниях выступает боль – совокупность самых разных по локализации и характеру болезненных ощущений. Распространенность этих болей очень широка. Она может локализоваться в языке, по ходу пищевода, а также по всему животу. Как большинство психосоматических расстройств, психогенные абдоминальные алгии очень изменчивы и постоянны лишь в своем непостоянстве. Эти ощущения очень лабильны по своему характеру (ноет, тянет, щиплет, сжимает, скручивает, давит, печет, распирает, пульсирует, переливается, сверлит, режет), интенсивности (от смутного ощущения до «кинжальной» боли) и локализации. Эти странные и подчас ни на что не похожие ощущения «больше портят настроение, чем мучают», больше тревожат, чем заставляют физически страдать, терзают больше душу, чем тело. Больные используют различные диетические ограничения, которые, однако, не приносят облегчения.

Чрезвычайное многообразие и многочисленность функциональных расстройств пищеварительной системы крайне затрудняют своевременное и правильное распознавание заболевания. Некоторые больные годами «лечатся» у гастроэнтерологов, не получая существенного облегчения. Только при учете психоэмоциональных расстройств появляется надежда на благополучный исход. Полная нормализация самочувствия и настроения больного в процессе строго индивидуального подхода к психофармакотерапии и психотерапии позволяет окончательно решить проблему лечения.

§ 30.4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Устранение психических стрессоров предполагает два возможных подхода: устранение психотравмирующей ситуации или изменение отношения личности к этой ситуации. В свою очередь, устранение психотравмирующей ситуации возможно также двумя способами: либо ситуация может быть изменена в желательном для личности направлении, либо личность уходит из этой ситуации.

Чаще психотравмирующие ситуации возникают в межличностных отношениях. В этом случае, когда объектом системы противострессовых мероприятий является отдельный индивид, содержание их должно включать работу с теми лицами, которые в той или иной мере причастны к ситуации. В обыденной жизни этими людьми чаще всего бывают члены семьи и сотрудники по работе.

Другой путь устранения эмоционального стресса представляет собой уход из травмирующей ситуации, если ее избегание является малоэффективным. Индивид нередко не может уйти из нее. Это происходит, например, при гибели близких людей. Иногда трудности ухода сопряжены с преодолением моральных установок, чувства долга, ответственности. Даже если пациенту удастся это сделать, то ему в этом случае грозит внутренний конфликт, что подчас не снимает проблему эмоционального стресса, а усугубляет ее. Поэтому наиболее эффективным способом разрешения возникшей ситуации может быть коррекция внутреннего конфликта с позиции отношений. По своей сути, таким подходом может быть патогенетическая психотерапия, которая учитывает связь между особенностями личности больного и спецификой психотравмирующей ситуации. Патогенетическая

психотерапия весьма многогранна и сложна. Она может быть успешной при учете всей глубины и своеобразия личности больного, что достигается при полном контакте врача, психолога и пациента.

Важнейшей задачей психотерапевта становится выявление больных с различными соматическими жалобами на фоне незначительных эмоциональных расстройств. Наиболее существенная помощь в этих случаях заключается в простой человеческой поддержке, успокоении и подбадривании. К этому же контингенту больных следует отнести и тех пациентов, которые нуждаются скорее в соответствующем воспитании, чем в лекарствах, и должны искать исцеление в надлежащей власти над собой. Наилучшей психотерапевтической формулой остается в этих случаях программа, изложенная Б. Шоу в его «Дилемме доктора»: «Положитесь на меня. Не тревожьтесь. Питайтесь регулярно. Спите нормально. Мужайтесь... Надейтесь на будущее. Лучшее тонизирующее – очаровательная женщина. Лучшее лекарство – бодрость. Лучшее прибежище – наука».

Обязательным условием успешного купирования психосоматических нарушений служит прежде всего установление полного контакта с пациентом. Больной должен иметь возможность подробно рассказывать о себе и своем состоянии («выговориться»), он должен почувствовать, что его внимательно слушают, что ему сочувствуют и хотят помочь, его понимают. Особое значение при этом имеет направленность психотерапии положительно перезарядить его эмоциональную сферу, вселить в него надежду на успех в проводимой терапии.

Даже при полной уверенности в чисто психогенной природе соматических расстройств необходимо успокоить больного, помочь ему преодолеть ощущение безысходности. Малейший намек на недоверие, неуважение врача к жалобам и субъективным ощущениям больного, скептическое отношение к ним приводят к утрате доверия к врачу.

Задачами патогенетической психотерапии являются: 1) всестороннее изучение личности больного; 2) выявление этиопатогенетических механизмов, способствующих возникновению эмоциональных расстройств; 3) достижение у больного сознания и понимания связей между особенностями личности и заболевания; 4) изменение отношения больного, коррекция неадекватных реакций и

форм поведения. Достижение указанных целей осуществляется методами индивидуальной и групповой патогенетической психотерапии.

Глава 31. ЗАЩИТНЫЕ БАРЬЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

§ 31.1. ОРГАНИЗМЕННЫЕ БАРЬЕРЫ

Барьерные функции животного организма – функции, осуществляемые особыми физиологическими механизмами.– барьерами, способствующими защите организма или отдельных его частей от изменений окружающей среды, а также одновременно регулируемыми необходимым для их жизнедеятельности обмен с внешней средой.

Одним из основных этапов развития жизни на земле является образование клеточных мембран (оболочек) вокруг первичного органического вещества. Возникшие клеточные мембраны обладали избирательной проницаемостью для веществ из окружающей среды, а также служили механическим и химическим барьером от внешней среды. Это двуединое свойство живых клеточных мембран получило название «*полупроницаемость*».

Обе эти функции в равной мере важны для клетки. Каждая из них по-своему обеспечивала деятельность живой клетки. Избирательная проницаемость клеточных мембран регулировала и осуществляла обмен веществ, а барьерная функция защищала клетку от нежелательного воздействия окружающей среды. Обе эти функции носили избирательный характер. В процессе развития и дифференциации клеток функция мембран также менялась путем усиления одних и ослабления других. При этом основная суть их не менялась.

По мере развития многоклеточных организмов барьерные функции усиливались у периферических клеток. Они принимали на себя защиту внутренних клеточных структур. Такая стратегия развития живых организмов привела к тому, что у высокоорганизованных существ на месте одного внешнего слоя клеток появился целый специализированный орган – *кожа*.

Кожа состоит из двух основных слоев. Поверхностный слой носит название *эпидермис*. Под ним находится соединительно-тканый слой – *дерма*. Под дермой находится дополнительный слой – *гиподерма*, в определенных местах превращающаяся в подкожную жировую клетчатку. На поверхности кожи располагаются многочисленные бороздки и выступы, образующие сложный рисунок на коже пальцев ладони и подошвы. У приматов и у человека они имеют оригинальный характер и неповторимы. В коже человека имеется ряд так называемых придатков: потовые и сальные железы, волосы, ногти.

У человека кожа является первым и основным барьером, обеспечивающим защиту организма от неблагоприятного воздействия внешней среды. Барьерной функцией кожи являются: а) механическая защита, б) химическая защита, в) инфекционная защита, г) лучевая защита (в том числе и тепловая). Чаще всего внешнее воздействие бывает комбинированным или комплексным, что и объясняет многофункциональный характер барьерной защиты кожи. У теплокровных живых существ защитные барьеры приобрели регуляторные функции.

Таким образом, кожа человека стала высокоорганизованным механизмом поддержания гомеостаза организма в целом. Регуляторные функции определяют изменчивость морфологических свойств кожи. Избыточное механическое воздействие на кожу вызывает разрастание многослойного поверхностного эпителия вплоть до образования мозолей или ороговения кожи. Живой организм за каждое новое приобретение вынужден, к сожалению, платить тем, что каждая функция может вовлекаться в патологический процесс.

Ороговение многослойного эпителия кожи является одним из самых ярко выраженных симптомов *псориаза*. Сказанное является примером того, что в высокоорганизованных живых системах, коей является и человек, любое понятие является условным, отражая лишь часть описанного свойства. Однако барьерная функция кожи в ряду других качеств является главной.

Кожа человека способна противостоять и более глубоким механическим воздействиям, но в этом случае восстановление ее анатомической целостности происходит с дефектом. На(месте раны образуется рубец, который может осложнять, например, движения,

препятствуя работе суставов или других частей тела. Без видимых последствий остаются только такие повреждения кожи человека, которые затрагивают лишь верхние слои плоского эпителия. В животном же мире существуют мощные механические устройства, такие как чешуя или панцирь, способные противостоять значительно более сильным воздействиям.

Сухая кожа человека обладает большой устойчивостью к химическим воздействиям щелочей и кислот. Эта устойчивость кожи определяется в основном состоянием эпидермиса, его внешних слоев, а степень ее повреждения во многом зависит от плотности находящихся в коже потовых и жировых желез. Через указанные органеллы кожи химические вещества легко проникают в глубь кожных покровов, создавая глубокие и обширные очаги поражения. На механизмах химического воздействия на ткани построено и поражение боевыми отравляющими веществами кожно-нарывного действия. Химические реакции имеют некоторый латентный период перед началом анатомических и клинических проявлений поражающего эффекта. Это время может быть использовано для удаления или нейтрализации воздействующего агента. Условно этим интервалом времени может быть измерена барьерная функция химической защиты кожи, однако заранее получить индивидуальные значения невозможно.

Кожные покровы выполняют еще одну немаловажную функцию защиты организма: предотвращают проникновение во внутреннюю среду живых антигенов (микробов, простейших, грибов и других микроорганизмов), а также осуществляют защиту от поступления неживых антигенов растительного и животного происхождения, токсинов, ксенобиотиков и других химических соединений. Для борьбы с инфекцией и неживыми антигенами предназначены специфические механизмы. В жировом слое содержится некоторое количество химических соединений, обладающих бактерицидными свойствами. Они поступают на поверхность кожи, поэтому в течение некоторого времени (от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от вида инфекционного агента) происходит гибель микробиологических организмов.

Большинство бактерицидных веществ являют собой неспецифическую (общую) защиту. Они в равной степени «нетерпимы» к любому микробиологическому организму. К этим

веществам бактерицидной защиты относятся *лизоцим, интерферон, лактоферрин, естественные глобулины* и некоторые другие малоизученные химические соединения органической природы. Особое место в защите организма отводится системе комплемента, обладающей кроме непосредственного воздействия на микробы, способностью участвовать в ряде иммунологических реакций.

Особенно важно, что уже на внешних границах организма стоит большая «армия» клеточных элементов, обладающих свойствами распознавать «чужое», вступать с ним во взаимодействие, вызывать гибель микроорганизма, удалять чужеродного агента из организма, а также давать информацию другим иммунокомпетентным клеткам, чтобы последние могли подготовиться к эшелонированной защите.

К этим клеткам в первую очередь необходимо отнести местных макрофагов, полиморфно-ядерные лейкоциты, естественных киллеров и другие иммунокомпетентные клетки. Макрофаги-резиденты вместе с бактерицидными белками кожи формируют первичный барьер, защищающий организм от суперинфекции или вредных макромолекулярных комплексов. Эти клетки всегда находятся в коже и первыми встречают чужеродных агентов, фагоцитируют (поедают) их и элиминируют (выбрасывают), а антигенную информацию передают по цепи иммунных реакций организма. Активно помогают защите организма циркулирующие в крови макрофаги и нейтрофилы, которые быстро подключаются к уничтожению чужеродных субстанций. В защите «рубежей» человеческого организма активное участие принимают лимфоидные клетки, расположенные между эпителиоцитами кожи.

В коже находится ассоциированная с данными структурами лимфоидная ткань. Она представлена различными лимфоидными образованиями и различного вида лимфоидными клетками. Кожные покровы и входящие в эту систему слизистые оболочки вместе с описанными клеточными структурами представляют собой подсистемы общего комплекса защиты организма, получивший название *иммунобиологический надзор*.

Основная роль иммунобиологического надзора состоит в распознавании «своего» и «чужого», в препятствовании проникновения в организм инородных тел. Используются для этого физические барьеры и естественные факторы уничтожения

микроорганизмов. При этом осуществляется презентация в иммунную систему и ее инициация к защите организма как на региональном, так и организменном уровнях. Иммунологический надзор не только препятствует поступлению извне чужеродных агентов, но и следит за возникновением мутаций собственных клеток организма и за их дальнейшим развитием.

Таким образом, главный смысл иммунобиологического надзора сводится к защите организма от микроорганизмов, экзогенных веществ, несущих признаки антигенности, и соматических мутаций.

Продолжением кожного барьера, но уходящим внутрь организма являются слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей и мочеполовой системы. Их функции строго дифференцированы не только в сопоставлении друг с другом, но и по протяженности каждой из них. Единым для всех остается только иммунобиологический барьер, ибо в нем не может быть каких-либо разрывов, через которые могут проникнуть внутрь чужеродные биологические объекты. Функционирует он так же, как в коже. Детальные различия не имеют принципиального значения.

Лучевая защита человеческого организма имеет особое значение в связи с составом солнечного излучения, падающего на землю. Оно включает в себя 3 основных компонента, влияющих на живые организмы: инфракрасное излучение, световая составляющая и ультрафиолетовый диапазон. Инфракрасная, или тепловая составляющая, определяет жизненный цикл хладнокровных животных, диктуя им, по сути, условия существования. Теплокровные выработали для себя систему защиты как от избыточного излучения, так и от его дефицита. При этом немаловажную роль в регуляции поступления или оттока тепла имеет сосудистая сеть. Хорошо известна такая реакция организма, как покраснение или бледность кожных покровов, вызываемая тепловым излучением. Недостаточная эффективность тепловой защиты при перегреве ведет к возникновению так называемого «теплового удара», способного привести человека к смерти. Воздействие минусовых температур, в свою очередь, в его крайней степени может привести к смерти от холода. Диапазон регуляторных возможностей человека хорошо согласуется с колебаниями температур в течение года в центральных районах Африки, которая, по мнению современных ученых, является

прародиной человека. Освоение высоких широт привело к использованию одежды для защиты от теплового воздействия.

Диапазон светового излучения в «чистом» виде может быть опасен только для зрения человека, а цветовая составляющая имеет связь с психологическим статусом человека, влияя в основном на его настроение. Кожные покровы обладают небольшой чувствительностью к цветовому потоку и практически на него не реагируют.

Третий диапазон излучения, начиная с ультрафиолетового, по мере увеличения частоты способен вызывать существенные изменения в организме человека. Кожа приобрела защиту от ультрафиолета за счет специализированных пигментных клеток, так называемых меланоцитов, расположенных непосредственно под эпидермисом. Опасность ультрафиолетового излучения состоит в его способности вызывать мутацию соматических клеток. Меланоциты призваны задерживать эти потоки излучения путем увеличения количества пигмента. Наши африканские прародители, ходившие постоянно без одежды, приобрели благодаря скоплению большого количества пигмента черную окраску кожных покровов. В свою очередь человеческие расы, переместившиеся в северные и южные широты, благодаря одежде и некоторому уменьшению светового потока посветлели. Более высокие по частоте излучения (рентгеновское и гамма-излучение), хотя и вызывают усиление пигментации, практически кожей не задерживаются.

Сопряженные с кожей слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей и мочеполовой системы несут такие же защитные функции потому, что тоже имеют непосредственный контакт с внешней средой. Однако механизмы защиты существенно меняются. Механическая защита в желудочно-кишечном тракте осуществляется не только пассивным сопротивлением, но и путем ферментативного расщепления поступающего внутрь твердого тела. Расщеплению доступны вещества органической природы. Твердые предметы неорганической природы легко могут повредить верхние отделы желудочно-кишечного тракта, главным образом пищевод. Желудок довольно легко «переносит» попавшие в него металлические предметы. Из хирургической практики известны случаи, когда из желудка извлекалось до двух

десятков столовых приборов, проглоченных чаще всего психическими больными. Последствий их пребывания в желудке, как правило, не наблюдается. Кишечный отдел обладает особой пластичностью, он мягко обхватывает твердые предметы и перистальтическими сокращениями постепенно перемещает их к выходу. Даже такие острые предметы, как бритвенные лезвия, не вызывают повреждения слизистой кишечника. Только в выходном отделе могут произойти повреждения из-за «грубой» функции наружного жома.

Химический барьер слизистых оболочек не обладает высокой надежностью, и по сравнению с кожей они легко повреждаются. В клинической практике хорошо известны химические ожоги пищевода и верхних дыхательных путей.

Верхние дыхательные пути обладают хорошими свойствами защиты от холода. Специальные исследования показали, что дыхание при температуре -50°C в течение нескольких часов не вызывает заметного снижения температуры тканей легких. Конечно, определенную роль в притоке тепла из внутренних сред организма играют кровеносные сосуды. Это их совместная защитная функция. Основная функция легких состоит в обеспечении обмена газами между внешней средой и организмом. Для азота и инертных газов действуют известные законы физики, т. е. перемещение этих газов напрямую зависит от величины давления по обе стороны мембраны клеток. Для кислорода и углекислого газа, а также для угарного газа (СО) природа сделала исключение, добавив еще избирательное средство гемоглобина с указанными газами. Этот механизм повышенного сродства гемоглобина и кислорода в некоторой мере защищает человека от кислородного голодания при подъеме в горы. Некоторые выдающиеся альпинисты сумели подняться на высочайшую гору земли Эверест (высота около 9 км) без кислородных масок, хотя для отдельных здоровых людей высота в 3 км может оказаться непреодолимой.

Защитным барьером человека является и слизистая оболочка мочеиспускательных путей. Имея прямой или опосредованный контакт с окружающей средой, слизистая препятствует проникновению во внутренние среды человека так называемой восходящей инфекции. Хотя мочу нельзя считать стерильным продуктом выделения человека, слизистая оболочка мочеиспускательных путей обладает практически

всеми защитными средствами противомикробной борьбы, и у здорового человека вполне справляется с этой задачей.

Половые органы у взрослого человека подвергаются механическим и инфекционным «атакам». Слизистые оболочки хорошо противостоят естественным механическим воздействиям, но имеют известный предел этой устойчивости, который определяется в основном степенью эластической упругости всей стенки половых органов. В период активной половой и детородной жизни женщины половые пути претерпевают широкий диапазон изменений, оставаясь в нормальных условиях жизни вполне дееспособной формой защиты от физических воздействий. Защита от микробного проникновения в организм происходит с помощью механизмов, описанных ранее.

Барьерную функцию у кожных покровов и слизистых оболочек принимают на себя кровеносные сосуды. Поступающие в кровь из внешней среды вещества разносятся по всему организму, но каждый орган человеческого тела избирательно поглощает необходимые компоненты и отвергает ненужные. Эта нормальная жизнедеятельность внутренних органов обеспечиваются *гистогематическими барьерами*, которые ограждают отдельные органы от непосредственного воздействия чуждых или вредных для них веществ и содействуют их нормальной жизнедеятельности. Эти барьеры, регулирующие отношения между кровью, с одной стороны, и тканевой жидкостью и омываемыми этой жидкостью клеточными элементами – с другой, находятся на грани между этими двумя средами; отсюда и название «гистогематические барьеры».

Морфологическим субстратом этих барьеров являются в основном стенки кровеносных капилляров, их эндотелиальный покров, структура которого различна в разных органах. Таким образом, переход веществ из крови в непосредственную питательную среду органов количественно и качественно регулируется гистогематическими барьерами. Отсюда становится понятным, что всякое нарушение гистогематических барьеров ведет к болезни отдельных органов или организма в целом.

Последним барьером на пути проникновения вредоносного агента в основной материальный субстрат живого организма у многоклеточных существ является непосредственно клеточная

оболочка. Врожденная или приобретенная патология клеточной мембраны – еще один из механизмов болезненного процесса.

Таким образом, у человека (и у животных) существует три анатомических защитных барьера: кожный барьер совместно со слизистыми оболочками, гистогематический барьер и последний на пути к клетке – клеточная мембрана.

К функциональному барьеру, осуществляющему защиту всего живого организма в целом, начиная с внешних покровов и заканчивая клеткой, следует отнести иммунобиологическую систему, ведущую постоянную борьбу с проникающими в организм инородными биологическими объектами.

§ 31.2. КОГНИТИВНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

В каждом человеке со временем происходят какие-то изменения. Был он, например, сытым, а стал голодным, был грустным – стал радостным. Достаточно ему прочитать книгу или поговорить с приятелем – и он уже как-то изменился. Но при этом – вдумайтесь в парадоксальность высказывания! – *изменяется* один и тот же человек, который при этом *неизменно* остается самим собой. В самом деле, не может человек, будучи в здравом уме, проснуться утром, не понимая, кто проснулся: он или кто-то другой; не может почувствовать, что стал сыт, забыв, что это именно он был голоден; не может обнаружить завтра, что он совсем не гот, кем он был вчера, что у него теперь иные воспоминания, иные ценности, иная жизнь. Люди упорно стремятся быть *тождественными самому себе*. Кардинальное изменение представлений о собственном «Я» осуществляется с огромным трудом. Ведь изменить себя – это одновременно *изменить себе*, предать того себя, кем ты только что был. Конечно, личность все же развивается, и взрослому человеку уже не отождествить себя с собой в младенчестве. Но сколь трудным был для каждого из нас этот путь! И, кстати, мы ведь о нем почти ничего и не помним, настолько наше «Я» за прошедшее время стало совсем другим.

Информация, побуждающая человека пересматривать свое представление о себе, вызывает тревогу. Для сохранения *самотождественности* необходимы специальные способы защиты личности от тревожной информации. Личностная защита, таким

образом, должна обеспечиваться соответствующими механизмами познавательной деятельности, или *когнитивными* механизмами (от *cognition* – познание).

Когнитивные механизмы психологической защиты, обладающие умением влиять на переработку поступающей информации, действительно существуют. Более того, они работают таким образом, чтобы автоматически защищать от опровержения любые познавательные гипотезы, а не только гипотезы о самом себе.

Представьте себе, что вы в одиночестве идете по длинному коридору, и вдруг стены этого коридора спрашивают вас: который сейчас час? Скорее всего, вы начнете озираться в поисках того, кто спросил. Или искать иной спрятанный в стене источник звука, если вы решите, например, что в стену замурован попугай или компьютер. Не исключено, что вы предпримете много других действий, или даже задумаетесь, не сошли ли вы с ума, но вряд ли откажетесь от убеждения, что стены говорить не могут. И, наверное, вы поступите правильно. Для процесса познания важно, чтобы гипотезы не могли быть отвергнуты только из-за того, что они противоречат каким-то фактам (например, заговорившим стенам). Идеи сменяются не фактами, а другими идеями. Гипотезы, противоречащие опыту, могут быть отброшены только при наличии иных объяснительных гипотез. Принять, что стены могут говорить, удастся только в том случае, если вы найдете хоть какое-нибудь объяснение, почему это возможно.

Кстати, и научные теории вопреки расхожему мнению опровергаются не экспериментом, а другими теориями. В истории науки не было случая, чтобы теория была отброшена как неверная в результате экспериментальной проверки, так как ученые не могут отказаться даже от сомнительной теории, если не имеют никакого другого объяснения явлений. Методологи науки говорят о наличии у любой научной теории специального *защитного пояса*, спасающего эту теорию от опровержения.

Сознание, как мы помним (см. 6.1–6.7), формирует догадки (собственные *произвольные* гипотезы) об окружающем мире, а затем всячески старается их подтвердить. В субъективном мире, т. е. в мире, который мы осознаем, именно благодаря такой работе сознания все кажется логичным, все подлежит объяснению, любые случайности воспринимаются как неизбежная закономерность. Но далеко не всегда

наши догадки соответствуют тому, что есть на самом деле. В реальности все происходит не совсем так, как мы ожидаем. Механизм сознания, столкнувшись с рассогласованием между ожидаемым и реальным, немедленно включается в работу и пытается избавиться от возникающих противоречий. Конечно, если наши догадки совершенно абсурдны и ничему в мире не соответствуют, то рано или поздно они будут отвергнуты – тогда возникнут новые догадки, дающие иное представление о реальности. Но подобное изменение взглядов – очень сложный творческий акт и к тому же опасный: мир настолько сложен, что ни одна догадка не будет абсолютно точной. Если мы будем отвергать все неточные догадки, все в той или иной мере ошибочные интерпретации, то мы вообще отвергнем все предположения и интерпретации. Следовательно, у нас не будет никакой своей точки зрения, не будет никакого способа видения и понимания мира. Поэтому механизм сознания прибегает к отказу от своих догадок в последнюю очередь, а вначале всячески пытается подтвердить сделанные ранее предположения, *защитить их от опровержения*. Сознание бережно относится к собственным гипотезам и старается, пока это возможно, лишь совершенствовать их, не отвергать, а сохранять.

Механизм сознания использует много разнообразных средств защиты от опровергающей информации:

1. *Коррекция гипотез*. Достаточно слегка «подправить» (скорректировать) исходную гипотезу, чтобы, сохранив ее практически в неизменном виде, подогнать к противоречащей ей информации.

2. *Коррекция поступающей информации*. Можно так интерпретировать или исказить саму опровергающую информацию, чтобы прийти к выводу, будто на самом деле сделанные ранее предположения оправдались.

3. *Коррекция критериев точности соответствия гипотез и поступающей информации*. Наконец, можно так изменить требования к точности соответствия между поступающей информацией и ожиданиями, чтобы имеющееся расхождение признать несущественным.

Поскольку работа механизма сознания не осознается, а осознается только результат этой работы, то и использование средств защиты самим человеком обычно не осознается.

Один из приемов *защиты путем коррекции гипотезы* состоит в том, что опровергающие данные включаются в проверяемую гипотезу в качестве дополнительного допущения (обычно через союз «и»). Этот способ хорош тем, что позволяет сохранить любую гипотезу. Рассмотрим пример. Пусть высказывается какое-нибудь заведомо абсурдное утверждение, например, такое: «Все лебеди малиновые». Вы пытаетесь опровергнуть эту чушь и показываете автору гипотезы белого лебедя. Неужели этим гипотеза опровергнута? Конечно, нет, ибо автор всегда может лишь чуть-чуть скорректировать исходную гипотезу и ответить своим оппонентам: «Спасибо! Вы правы! Все лебеди – малиновые и белые». Вы показываете еще и черного лебедя? И это не беда! Теперь уже лебеди становятся и малиновыми, и белыми, и черными. Легко понять, что при такой защите никакой опыт не заставит отказаться от существования малиновых лебедей.

Вот до какой степени курьезности такой способ защиты может доходить в реальной жизни. В начале 1950-х годов одна женщина, живущая на Среднем Западе США, заявила, что получает сообщения из космоса. Вокруг нее образовалась группа приверженцев. Как-то сентябрьским вечером ей пришло сообщение с планеты Кларион, которое гласило, что 21 декабря человеческая цивилизация будет уничтожена опустошительным наводнением. Однако с Клариона прилетит летающая тарелка, которая спасет саму эту женщину и ее последователей. Преданная ей группа людей пылко верила в ее пророчества: они бросили работу, раздали деньги и все свое имущество (кому все это нужно на планете Кларион?), отделились от друзей. В это движение под видом его сторонников внедрились психологи (в их числе замечательный американский исследователь Л. Фестингер), которые хотели увидеть, что произойдет, когда обнаружится, что пророчество не сбылось. Утром 20 декабря было получено послание с Клариона: всех участников группы заберут точно в полночь, но на их одежде не должно быть металла. Когда полночь прошла, а космический корабль не прибыл, группой овладело отчаяние. К 4 часам утра все сидели в ошеломленном молчании. Казалось бы, гипотеза окончательно опровергнута? Ну, нет! Ведь всегда можно скорректировать гипотезу путем введения дополнительного допущения. В данном случае так и случилось. В 4.45 пришло очередное сообщение с Клариона: больше нет необходимости

в приземлении летающих тарелок. Оказывается, эти замечательные люди, просидев вместе всю ночь, излучали столько света, что спасли мир от разрушения. Услышав такие новости, вся группа возликовала.

Другая возможность скорректировать гипотезу и тем самым ее сохранить – это добавить (часто с помощью союзов «но» и «кроме») специальное условие, при котором данное опровержение теряет смысл. Заядлый курильщик, например, на протяжении многих лет слышит о вреде курения. Он даже может верить в эту информацию и тем не менее продолжать курить. Как это соединяется вместе, не вызывая неразрешимого противоречия? Например, так: «Курить, конечно, вредно, *но* я так давно курю, что теперь уже вреднее бросить курить, чем продолжать».

Подобный способ защиты обнаруживается и в экспериментальных исследованиях. Испытуемым предъявляется ряд двоичных знаков в случайной последовательности с просьбой после предъявления каждого знака предсказать, какой знак будет следующим. Поскольку механизм сознания все случайные события воспринимает как неизбежные, то обычно человек в таких экспериментах ведет себя так, как будто считает предъявленную последовательность закономерной. Но ведь предсказание случайной последовательности ведет к большому числу ошибок. Как же испытуемые подтверждали свои гипотезы? После эксперимента они утверждали, что иногда им удавалось найти закономерность, *но* тогда, мол, экспериментатор специально менял очередность предъявления знаков, чтобы ввести их в заблуждение и сбить с толку. Самое поразительное, что подобная защита гипотез часто даже не осознается.

Подтверждение собственных идей путем введения дополнительных допущений часто встречается при различных психических нарушениях. Например, при так называемом *паранойальном бреде чужих родителей* подросток «догадывается», что родители ему не родные, что они его не любят и всячески стараются его извести. Допустим, мать такого подростка приготовила его самые любимые блюда. Это противоречит гипотезе об ее плохом отношении к сыну? Отнюдь! Подросток увидит в этом лишь подтверждение своей догадки: «Ага, – подумает, например, он, – мать стремится задобрить меня, чтобы я ей верил. А ведь на самом деле не любит меня. Значит, она это делает для того, чтобы потом, войдя в доверие, отравить». С

помощью подобных дополнительных допущений любому явному поведению можно приписать противоположный скрытый смысл.

Самыми эффективными дополнительными допущениями являются такие, которые вообще не подлежат никакой опытной проверке – ведь их в принципе никак нельзя опровергнуть, зато с их помощью можно всегда все объяснить. Поэтому человечество так любит строить непроверяемые мифы, а затем их подтверждать, уговаривая друг друга (зачастую силой оружия) в правоте созданной мифологии.

Защита путем коррекции опровергающей информации. Студенты всех стран мира делают лабораторные работы по проверке известных законов физики или химии. Весьма редко их результаты соответствуют этим законам. Но полученные ими данные еще ни разу не были восприняты как опровергающие. Сам закон при этом никак не изменяется, не дополняется никакими новыми допущениями, просто полученной в опытах опровергающей информации приписывается иной смысл: наверное, либо сами студенты делали что-то неправильно, либо аппаратура давала сбой, либо действовал еще какой-то иной не учтенный в процессе эксперимента фактор. Этот пример показывает: если мы твердо уверены в своих гипотезах и знаем, какую информацию должны воспринять, то мы всегда или найдем способ объяснить, почему нами воспринято что-то иное, или просто исказим поступающую информацию так, чтобы она не противоречила нашим ожиданиям.

Иногда искажение информации делается умышленно. Так, Г. Мендель, проверяя сформулированные им законы генетики, был вынужден подтасовать полученные им данные из-за того, что проводил опыты с ястребинкой – растением, не подчиняющимся этим законам. И к подобным подтасовкам были вынуждены прибегать и другие корифеи науки (например, Галилей и Ньютон), когда изучавшиеся ими индивидуальные объекты не вписывались в общие закономерности. Дело в том, что гипотезы иногда важнее фактов, а сами факты никогда не бывают однозначными. Д. И. Менделеев, опираясь на известные ему данные об атомных весах элементов, открывает периодический закон. Однако некоторые элементы не укладывались в построенную им систему. Так что? Отказаться от закона? Менделеев поступает иначе: он предполагает, что у этих элементов неправильно измерены атомные

веса, и смело их исправляет. Как выяснится много позже, он поступил совершенно правильно.

В случае сознательных искажений человек способен корректировать собственную позицию, поскольку он осознает рискованность своих интерпретаций. Однако гораздо чаще исправление опровергающей информации осуществляется неосознанно – человек даже не замечает, что он вносит искажения. Как говорят психологи, мир в нашем восприятии *всегда искажается до узнаваемости*. Поэтому, если нет гипотезы, объясняющей поступающую информацию, человек зачастую вообще не способен эту информацию осознать. Этнографы рассказывают историю об одном малазийском племени, оказавшемся из-за горного обвала на века изолированным от цивилизации. Эти люди питались подножным кормом, охотились, строили хижины, создавали свою мифологию. Но вот однажды завал был расчищен. Среди прочего выяснился и такой любопытный факт. На протяжении последних двух десятилетий над этой затерянной долиной дважды в день на небольшой высоте пролетал пассажирский лайнер. При этом ни один из этих жителей за всю свою жизнь ни разу не только не видел этого самолета, но и не слышал мощного рева его двигателей, поскольку в их картине мира самолеты, разумеется, отсутствовали. Стоит отметить, что *умение не видеть и не слышать* того, что ненужно или невозможно, зачастую очень полезно. Оно, например, позволяет людям, живущим у постоянного источника шума (допустим, у водопада), разговаривать меж собой, не повышая голоса, поскольку когнитивные механизмы так устроены, что постоянный источник шума перестает осознаваться.

Показательна реакция людей, не имевших летного опыта, на созданное в земных условиях кратковременное состояние невесомости. Подавляющее большинство испытуемых само состояние невесомости не осознавали. При этом они заранее знали о проводимом исследовании! Почти все интерпретировали свои эмоциональные переживания в более привычных терминах: 20 % ощущали утрату опоры и чувство падения, 60 % – ощущение подъема вверх, у 9 % чувство падения уже спустя несколько секунд сменилось ощущением «тяги вверх». Вот, например, впечатление одного испытуемого: «Я не понял, что наступило состояние невесомости. У меня внезапно возникло ощущение стремительного падения вниз, в черную бездну.

Мне казалось, что все кругом рушится, разлетается. Меня охватило чувство ужаса, и я не понимал, что вокруг меня происходит».

В экспериментальных исследованиях также обнаруживается действие подобных защитных механизмов. Так, люди чаще забывают доводы, подтверждающие ту позицию, с которой они заведомо не согласны. А для прочтения текста, содержащего нежелательную для испытуемого информацию, нужна большая освещенность, чем для прочтения нейтрального текста. Предъявленное на сотую долю секунды изображение лица без глаз узнается испытуемыми как лицо с глазами.

Защита путем коррекции критериев точности. Никакие гипотезы не могут абсолютно точно описывать реальность. Наши догадки всегда лишь приблизительны. Если не позволять хотя бы маленьких неточностей, то любая идея будет сразу же опровергнута. Проблема в том, что заранее нельзя провести границу между принципиально ошибочными и только лишь неточными гипотезами. Сознание же вообще обязано отождествлять сходные в каком-либо отношении объекты, иначе оно никогда не сможет воспринимать под разными углами зрения один и тот же объект как константный, не сможет формировать понятия и ими оперировать. Для отождествления, тем самым, необходимо *уметь не различать* то, что на самом деле явно различается. Когда Н. Коперник высказал идею, что Земля вращается вокруг Солнца, то эта *гелиоцентрическая* идея противоречила очевидному для глаз движению Солнца по небу и воспринималась большинством его современников как совершенно безумная. Более того, Коперник ведь не знал законов Кеплера, не знал, что планеты движутся вокруг Солнца по эллиптической орбите (ему больше нравилось круговое движение), а в итоге астрономические вычисления, сделанные Коперником на основе своей теории, были менее точны, чем астрономические вычисления, сделанные на основе предшествующей *геоцентрической* теории К. Птолемея. Но из-за того, что новая теория была менее точна, ни в коем случае не следовало, как показала история науки, отказываться от самой гелиоцентрической идеи.

Когнитивные механизмы ведут постоянную игру с изменением критериев точности. В экспериментах К. В. Бардина испытуемым предъявлялись линии, отклоняющиеся от горизонтали под разными

углами, и предлагалось сообщить, когда предъявленная линия горизонтальна. Если наряду с горизонтальной линией предъявлялись линии с наклоном в $0,5^\circ$, 1° , 2° , 3° , то испытуемые практически безошибочно квалифицировали линии с наклоном в 1° как отклоняющиеся от горизонтали. Если же предъявлялись линии с наклоном в 1° , 4° , 5° , 10° , то испытуемые так же без особых колебаний воспринимали наклонные линии в Г как горизонтальные. Иначе говоря, человек выбирает, с какой точностью воспринимать горизонтальность линии в зависимости от, казалось бы, совсем не связанного с этим обстоятельства – от того, какой набор стимулов ему предъявляется для глазомерной оценки наличия наклона. Сам испытуемый не отдает себе в этом отчета. Игра с критериями точности чаще всего протекает неосознанно.

При предъявлении на 2–3 сотых долей секунды буква Б может быть ошибочно прочитана испытуемыми как В или Е. В таких случаях говорят об ошибках, вызванных графическим сходством. Но это не сугубо зрительная ошибка: глаза-то ведь видели букву Б, а не какую-либо иную. Не случайно обычно при таком времени предъявления человек воспринимает буквы верно. Более того, чаще встречаются ошибки, вызванные не графическим, а акустическим сходством, когда испытуемый вместо Б воспроизводит П, а вместо, скажем, З не графически похожую на нее букву В, а букву С. Для того чтобы совершать подобные ошибки, механизм сознания должен безошибочно воспринимать графическую форму букв. Следовательно, механизм сознания способен умышленно принимать графическое или акустическое различие за тождество. Такое умение ошибаться встречается и в обычной жизни. Например, влюбленный юноша, стремящийся везде видеть свою возлюбленную, часто радостно узнает ее в идущих вдалеке девушках, лишь чем-то сходных с ней, а затем, приблизившись или присмотревшись, разочарованно вздыхает. (Б. Пастернак, обращаясь к любимой, так описывает это состояние в стихах: «Ах, когда б вы знали, как тоскуется, когда вас раз сто в течение дня на ходу на сходствах ловит улица»).

Обычно люди с помощью изменения критериев точности подравнивают воспринимаемую информацию таким образом, чтобы она была понятна, соответствовала их представлениям о мире. Произнесите фразу: «Старик нес на плечах пару коз», не оглушая

последнюю согласную, и попросите взрослого человека ее записать. Большинство испытуемых неосознанно сделает ее более осмысленной и услышит (с точностью до акустического сходства) так: «Старик нес на плечах пару кос». Показательно, что шизофреники, выслушав фразу о козах, как правило, не будут оглушать последнюю согласную. Повидимому, у больных шизофренией ослаблено умение неосознанно манипулировать критериями точности сходства.

Может быть, отчасти поэтому шизофреникам не всегда удается сохранить самоидентичность собственной личности. Так, среди них иногда наблюдается феномен множественной личности, когда один и тот же человек воспринимает себя разными людьми: с разными ценностями, разными темпераментами, разными стандартами поведения. И даже склонен таким своим очень разным Я-концепциям приписывать разные имена. Больной обычно не способен одновременно осознавать себя разными личностями – та его личность, которая в данный момент активна, ничего не знает и не помнит о других его личностях. Но иногда человек имеет достаточно ясное представление о поведении другой своей личности. Случаи *деперсонализации*, т. е. утраты чувства личной самоидентичности, как правило, очень болезненны и драматичны. В том числе и поэтому – подчеркнем еще раз – человек в норме обязательно защищает свое представление о себе, располагая для этого весьма гибкими когнитивными механизмами.

§ 31.3. ТЕОРИЯ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ

В современной психологической литературе встречаются различные термины, касающиеся феноменов защиты. В самом широком смысле защита – это понятие, обозначающее любую реакцию организма с целью сохранить себя и свою целостность. В медицине, например, хорошо известны разнообразные защитные реакции сопротивления заболеванию (сопротивляемость организма) или защитные рефлексы организма, такие, например, как рефлекторное моргание глаза как реакция на быстро приближающийся объект или отдергивание руки от горячей поверхности. В психологии же наиболее часто встречаются термины, касающиеся явлений психологической, а не только биологической, защиты, – защитные механизмы, защитные

реакции, защитные стратегии, невротические защиты и защитность как свойство личности. Кроме того, в экспериментальной психологии был обнаружен широко известный теперь феномен перцептивной защиты, который заключается в резком повышении порогов восприятия «табуированных», т. е. запретных слов, объектов, ситуаций.

В настоящее время психологической защитой считаются любые реакции, которым человек научился и прибегает к их использованию неосознанно, для того чтобы защитить свои внутренние психические структуры, свое «Я» от чувств тревоги, стыда, вины, гнева, а также от конфликта, фрустрации и других ситуаций, переживаемых как опасные (например, для кого-то это может быть ситуация принятия решения).

Первым ученым, создавшим достаточно стройную теорию защитных механизмов «Я», был известный австрийский врач и психоаналитик Зигмунд Фрейд. Эта часть созданной им теории и практики психоанализа была встречена с пониманием учеными, представляющими смежные с психоанализом области медицины (особенно психиатрии) и психологии и впоследствии была развита многими психологами, хотя не все они разделяли психоаналитический взгляд на природу защитных механизмов. В настоящее время термин «защитный механизм» обозначает прочный поведенческий защитный паттерн (схему, стереотип, модель), образованный с целью обеспечить защиту «Я» от осознания явлений, порождающих тревогу. Термин «поведенческий» требует здесь некоторого уточнения. Для одних авторов он означает внешне наблюдаемые паттерны мышления, чувствования или действия, которые функционируют как обходные маневры, как избегание тревожащих явлений или как трансформаторы того, что порождает чувство тревоги или ощущение тревоги. Этот взгляд больше присущ психологам и психиатрам непсихоаналитической ориентации, которые, однако, признают бессознательную природу защитных механизмов. Для других же авторов, придерживающихся психоаналитического понимания природы защитных механизмов, внешне наблюдаемые и регистрируемые виды защитного поведения (а также, разумеется, чувства и мысли, связанные с ним) являются всего лишь внешними, иногда даже частными проявлениями внутреннего, скрытого, интрапсихического процесса, который, по их мнению, как раз и

является истинным защитным механизмом. Для этих авторов внешне наблюдаемое, регистрируемое поведение является только защитной **реакцией** в отличие от механизма, который обеспечивает конкретную реакцию.

Основными и общими для разных видов защитных механизмов чертами, как считал Фрейд и все его последователи, является то, что они: а) бессознательны, т. е. человек не осознает ни причин и мотивов, ни целей, ни самого факта своего защитного поведения по отношению к определенному явлению или объекту; б) защитные механизмы всегда искажают, фальсифицируют или подменяют реальность. Вообще, следует отметить, что проблемой тревоги занялись гораздо раньше представители психоаналитической, а не психологической школы, и уже в первых своих работах, посвященных защитным механизмам, Фрейд указывал, что существует два основных способа справляться с тревогой. Первым, более здоровым способом, он считал способ взаимодействия с порождающим тревогу явлением: это может быть и преодоление препятствия, и осознание мотивов своего поведения, и многое другое. Вторым же, менее надежным и более пассивным способом является способ справиться с тревогой за счет бессознательной деформации реальности (она может быть внешней или внутренней), т. е. способ формирования какого-либо защитного механизма. Интересно, что в современной психологии эта идея обрела новое звучание в виде разделения понятий **защитные стратегии и стратегии совладания** со стрессом и другими порождающими тревогу событиями. Стратегии совладания могут быть различны, но они всегда осознаны, рациональны и направлены на источник тревоги (например, студент, тревожащийся по поводу конкретного экзамена, может выбирать различные стратегии для подготовки к нему и успешного его прохождения). Защитные же стратегии предполагают бессознательное, нерациональное поведение в виде, например, забывания времени экзамена, потери конспектов или зачетки; возникновения психологической зависимости от какого-нибудь человека; импульсивного злоупотребления алкоголем, курением; переедания и даже серьезных соматических заболеваний.

Основные защитные механизмы различаются по определенным параметрам: по степени обработки внутреннего конфликта, способу искажения реальности, степени количества энергии, затрачиваемой

субъектом на поддержание того или иного механизма, степени инфантильности (т. е. зависимости от предыдущей определенной стадии развития данного человека) и, наконец, по типу возможного душевного расстройства, возникающего вследствие прибегания к тому или иному защитному механизму. Все это в той или иной мере описывает возможные варианты динамической трансформации наших желаний под давлением тревоги, угрозы, внешних или внутренних ограничений, требований реальности, т. е. того, что Фрейд метко назвал «судьбой влечения». Используя свою известную трехкомпонентную структурную модель психики («Оно», «Я» и Сверх-«Я» в русской терминологии или Ид, Эго, Супер-Эго в зарубежной), Фрейд высказал предположение о том, что некоторые защитные механизмы появляются с самых первых моментов жизни человека, что позже было подтверждено многочисленными экспериментальными исследованиями и клиническими наблюдениями за детьми.

Хотя сам Фрейд, по-видимому, недооценивал наличие подобных мыслей в своих ранних сочинениях, несомненно, что впоследствии изучение защитных механизмов стало важной темой психоаналитического исследования, особенно в работах А. Фрейда. На конкретных примерах она показала разнообразие, сложность, пределы применения защитных механизмов, подчеркивая, что для защиты могут использоваться весьма различные виды действий (фантазирование, интеллектуальная деятельность), что защита может направляться не только против влечений, но и против всего того, что вызывает тревогу (эмоции, некоторые особые ситуации, требования Сверх-«Я» и пр.). Не претендуя на исчерпывающий и систематический подход, А. Фрейд перечисляет следующие защитные механизмы: вытеснение, регрессия, реактивное образование, изоляция, отмена некогда бывшего, проекция, интроекция (интроецирование), обращение на себя, обращение в свою противоположность, сублимация.

Существуют и другие приемы защиты. В этой связи А. Фрейд называла также отрицание посредством фантазирования, идеализацию, идентификацию с агрессором и пр. М. Кляйн описывала в качестве простейших видов защиты расщепление объекта, проективное (само)отождествление, отказ от психической реальности, претензию на всевластие над объектами и пр.

Более поздние разработки теории защитных механизмов позволили Э. Бибрингу и С. Лагашу выдвинуть идею существования механизма отработки, который противопоставляется ими механизму защиты: цель защитных механизмов – срочное ослабление внутреннего напряжения сообразно с принципом удовольствия – неудовольствия; цель механизмов отработки – реализация имеющихся возможностей, хотя бы и ценой большего напряжения. Таким образом, они считали, что можно отличать защитные действия «Я», направленные против влечений «Оно», от осуществляемой «Я» отработки собственных защитных действий.

Самым первым был описан защитный механизм **вытеснения**. Термин «вытеснение» встречается у психолога Гербарта в его работах начала XIX в., однако вытеснение как клинический факт того, что люди не властны над своими некоторыми значимыми воспоминаниями, был выявлен и детально описан Фрейдом в конце XIX в.: «Речь шла о вещах, которые больной хотел бы забыть, непреднамеренно вытесняя их за пределы своего сознания», т. е. непреднамеренно забывая. Можно считать, что вытеснение – это универсальный психический процесс, лежащий в основе становления бессознательного как отдельной области психики. Чаще всего вытеснению подвергаются представления, связанные с влечениями, которые трудно, невозможно либо опасно удовлетворить. Оно особенно наглядно выступает при истерических расстройствах личности, но играет важную роль и при других душевных расстройствах, равно как и в нормальной психике: например, вытеснение травматического опыта может на некоторое время обеспечить условия для восстановления психики человека, т. е. вытеснение может играть и позитивную роль «психологического иммунитета» к травме или угрозе. Теоретическая модель вытеснения стала прообразом других защитных механизмов: хотя вытеснение можно рассматривать и как отдельный защитный механизм, но оно

возникает как один из моментов защиты при каждом душевном расстройстве и представляет собой – в точном смысле этого слова – вытеснение в бессознательное, «его сущность – отстранение и удержание вне сознания» определенных психических содержаний. При истерии вытеснение играет главную патогенную и защитную роль, а, например, при неврозе навязчивых состояний оно включается в более сложный процесс защиты.

Другим очень известным и широко используемым в психологии понятием стало введенное Фрейдом понятие **проекции**. Фрейд обозначил этим термином защитный механизм выделения и локализации в другом лице или объекте качеств, чувств, желаний, действий, т. е. «внутренних объектов», которые субъект не признает или отвергает в самом себе. Речь идет об очень инфантильном, возможно первом по времени происхождения, защитном механизме, который обнаруживается и у младенца как способ выноса неприятного вовне, и при душевных расстройствах, например, когда собственная агрессия, а точнее, страх перед собственной агрессией не осознается человеком, а проецируется вовне на других людей (бред преследования); а также при «нормальном», обыденном мышлении (суеверие, предрассудки). В широком смысле проекция – это смещение неврологического или психологического явления вовне, переход либо от центра к периферии (например, в неврологии), либо от субъекта к объекту. В психологии проекцией называются различные процессы:

1) субъект воспринимает окружающий мир и реагирует на него сообразно со своими интересами, способностями, ожиданиями, эффектными состояниями и пр. Этот феномен соотнесенности внутреннего и внешнего мира был открыт не только под влиянием психоанализа, но и гештальтпсихологии. Это открытие подтверждается экспериментально на всех уровнях поведения, начиная от животных. Хорошо известным примером результата проекции профессиональных интересов является «профессиональная деформация восприятия». Феномен проекции лежит в основе проективных психологических тестов, которые позволяют определять по результатам работы испытуемого со слабоструктурированным тестовым материалом определенные черты характера человека, организацию его поведения, эмоциональной жизни и пр.;

2) субъект показывает своим бессознательным отношением, что он уподобляет одного человека другому, например, он может проецировать образ своего отца на начальника или образ строгого учителя в школе на преподавателя в университете;

3) субъект отождествляет себя с другими людьми, т. е. проецирует свои качества на других (например, на любимое животное), или, наоборот, отождествляет другие объекты – предметы, людей, животных, с самим собой;

4) субъект приписывает другим людям качества, которые он не замечает в самом себе (например, такой человек может утверждать, что «все люди – лжецы»). Этот феномен, названный в психологии «отчуждающей» проекцией, наиболее близок к понятию проекции Фрейда.

Если представить психический процесс как движение или развитие, то **регрессией** называется возврат от уже достигнутой точки к одной из предыдущих. Регрессировать – это значит идти вспять, возвращаться назад, что можно представить себе как в логическом и пространственном, так и во временном смысле; обычно это означает возврат к предыдущим, более инфантильным формам отношений со значимыми объектами желаний и формам поведения (мышления, чувствования, действий). В целом регрессия – это переход к менее сложным, менее структурно упорядоченным и менее расчлененным способам реагирования, которые были характерны для человека в детстве. Регрессия – это более примитивный способ справляться с тревогой, поскольку, уменьшая напряжение, она не имеет дело с его источниками. К. Холл дает примерный, но, разумеется, неполный список возможных регрессивных способов поведения, характерных для различных людей в различных ситуациях: «Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии, чтобы уменьшить тревожность или, как говорится, спустить пар. Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут по-детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак; одеваются, как дети; ведут машину быстро и рискованно, верят в злых и добрых духов, любят вздремнуть среди дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, ищут козла

отпущения, восстают против авторитета и подчиняются авторитету, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют под внушением импульса и делают тысячи других детских вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности же все они – формы регрессии, используемые взрослыми».

Образование реактивное – это психологическая установка или привычка, представляющие собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания (например, стыд в противоположность бессознательному вытесненному желанию демонстрировать себя).

Этот механизм, как, впрочем, и многие другие, имеет побочные эффекты в виде деформации социальных отношений с окружающими, поскольку его отличиями часто является ригидность, экстравагантность демонстрируемого поведения, преувеличенные его формы. Кроме того, отрицаемая потребность должна маскироваться снова и снова, на что затрачивается значительное количество психической энергии. Реактивное образование – это постоянная противонагрузка. Фактически в каждом конкретном реактивном образовании проявляется влечение, от которого субъект пытается защититься. С одной стороны, влечение внезапно вторгается в деятельность субъекта в разные моменты и в разных областях: именно очевидные промахи – по контрасту с жесткостью установок данного субъекта – позволяют предположить в его поведении маскирующиеся подавленные влечения или даже неосознаваемые части личности. С другой стороны, крайние формы добродетельного поведения в какой-то мере удовлетворяют прямо противоположное влечение, проникающее в конечном счете и в систему защиты. Здесь понятна такая постановка вопроса: «Разве домохозяйка, одержимая наведением чистоты, не сосредоточена целиком на пыли и грязи?»

Реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека гибко реагировать на события. Тем не менее этот механизм считается примером успешной защиты, так как он устанавливает психические преграды – отвращение, стыд, мораль. Тем самым Фрейд подчеркивал роль реактивных образований наряду с сублимацией, о которой речь пойдет ниже, в становлении человеческих характеров и добродетелей. Вводя понятие Сверх-«Я»,

Фрейд отмечал, что в его возникновении важную роль играет механизм реактивных образований.

Фиксация означает прочную бессознательную связь с определенными лицами или образами, которая воспроизводит один и тот же способ удовлетворения и структурно организована по образцу одной из стадий такого удовлетворения. Фиксация может быть актуальной, явной, а может оставаться преобладающей тенденцией, допускающей для субъекта возможность регрессии.

В рамках генетического подхода фиксация предстает как «застывание» на определенной стадии развития либидо – энергии стремления к наслаждению. Вне генетической точки зрения, в рамках фрейдовской теории бессознательного, это – способ включения в бессознательное некоторых неизменных содержаний (опыт, образы, фантазии), служащих опорой влечениям.

Понятие фиксации постоянно присутствует в психоаналитическом учении, обозначая важный источник эмпирического опыта: невротик – и вообще любой человек – носит на себе печать детского опыта, сохраняет привязанность (более или менее скрытую) к определенным способам удовлетворения, определенным типам желаемого значимого объекта и к прежним, сформированным ранее, отношениям. Психоаналитический опыт и клинические наблюдения свидетельствуют о власти прошлого опыта и его повторяемости, а также о сопротивлении субъекта самой возможности избавиться от этого.

Понятие фиксации ничего не объясняет, зато его описательная ценность велика: Фрейд использовал его в различные периоды своего творчества, описывая, например, фиксации на травме. Фиксация выступает как источник вытеснения и может даже рассматриваться как первый этап вытеснения в широком смысле слова. В то же время фиксация подготавливает будущую регрессию, по-разному проявляющуюся при неврозах, извращениях и психозах.

Условия фиксации, по Фрейду, двойки. С одной стороны, она порождается различными историческими факторами (семейная обстановка, травма и пр.). С другой стороны, ее возникновению способствуют определенные врожденные факторы, в силу которых один элемент влечения одерживает верх над другим. Кроме того, некоторые люди вообще более склонны к фиксации на каком-либо

объекте или способе удовлетворения влечения, потому что опасаются проиграть в случае отказа от него и не верят, что найдут удовлетворительную замену уже проверенным объектам и способам поведения.

Фиксация часто обсуждается в психоанализе, хотя ее природа и значение недостаточно четко определены. Иногда Фрейд использовал это понятие (как и понятие регрессии) в описательном смысле. Фиксация обычно сопоставляется с такими биологическими явлениями, при которых в организме взрослого человека сохраняются остатки предшествующих стадий онтофилогенетического развития. Речь идет, таким образом, о «пассивной задержке» нарушения, о «торможении» развития.

Некоторые разновидности сексуальных извращений, возникшие уже в раннем детстве, порождают сначала фиксации, а затем и симптомы без какого-либо участия регрессии. Тот факт, что в основе сексуальных извращений лежат конфликты и механизмы, близкие к невротическим, ставит под сомнение внешнюю простоту понятия фиксации. В общем, Фрейд говорит то о фиксации чего-то (воспоминания или симптома), то о фиксации на чем-то (на определенной стадии, на определенном типе объекта и пр.). Понятие фиксации в первом смысле вполне совместимо с психологическими теориями памяти, в которых различаются моменты фиксации, сохранения, всплывания в памяти и признания воспоминания. Однако Фрейд понимал фиксацию вполне реалистически: речь шла о настоящей записи посредством мнемических следов, т. е. следов памяти, которые можно перевести из одной языковой системы в другую.

А. Фрейд, также разрабатывавшая теорию защитных механизмов, созданную ее отцом, основными формами защиты считала те, которые мы уже описали, а именно: вытеснение, проекцию, регрессию, реактивное образование, фиксацию. Другие защитные механизмы будут рассмотрены более кратко.

В противоположность механизму проекции существует, по мнению психоаналитиков, а также многих психологов и психотерапевтов, и обратный механизм **интроекции**, или **интериоризации**. Это процесс, посредством которого межличностные отношения преобразуются во внутриличностные (интериоризация конфликта, запрета и пр.). Другое,

более психоаналитическое, возможное понимание интроекции – это фантазматический переход от *объекта* (чаще всего им являются мать и другие значимые фигуры детства) – «хорошего» или «плохого», цельного или частичного – внутрь *субъекта*.

В более узком смысле говорят об интериоризации применительно к отношениям, например, когда властные отношения между отцом и ребенком трактуются как интериоризация отношений Сверх-«Я» к «Я». Ребенок, который интроецирует отцовский образ и интериоризирует конфликт с отцом, связанный с борьбой за власть, в своей будущей взрослой жизни может проявлять в своем поведении, в отношении своего Сверх-«Я» к своему «Я» те же черты отношения отца к нему в детстве. Наверное, вы встречали людей с очень критическим, или пренебрежительным, или чрезмерно бичующим отношением к самому себе. Такое отношение к себе со стороны самого себя может распространяться и на отношение к другим, похожим чем-то на этого человека, либо в некоторых случаях на всех людей вообще.

Изоляция – это механизм защиты, распространенный при неврозе навязчивости: изоляция какой-то мысли или поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта. Среди приемов изоляции – остановки в процессе мышления, использование формул и ритуалов и – шире – вся совокупность приемов, позволяющих прервать временную последовательность мыслей или действий.

С этой точки зрения, изоляция выступает как устранение самой возможности контакта, как запрет на прикосновение к данному предмету; подобно этому, когда невротик изолирует впечатление или действие, отделяя его паузой, он символически дает понять, что не допустит, чтобы относящиеся к нему мысли вступали в ассоциации с другими мыслями...

Иногда, к сожалению, понятие изоляции понимается в психоаналитическом языке довольно расплывчато.

Некоторые авторы путают изоляцию с теми процессами, которые связаны с ней или порождают ее: смещением, нейтрализацией аффекта, психотической диссоциацией. Иногда говорят об изоляции симптома у субъектов, которые переживают и представляют свои симптомы как нечто оторванное от окружения, чуждое. Речь здесь идет об особом способе бытия, который не обязательно опирается на

механизм навязчивой изоляции. Отметим, что локализация конфликтов – это общее свойство симптомов, так что любой симптом может оказаться изолированным от жизни субъекта в целом.

Можно называть изоляцией особый процесс защиты, который начинается с проявления навязчивости и приводит к выработке последовательной, внутренне согласованной установки на разрыв ассоциативных связей мысли и действия, в особенности с тем, что непосредственно предшествует или следует за ними во времени.

Редко описываемым в научной литературе, но хорошо известным в повседневной жизни является механизм **отреагирования**. Это бессознательная эмоциональная разрядка и освобождение от аффекта, связанного с воспоминанием о травмирующем событии, вследствие чего это воспоминание не становится патогенным или перестает им быть. Оно может быть искусственно вызвано в ходе психотерапии, особенно под гипнозом, и тогда оно приводит к катарсису, т. е. эмоциональному очищению и облегчению. Отреагирование может возникать и само собой, спустя более или менее долгое время после первоначальной травмы. Устойчивость аффекта, связанного с тем или иным воспоминанием, зависит от многих обстоятельств, главным образом от непосредственной реакции субъекта на данное событие. Эта реакция может быть спонтанной или осознанной и протекать от слез до мщения. Если эта реакция достаточно сильна, большая часть аффекта, связанного с событием, исчезает. Если же реакция подавлена, аффект, связанный с воспоминанием, сохраняется.

Таким образом, отреагирование – это нормальный путь, на котором субъект освобождается от слишком сильного аффекта. Однако, чтобы вызвать катарсис, эта реакция должна быть адекватной, т. е. соответствующей событию, вызвавшему аффект в прошлом.

Отреагирование может быть спонтанным, непосредственным ответом на событие, вследствие которого аффект ослабевает и воспоминание не приводит к патологии. Отреагирование может быть и вторичным, возникая под воздействием катартической психотерапии, позволяющей больному вспомнить и объективировать в слове травматическое событие и тем самым освободиться от того аффекта, который делал его патогенным. Еще в 1895 г. Фрейд писал: «Человек находит замену действию в языке, и благодаря этой замене аффект может быть отреагирован почти столь же эффективно. Сильное

отреагирование – это не единственный способ, каким субъект может избавиться от воспоминания о травмирующем событии: воспоминание может быть включено в ассоциативный ряд, позволяющий исправить событие, поставить его на место». Фрейд иногда называл отреагированием процесс воспоминания, а также психическую обработку, позволяющую вновь пережить тот же самый аффект при воспоминании об изначально породивших его событиях.

При отсутствии отреагирования представления, ставшие источником невротических симптомов, продолжают храниться в бессознательном в отрыве от обычного хода мыслей: «Представления, ставшие патогенными, сохраняют свою действенность, поскольку они не подверглись отреагированию и потому не могут включаться в свободные ассоциации».

Довольно близким к механизмам изоляции и вытеснения является механизм **отрицания**: это процедура, посредством которой субъект выражает одно из своих ранее вытесненных желаний, мыслей, чувств, продолжая искать от него защиты и отрицая, что это его собственные желание, мысль, чувство. Прекрасный пример работы механизма отрицания можно найти в рассказе Л. Толстого, когда мальчик, съевший без спросу сливу со стола, сначала искренне (так как под давлением страха наказания сработал механизм вытеснения) отрицает этот свой поступок, а потом, когда страх ослабевает, говорит, что косточку он выбросил в окошко.

Фрейд различал реакции отрицания и реакции отказа (отречения) как различные проявления работы механизма отрицания и выявил различные способы действий, связанных с отрицанием и отказом, в своем психотерапевтическом опыте. Ему принадлежит парадоксальная на первый взгляд мысль о том, что отрицание является средством осознания вытесненного. Наблюдения того, что осознание вытесненного часто выражается в процессе лечения через отрицание, позволили ему утверждать, что нет более сильного доказательства существования какой-то мысли в бессознательном, чем возражение пациента: «Я этого не думал или я (никогда) так не думал». Кроме того, отрицание – это указание на тот момент, когда (в психоаналитической ситуации или за ее пределами) начинает всплывать бессознательная мысль или желание.

В литературе можно встретить нечеткое разделение следующих механизмов: возмещения, замещения и смещения.

Возмещение, по терминологии М. Кляйн, – механизм, посредством которого субъект старается возместить ущерб, причиненный объекту любви его разрушительными фантазиями. Этот механизм связан с депрессивным страхом и чувством вины: фантазматическое возмещение ущерба, причиненного материнскому объекту извне и изнутри, позволяет субъекту преодолеть свою депрессивную установку и обеспечить своему «Я» устойчивое (само)отождествление с «хорошим» объектом. Если механизмы возмещения прочно не установились, они оказываются сходными либо с маниакальными защитами (чувство всевластия), либо с навязчивостью (повторение действий, направленных на возмещение). Успешное возмещение означает, по М. Кляйн, победу влечений к жизни над влечениями к смерти.

М. Кляйн подчеркивала роль процесса возмещения в работе скорби и сублимации: «...сила, препятствующая разрушению объекта, требует вернуть ему красоту и совершенство».

Замещение – симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и пр.), которые замещают бессознательные содержания. Понятие «замещающее образование» следует связать с понятиями «компромиссное образование» и «реактивное образование». Будучи проявлением защитного конфликта, всякий симптом есть компромисс. При поиске удовлетворения симптом выступает как замещающее образование, а в реактивных образованиях, напротив, одерживает верх процесс защиты.

Примером успешной защиты и успешного замещения можно считать такой известный защитный механизм, как сублимация.

Смещение – это случай, когда ощущение напряженности, значительности, важности какого-либо представления переходит на другие, поначалу более слабые, представления, связанные с первым цепью ассоциаций.

Это явление наблюдается прежде всего в анализе сновидений, однако оно лежит также в основе психоневротической симптоматики, а в более общем виде – любого бессознательного образования. В тех различных психологических образованиях, где психоанализ обнаруживает смещение, оно явно выполняет защитную функцию:

например, при фобиях смещение на фобический объект позволяет объективировать, локализовать, ограничить страх.

Одним из наиболее успешных механизмов защиты является механизм **сублимации** (произошел от термина, означающего в химии сухую возгонку вещества, и подразумевает существенную трансформацию первоначального влечения). Это процесс, которым Фрейд объясняет формы человеческой деятельности, не имеющие видимой связи с сексуальностью, но порожденные силой сексуального влечения. В качестве основных форм сублимации обычно описывают художественное творчество и интеллектуальную деятельность. Сублимацией называется такое влечение, которое в той или иной степени переключено на несексуальную цель и направлено на социально значимые объекты. Иногда сублимацию рассматривают как особый случай механизма замещения.

Фрейд был не одинок в подобном взгляде на природу человеческой активности вообще и творчества в частности. Так, М. Горький писал, что все, что создают мужчины, они делают ради женщины. Гипотеза о сублимации высказывалась в связи с сексуальными влечениями, однако Фрейд считал возможной также сублимацию агрессивных влечений; этот вопрос изучался и другими авторами. Однако мы до сих пор не располагаем связной теорией сублимации, что остается существенным пробелом как в психологической, так и в психоаналитической мысли.

Менее известным является такой механизм, как **интеллектуализация** – процесс, посредством которого субъект стремится выразить в дискурсивном виде свои конфликты и эмоции, чтобы овладеть ими.

Этот термин чаще всего употребляется в отрицательном смысле: он обозначает главным образом преобладание в психоаналитическом курсе абстрактного мышления над переживанием и непризнанием аффектов и фантазий. Термин «интеллектуализация» у З. Фрейда не встречается, одна из наиболее ясных его трактовок принадлежит А. Фрейд; она трактовала интеллектуализацию у подростка как защитный механизм, доводящий до крайности тот нормальный процесс, в ходе которого «Я» стремится «овладеть влечениями, связывая их с теми или иными мыслями и сознательно играя ими...»; по ее мнению,

интеллектуализация – это «...одно из наиболее всеобщих, древних и необходимых достижений человеческого "Я"».

Интеллектуализацию можно сопоставить с другими механизмами, описанными в психоанализе, и прежде всего с **рационализацией**. Одна из главных целей интеллектуализации – отстранение от аффектов, их нейтрализация. Рационализация предполагает иное – она не требует избегать аффектов, но приписывает им скорее «вероятностные», нежели истинные, побуждения; дает им рациональные или идеальные обоснования.

Подробнее мы рассмотрим эти защиты в § 31.4 «Интеллектуальные защиты».

Защитную функцию может нести и фантазия: воображаемый сценарий, в котором исполняется – хотя и в искаженном защитой виде – то или иное желание субъекта (в конечном счете, бессознательное).

Фантазии могут иметь различные формы: это осознанные фантазии, или сны наяву, и бессознательные **фантазии**, обнаруживаемые аналитиком в качестве структурной подосновы явного содержания, или, иначе, «первофантазии».

Фрейд противопоставлял внутреннему миру, стремящемуся к иллюзорному удовлетворению, внешний мир, постепенно, посредством системы восприятия, подчиняющий субъекта принципу реальности.

Об этом же свидетельствует и тот путь, которым Фрейд пришел к своему открытию роли фантазирования в этиологии неврозов: поначалу Фрейд считал реальными те патогенные сцены детства, о которых рассказывали пациенты в ходе анализа, но затем вынужден был решительно отказаться от этого первоначального убеждения и признать свою ошибку: эти сцены имели отношение не к материальной, а лишь к «психической реальности».

Необходимо, однако, подчеркнуть, что само выражение «психическая реальность» – это не просто синоним внутреннего мира, психики в целом и пр. В самом глубоком, фрейдовском смысле оно означает устойчивое и независимое от окружения ядро сопротивления, которое единственно можно считать «реальным» на фоне других психических феноменов. Следует ли признать реальность бессознательных желаний – это вопрос. Конечно, многие мысли не обладают собственной реальностью; однако, сталкиваясь с

бессознательными желаниями в их наиболее четком и истинном выражении, мы вынуждены будем утверждать, что психическая реальность – это особая форма существования, которую нельзя смешивать с материальной реальностью. Усилия самого Фрейда, да и все последующие психоаналитические размышления, по сути, были направлены к тому, чтобы понять устойчивость, действенность, относительную организованность мира фантазий в жизни субъекта. Изучение типичных фантазий, обнаруженных психоанализом, привело Фрейда к мысли о существовании бессознательных схем, или первофантазий, выходящих за рамки индивидуального опыта и наследуемых генетически. В работах Фрейда можно выделить различные уровни фантазирования: это уровни сознания, сублимации, бессознательного. Фрейда интересовало прежде всего не разграничение этих уровней само по себе, а скорее разнообразные взаимосвязи между ними.

Следует помнить, что главными отличительными признаками защитных механизмов являются следующие особенности.

1. Защитные механизмы имеют *бессознательный* характер; в этом их отличие от различных стратегий поведения, в том числе манипулятивных.

2. Результатом работы защитного механизма является то, что он бессознательно искажает, подменяет или фальсифицирует реальность, с которой имеет дело субъект. С другой стороны, роль защитных механизмов в адаптации человека к реальности имеет и положительную сторону, так как они являются в ряде случаев средством приспособления человека к чрезмерным требованиям реальности (или к чрезмерным внутренним требованиям человека к самому себе, что обычно является следствием критического, жесткого, нечувствительного отношения людей, окружавших ребенка в детстве). В случаях различных посттравматических состояний человека, например после серьезной утраты (близкого человека, части своего тела, социальной роли, значимых отношений и т. д.), защитные механизмы нередко играют спасительную (на определенный период времени) роль. Более того, человек, лишенный вообще защитных механизмов, – это миф, а поспешное избавление человека от какого-либо защитного симптома в процессе непрофессионально оказанной психологической или психотерапевтической помощи приводит в

лучшем случае к формированию новой защитной реакции либо в худших случаях к серьезным паническим, депрессивным и иным расстройствам.

Каждый из описанных выше механизмов – это отдельный способ, которым бессознательное человека защищает его от внутренних и внешних напряжений. С помощью того или иного защитного механизма человек бессознательно избегает реальности (подавление), исключает реальность (отрицание), предопределяет реальность (рационализация), обращает реальность в свою противоположность (реактивное образование), разделяет реальность (изоляция), уходит от реальности (регрессия), искажает топографию реальности, помещая внутреннее во внешнее (проекция) или внешнее во внутреннее (интроекция), и т. п. Однако в любом случае для поддержания работы определенного механизма требуется постоянное расходование психической энергии субъекта: иногда эти затраты очень существенны, как, например, при использовании отрицания или подавления; иногда они не столь энергоемки и более «самоокупаемы», как, например, в случае сублимации. Кроме того, энергия, уходящая на поддержание защиты, уже не может быть использована человеком на более позитивные и конструктивные формы поведения, что ослабляет его личностный потенциал и приводит к ограничению подвижности и силы «Я». Защиты как бы «связывают» психическую энергию, а когда они становятся слишком сильными и начинают преобладать в поведении, то это уменьшает способность адаптации человека к изменяющимся условиям реальности. В противоположном же случае, когда защита терпит неудачу, также наступает кризис, поскольку, как писал Фрейд: «"Я" уже не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью». Тревожность же является не только важным в жизни человека сигналом опасности, но и в ряде других случаев неотъемлемым составным компонентом психических расстройств, самыми распространенными среди которых являются неврозы.

Крупнейший современный отечественный психиатр и психотерапевт Б. Д. Карвасарский определяет неврозы как «психогенное (как правило, конфликтогенное) нервно-психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особенно значимых жизненных отношений человека, проявляется в

специфических клинических феноменах при отсутствии психотических явлений». Можно посмотреть на невротическое поведение и как на неадекватный или неприемлемый бессознательно выработанный и используемый конкретным человеком метод справляться со стрессом, вызванным внешними и (или) внутренними факторами его жизненной ситуации. В предыдущем параграфе упоминалось о некоторых связях между определенными видами невротических расстройств и защитными механизмами. Неврозы бывают различны по причинам возникновения, процессу протекания, симптомам, но для всех них характерна такая составляющая, как тревога, на что первым обратил внимание Фрейд.

Он считал, что основная проблема человеческого существования заключается в том, чтобы справляться с тревогой, которая может возникать, казалось бы, в самых различных ситуациях и обстоятельствах. Однако Фрейд свел все это многообразие порождающих тревогу ситуаций к четырем основным «прототипическим» ситуациям. Несколько расширив его терминологию, можно сказать, что тревога порождается субъективно переживаемой угрозой (т. е. пугающей возможностью) следующих событий: утрата значимого *объекта* (близкого человека, любимого зверька или игрушки; неодушевленного предмета, с которым были «одушевленные» отношения и т. п.);

утрата *отношения с объектом* (любви, одобрения, признания со стороны значимого человека или ненависти, вражды со стороны значимого другого);

утрата *себя*, своей личности или ее части (например, страх «потерять лицо» в конфликтной ситуации или страх «публичного осмеяния» в значимой ситуации, страх унижения);

утрата *отношения к себе* (например, страх потерять уважение к себе).

Кроме классификации и анализа порождающих тревогу ситуаций Фрейд выделил три вида тревоги: реалистическую (перед реальной опасностью), моральную (перед лицом собственной совести, внутренней цензуры, своих идеалов и ценностей) и невротическую (перед силой и характером собственных страстей и желаний). Позже психологи, психоаналитики и психотерапевты стали различать страх как чувство, имеющее своим источником определенный объект, и

тревогу, для которой характерно как раз отсутствие конкретного объекта. Как бы то ни было, с психоаналитической точки зрения на невроз можно взглянуть как на символическое, опосредованное в клинических симптомах выражение психического, внутреннего конфликта, имевшего место в раннем периоде жизни субъекта и представляющего собой компромисс между неосознанным и неудовлетворенным желанием субъекта и защитой. Следует отличать невротические симптомы и невротический характер человека. Невротическими симптомами являются расстройства поведения, чувств, мышления, свидетельствующие о защите от страха; это упомянутые компромиссы, из которых невротик бессознательно извлекает определенную житейскую выгоду. Невротический характер означает неспособность идентификации, распознавания внешних и (или) внутренних объектов и неспособность устанавливать позитивные отношения с другими людьми, а также достигать и поддерживать собственное внутреннее равновесие.

Механизмы защиты в той или иной степени присутствуют в поведении человека всегда, но можно выделить «нормальную» защиту, которая бессознательно возникает при переживании вновь прежнего болезненного опыта с целью оградить свое «Я» от повторной травмы, и патологическую как неадекватную силе и характеру стимуляции, ее вызывающей.

Таким образом, современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагают оценку следующих характеристик:

адекватность защиты: например, человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать ее;

гибкость защиты: например, человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определенной, типичной для него ситуации угрозы, т. е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко;

зрелость защиты: относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого прибегания к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции.

§ 31.4. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАЩИТЫ

В нашей обыденной жизни всегда есть место в том числе и неосознаваемым интеллектуальным защитами: рационализации, интеллектуализации, которые могут подчас принимать самые совершенные формы в виде научных теорий, трактатов, вероучений и т. п. Один из ярких примеров – обширный труд немецкого философа начала XX в. О. Вейнингера «Пол и характер», который был написан юным философом после разрыва с любимой женщиной и посвящен детальному доказательству морального и интеллектуального превосходства мужчин над женщинами. Известный же датский философ С. Кьеркегор поступил по-другому в сходной жизненной ситуации. После тяжелого для него разрыва помолвки с Региной Ольсен он создал целый ряд философских произведений («Или – Или», «Повторение», «Три назидательные речи», «Страх и трепет», «"Виновен?" – „Не виновен?“»), которые посвятил самоанализу и осознанию ряда психологических феноменов и философских категорий. Кьеркегор выбрал не путь отрицания и рационализации своей неудачи, как это сделал Вейнингер, а первый из описанных Фрейдом путей совладания с тревогой: он вступил во взаимодействие со своей проблемой и путем осознания и самоосознания уменьшил возможность психоаналитического повторения этой проблемы в будущем.

Самым известным примером рационализации, очевидно, является басня Эзопа «Лиса и виноград», когда лиса, потерпев неудачу в попытках достать виноград, стала подробно «объяснять», почему она никогда и не хотела его. Рационализация – это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей, чувств, действий. Человек представляет объяснения, которые логически убедительны и этически приемлемы для отношений, действий, идей или чувств, которые возникают из других мотивационных источников. Мы используем рационализацию, чтобы оправдать наше поведение, когда в действительности наши действия непохвальны. Рационализация – это способ принять давление Супер-Эго; она скрывает наши мотивы, делает наши действия морально приемлемыми; она препятствует личностному росту, потому что не дает самому рационализирующему человеку или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотивирующими силами.

Интеллектуальные защиты могут принимать и вид жизненных позиций, «твердых» убеждений, они могут стать доминирующим способом думать о себе и о мире и в соответствии с этим строить свои отношения с окружающими. Как и всякий другой защитный механизм, защитная позиция характеризуется жесткостью, «автоматизированностью» (человек неспособен реагировать на реальную ситуацию: он реагирует на свой прошлый опыт относительно подобных ситуаций или на свой актуальный неосознаваемый страх), чрезмерностью, тотальностью. Даже те психологи, которые далеки от психоаналитического мышления и интересуются только когнитивными причинами поведения человека, вынуждены были прийти к заключению, что реакции человека опосредованы не только и не столько внешними стимулами, сколько их интерпретацией человеком, т. е. тем, как человек думает об этих стимулах.

Бессознательные ошибки в мышлении могут приводить к самым негативным последствиям: разрыву отношений с окружающими, повышенной подверженности жизненным кризисам и стрессам, неумению строить близкие или прочные отношения, систематическому повторению одной и той же жизненной ситуации как неосознанного сценария своей жизни и т. п. В других вариантах эти ошибки могут не приводить к систематическим кризисам, но обречь человека на очень ограниченный диапазон жизненных проявлений, на очень однообразное существование, на неспособность личностно меняться и расти в течение своей жизни. Перечень подобных ошибок может быть следующим.

Позиция жертвы. Может выражаться в следующих позициях: «Он это начал», «Я ничего не могу поделать», «Он не дал мне шанса». Суть этой позиции – в попытке обвинить окружающих.

Установка «Я не могу». Утверждение о неспособности что-либо сделать, которое на самом деле является утверждением об отказе сделать это.

Отсутствие представления о причинении вреда другим. Человек не утруждает себя мыслью о том, каким образом его действия могут ранить других (за исключением физического вреда); не представляет, что можно задеть чувства других или причинить эмоциональные страдания.

Неспособность поставить себя на место другого. Человек не способен или почти не способен к эмпатии, за исключением тех случаев, когда это направлено против другого. Не считается с тем, как его поведение влияет на других.

Отсутствие усилий. Нежелание делать что-либо, что кажется скучным или неприятным. Человек погружается в жалость к себе и ищет оправдания своей бездеятельности. Появление болевых симптомов психического происхождения, бессознательная цель которых – избежать усилий что-то делать, чего делать не хочется. Жалуется на отсутствие энергии.

Отказ принимать на себя обязательства. Человек говорит, что он «забыл». Не воспринимает что-либо как обязательства. Делает то, что хочет, и игнорирует то, что обязан делать.

Установка на собственничество. «Если ты не отдашь это мне, я возьму это сам». Ожидает, что вы будете делать то, что он хочет. Относится к чужой собственности так, как будто она уже стала его (вор, «одалживающий» без разрешения). Предъявляет к вам требования в виде отстаивания своих прав.

Отсутствие представления о доверии. Он обвиняет вас за то, что вы не доверяете ему; старается заставить вас почувствовать, что это ваша вина. Говорит, что не может доверять вам.

Нереалистичные ожидания. Примеры могут быть очень различными: если человек думает, что что-либо случится, то оно должно случиться («его мысль делает это»). Другой пример: ожидает, что другие будут идти навстречу всем его желаниям.

Безответственное принятие решения. Делает предположения, не опирается на факты, не проверяет суждения. Обвиняет других, если дела идут плохо.

Гордость. Отказывается уступать даже в мелочах. Настаивает исключительно на своей точке зрения, не принимая во внимание никакие другие. Даже когда его неправота доказана, продолжает держаться за свою первоначальную позицию.

Неспособность планировать или продумывать на несколько шагов вперед. Будущее не принимается во внимание, за исключением тех случаев, когда должно совершиться что-то недозволенное или же когда оно предстает в виде фантазий о блистательном успехе.

Искаженное определение успеха и неудачи. Установка только на успех: «стать № 1 за одну ночь». Неудача: «если я не стал № 1, то я ничего не стою».

Страх быть приниженным. Человек чувствует себя приниженным, когда даже малейшие вещи делаются не так, как он хочет. Не может воспринимать критику без того, чтобы вспыхнуть или обвинить других. Чувствует себя приниженным, когда его нереалистические ожидания не сбываются.

Отказ признать страх. Отрицает то, что он чувствует страх. Воспринимает чувство страха как слабость. Не может понять, что страх может быть конструктивным.

Гнев. В данном случае имеется в виду следующее убеждение относительно гнева: гнев используется для того, чтобы контролировать людей. Гнев может принимать формы прямой угрозы, запугивания, нападения, сарказма, раздражения. Гнев может маскироваться («я не злюсь, я спокоен»). Гнев в этих случаях растет и распространяется. Все, что угодно, и кто угодно могут послужить поводом для гнева.

Тактика силы. Старается победить других в любой борьбе, получает удовольствие от борьбы за власть как от процесса (то, за что борется, находится на втором плане). Высоко ценит только тех, кто побеждает и доминирует.

Другое возможное название для ошибок мышления – иррациональные убеждения, отличиями которых являются, во-первых, их догматичность, нерациональность; во-вторых, их «автоматичность» (человек не осознает их наличия и возможности выбора для себя, как поступить в данной ситуации); в-третьих, эти убеждения могут приводить к эмоциональным и поведенческим расстройствам. Наши экспериментальные исследования показали существование достоверных связей между защитными механизмами личности и некоторыми иррациональными убеждениями. Список иррациональных убеждений может быть следующим.

Потребность в одобрении. Человек верит, что нуждается в поддержке и одобрении каждого, кого знает и о ком заботится.

Высокий уровень ожиданий от себя. Человек верит, что должен быть удачливым, успешным и компетентным в любом деле, за которое он берется, и он судит о своей ценности как личности на основе успешности своих достижений.

Склонность к обвинениям. Человек верит, что люди, включая и его самого, заслуживают обвинений и наказаний за их ошибки и проступки.

Низкая толерантность к фрустрации. Человек верит, что, когда события разворачиваются не так, как им следовало бы, то это совершенно ужасно, кошмарно, катастрофично, поэтому он чувствует, что это нормально – расстраиваться, когда события складываются не в его пользу или люди ведут себя не так, как ему хочется.

Эмоциональная безответственность. Человек убежден, что он слабо контролирует свои неудачи, неприятности, эмоциональные расстройства. Все они происходят по вине других людей или событий в этом мире. Если бы только «они» (события или люди) изменились, он чувствовал бы себя хорошо и все было бы нормально.

Тревожная сверхзабоченность. Человек верит, что может случиться нечто плохое или опасное, поэтому он должен быть крайне озабочен этим и беспокоиться о предотвращении возможности возникновения этого.

Избегание проблем. Человек убежден, что гораздо легче избегать определенных трудностей и ответственности и вместо этого сначала делать то, что гораздо приятнее.

Зависимость от других. Человек верит, что должен иметь кого-либо более сильного, чем он, на кого можно положиться.

Беспомощность относительно изменений. Человек убежден, что является результатом разворачивания его собственной жизненной истории и поэтому он почти ничего не может сделать, чтобы преодолеть ее влияние. «Мой путь – это и есть я, и я не могу ничего с этим поделать». Поэтому он убежден, что неспособен измениться.

Безупречность. Человек верит, что каждая проблема имеет «правильное», или безупречное, решение. И в дальнейшем, пока он не найдет это совершенное решение, он не может быть удовлетворен или счастлив. Неудача в этом поиске может обернуться катастрофой для него.

Интеллектуальные защиты в некоторых случаях могут становиться доминирующим «ответом» человека на внутреннее или внешнее напряжение и даже чертой характера. О некоторых людях вообще можно сказать, что «защитность» является чертой их личности: такие люди очень чувствительны к малейшей критике или ее возможности,

они часто действуют по принципу «нападение — лучший вид обороны», они не умеют разрешать конфликты путем переговоров и вместо этого предпочитают силовые или манипулятивные техники и т. п.

§ 31.5. РАЗВИТИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Причины, определяющие выбор со стороны «Я» того или иного защитного механизма, остаются пока неясными. Возможно, вытеснение используется главным образом при борьбе с сексуальными желаниями, тогда как другие способы могут быть более пригодны для борьбы против инстинктивных сил различного рода, в частности против инстинктивных импульсов. Возможно также, что эти другие способы лишь завершают то, что не сделало вытеснение, или же имеют дело с нежелательными мыслями, возвращающимися в сознание при неудавшемся вытеснении. Возможно также, что каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан, таким образом, с конкретной фазой развития ребенка.

Возможно, что до расщепления на «Я» и «Оно» и до формирования Сверх-«Я» психический аппарат использует различные способы защиты из числа тех, которыми он пользуется уже после достижения этих стадий организации.

Все способы защиты, открытые и описанные в психоанализе, служат единственной цели – помочь «Я» в его борьбе с инстинктивной жизнью. Они мотивированы тремя основными типами тревоги, которой подвержено «Я», – невротической тревогой, моральной тревогой и реальной тревогой. Кроме того, простой борьбы конфликтующих импульсов уже достаточно для того, чтобы запустить защитные механизмы.

Однако «Я» защищается не только от неудовольствия, исходящего изнутри. В том же самом раннем периоде, когда «Я» знакомится с опасными внутренними инстинктивными стимулами, оно также переживает неудовольствие, источник которого находится во внешнем мире. «Я» находится в тесном контакте с этим миром, дающим ему объекты любви и те впечатления, которые фиксирует его восприятие и ассимилирует его интеллект. Чем больше значимость внешнего мира как источника удовольствия и интереса, тем выше и возможность пережить исходящее от него неудовольствие. «Я» маленького ребенка все еще живет в соответствии с принципом удовольствия; оно еще не скоро научится выносить неудовольствие вовне. В это время индивид еще слишком слаб для того, чтобы активно противостоять внешнему миру, защищаться от него при помощи физической силы или изменять его в соответствии со своей собственной волей. Как правило, ребенок

еще слишком слаб физически для того, чтобы убежать от опасности, а его понимание еще так ограничено, что не может увидеть неизбежное в свете разума и подчиниться ему. В этот период незрелости и зависимости «Я», помимо того, что оно предпринимает усилия по овладению инстинктивными стимулами, стремится всеми способами защитить себя от объективного неудовольствия и грозящих ему опасностей.

Представители английской школы психоанализа утверждают, что в первые месяцы жизни, еще до всякого вытеснения, ребенок уже проецирует свои первые агрессивные импульсы и что этот процесс чрезвычайно важен для формирующегося у ребенка представления об окружающем мире и для направления, в котором развивается его личность. Ряд американских психологов и психоаналитиков, работающих с детьми, также уделяют много внимания механизмам проекции – интроекции. Психоанализ допускает ранний процесс дифференциации между внутренним и внешним миром, дающий начало проекции и интроекции, которые остаются одними из самых глубоких и наиболее опасных защитных механизмов. При интроекции мы действуем и чувствуем так, как если бы внешняя добродетель стала внутренней уверенностью. При проекции мы переживаем внутренний грех как внешнее зло, т. е. наделяем значимых людей теми пороками, которые на самом деле принадлежат нам. В таком случае можно предположить, что эти два механизма – проекция и интроекция – создаются по образу и подобию того, что происходит у младенцев, когда им хотелось бы экстернализировать страдание и интернализировать удовольствие, – намерение, которое со временем должно уступить свидетельству созревающих (органов) чувств и, в конечном счете, доводам рассудка. Эти механизмы обыкновенно восстанавливаются в правах среди взрослых в периоды острых кризисов любви, доверия и веры и могут служить отличительным признаком отношения к соперникам и врагам у большей части «зрелых» индивидуумов.

Во всяком случае, использование механизма проекции весьма естественно для маленьких детей в ранний период развития. Они используют его как способ отрицания своих собственных действий и желаний, когда те становятся опасными, и для возложения ответственности за них на какую-то внешнюю силу. Другой ребенок,

животное, даже неодушевленные предметы могут быть использованы детским «Я» для того, чтобы избавиться от своих собственных недостатков. Для него естественно постоянно избавляться таким образом от запретных импульсов и желаний, полностью возлагая их на других людей.

Из всех периодов человеческой жизни, в которых инстинктивные процессы обретают постепенную важность, период полового созревания всегда привлекал наибольшее внимание. Психические явления, свидетельствовавшие о наступлении полового созревания, долгое время были предметом психологического исследования. В неаналитических работах мы находим много замечательных описаний изменений, происходящих в характере в эти годы, нарушений психического равновесия и в первую очередь непонятных и непримиримых противоречий, появляющихся в психической жизни.

Психоанализ придерживается взгляда, согласно которому человек начинает осознавать различие между полами, в том числе свою принадлежность к определенному полу, не в подростковом или юношеском возрасте, а гораздо раньше – в раннем детстве. В соответствии с теорией психоанализа сексуальность ребенка и сексуальность взрослого принципиально различаются между собой тем, что у ребенка она носит парциальный, т. е. «частичный» характер: у ребенка сексуальность как стремление к удовольствию носит характер наслаждения, получаемого от таких конкретных видов стимуляции, как кормление, сосание, кусание, поглаживания и др. У взрослого человека сохраняются подобные инфантильные, детские способы получения удовольствия, хотя они могут маскироваться под более «взрослые» формы поведения: курение, жевание резинки, нетрадиционные сексуальные отношения и др. Но в отличие от ребенка у взрослого способы получения удовольствия носят более генерализованный (непарциальный) и личностный характер, а зрелые формы взрослой сексуальности и любви несут печать альтруизма, желание заботиться об объектах любви, а не только получение удовольствия.

В раннем периоде детского развития, а не в периоде полового созревания, осуществляются критические шаги в развитии личности: вынашиваются и закрепляются основные, типичные для данного человека стратегии его поведения относительно значимого (например,

желаемого) объекта. Такими стратегиями могут быть, например, захват объекта, его удержание, разрушение и др. Кроме того, ребенок уже в дошкольном возрасте принимает принципиально важные решения об идеальных (как позитивных, так и негативных) моделях мужского и женского поведения, в том числе и сексуального. Общеизвестно, что во всех культурах дети, начиная с определенного возраста, «вдруг» начинают играть в «папу и маму», в «дочки-матери», в «доктора», цели этих игр различные, в том числе удовлетворение интереса к различию полов, к тому, «откуда берутся дети», и т. д.

Определенные защитные механизмы могут возникать на определенных стадиях развития человека.

Раннее младенчество (от рождения до одного года, по терминологии Фрейда, – оральная стадия).

На этой фазе происходит постепенное приобретение представлений о себе и о значимых объектах (матери, отца, которые станут моделями будущих значимых объектов: партнера, друзей, врагов и т. д.), потом постепенная дифференциация, выражающаяся в частичной идентификации, которая ведет впоследствии к установлению идентичности. Могут возникнуть следующие защиты: интроекция, проекция, отрицание, сонливость, идентификация, смещение, обращение против себя.

Младенчество (1–2 года, по терминологии Фрейда, – анальная стадия).

На этой стадии происходит приучение к туалету, продолжается развитие функций «Я»: движение – речь – тестирование реальности – интеграция. Возможно развитие кошмаров, страхов, фобий. Возникают следующие защиты: изоляция, реактивные образования, отмена, интеллектуализация, регрессия.

Дошкольный возраст (2–6 лет, по терминологии Фрейда, – фаллическая стадия).

В идеале «Я» завершает процесс своего отделения от «Оно». Сверх-«Я» начинает влиять на поведение около 5–6 лет. Эдипов комплекс разрешается посредством идентификации с родителем своего пола. Неразрешенный Эдипов комплекс ведет к неврозу. Для этого возраста характерны явления отрицания, появление болезней, неспособность справиться с гневом, а также с любыми сильными чувствами, формирование симптомов. Происходит установление

согласованной структуры психики для поддержания идентичности и интернализированных стандартов морали, этики и поведения.

Школьный возраст (6-10 лет (девочки), 6-12 лет (мальчики), по терминологии Фрейда, – латентная стадия).

Завершение развития Сверх-«Я» (10–11 лет). Появление защитного механизма подавления. На этой стадии выражены тревожность, фобии, эмоциональное блокирование учебы, чрезмерная регрессия и и (или) фиксации.

Юность (10–21 год (девушки), 12–23 лет (юноши), по терминологии Фрейда, – генитальная стадия).

Усиление сексуальных и агрессивных тенденций. Возможно возникновение психотических расстройств с целью ухода от трудностей, перепады настроения и стресс могут приводить к психотическим эпизодам в поведении. Возможно развитие склонности к дурным привычкам, зависимостям (как химическим, так и психологическим). Критический период для возникновения нарушений характера.

Клинические наблюдения в процессе психотерапии и психоаналитические исследования показали, что неразрешенные проблемы детского возраста дают о себе знать во взрослой жизни человека.

Так, фиксации на оральной стадии могут стать причиной, например, страха одиночества, неуверенности в окружающих, причиной того, что удовлетворение своих потребностей приносит страдания, причиной попыток самоубийств, нервных расстройств, непонимания себя и своих чувств, частых обид, навязчивых идей.

Фиксации на анальной стадии также могут стать причиной ряда проблем в последующей жизни: негативизма, противоречивости, желания того, чтобы кто-то контролировал, сдерживал. Такие люди часто сердятся, чтобы скрыть другие чувства, и игнорируют чувства других.

Неразрешенные конфликты фаллической стадии могут во взрослой жизни человека привести к чрезмерной зависимости от других людей, от внешних событий, к неспособности самостоятельно принимать решения, а также к проблемам половой идентификации.

Если у ребенка не разрешены проблемы латентной фазы развития, то в его последующей жизни, возможно, будут трудности в обучении,

необдуманные поступки. Такие люди отвергают все, что не приносит пользы, не берут в расчет эмоции, делая что-либо. Они обычно живут событиями прошлого или мечтами о будущем.

Даже психиатры и клинические психологи, не являющиеся убежденными психоаналитиками, приходят к пониманию роли защитных механизмов в развитии личности. Так, было показано, что преобладание, доминирование какого-либо защитного механизма может вести к развитию определенной черты личности. Или наоборот, человек с сильными характеристиками личности имеет тенденцию доверять определенным защитным механизмам как способу совладания с определенными жизненными стрессами: так, например, личность с высоким самоконтролем имеет тенденцию использовать интеллектуализацию как основной защитный механизм (см. табл. 11).

С другой стороны, обнаружено, что у людей с серьезными личностными расстройствами и нарушениями может преобладать определенный механизм защиты как средство искажения реальности. Например, такое расстройство личности, как паранойя (страх преследования), связан чаще с проекцией, а психопатии – преимущественно с регрессией как защитным механизмом личности.

Таблица 11

Предполагаемые взаимосвязи личностных черт, расстройств личности и механизмов защиты

Личностные черты	Расстройства личности	Механизм защиты
Робкий	Пассивно-агрессивный пассивный тип	Вытеснение
Агрессивный	Пассивно-агрессивный агрессивный тип	Замещение
Общительный	Маниакальный тип	Реактивные образования
Унылый	Депрессивный тип	Компенсация
Доверяющий	Истероидный тип	Отрицание
Подозрительный	Параноидный тип	Проекция
Контролирующий	Обсессивно-компульсивный тип	Интеллектуализация
Бесконтрольный	Психопатический тип	Регрессия

Глава 32. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

§ 32.1. КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Жизнедеятельность человека как сложной живой системы обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования. В самом общем приближении можно выделить три достаточно специфичных уровня рассмотрения: биологический, психологический и социальный. И на каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

Здоровье на биологическом уровне предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Если вопросы профилактики здоровья, укрепления защитных сил организма и лечения болезней с давних пор находятся в поле внимания традиционной медицины, то наши представления о сущности и путях обеспечения здоровья, связанного с психологическим уровнем, пока еще не могут быть признаны удовлетворительными.

Вопросы здоровья на этом уровне так или иначе связаны с личностным контекстом рассмотрения, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Верно найденные на них ответы в конце концов помогут нам понять главное: что такое здоровая личность. Чем более гармонично, как подчеркивал крупнейший российский психиатр С. С. Корсаков, соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее цельность. Благополучие в психическом здоровье личности может быть нарушено доминированием определенных и негативных по своей сути черт характера, дефектами в нравственной сфере, неправильным выбором ценностных ориентации.

Переход от психологического к социальному уровню достаточно условен. Психологические свойства личности просто не существуют вне системы общественных отношений, в которую она включена.

Человек предстает на этом уровне прежде всего как существо общественное. И соответственно здесь на передний план выходят вопросы влияния социума на здоровье личности. Психическое здоровье испытывает воздействие со стороны различных социальных связей, в том числе семьи, общения с друзьями и родственниками, работы, досуга, принадлежности к религиозным и другим организациям и др. При этом последствия этих воздействий могут носить как благотворный, так и негативный характер. Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы. Запущенность воспитания и неблагоприятные условия окружающей среды становятся причиной различных форм неадекватного поведения человека в обществе, криминального развития личности. Личность может деградировать или измениться, если изменится ее отношение к людям, к труду или коллективу. Только устойчивость и постоянство активных отношений позволит личности поддерживать собственную надежность и противостоять воздействиям среды, преодолевать сопротивление внешних условий, бороться с препятствиями и достигать в конечном счете поставленных целей, осуществлять реализацию своих намерений. Реализация идеи психического здоровья на социальном уровне потребует от общества пересмотра укоренившихся в нем, но не оправдавших себя традиций и приоритетов в сфере воспитания и образования, профессиональной занятости, организации досуга и отдыха, индустрии питания и др.

В проблеме психического здоровья вопрос о критериях оценки последнего является ключевым. Понятно, что каким-то одним критерием не исчерпать всей сути вопроса. Вместе с тем в литературе немало примеров, когда для характеристики психического здоровья предлагаются какие-то отдельные признаки его выраженности. Среди них особого внимания заслуживает критерий психического равновесия. С его помощью можно судить о характере функционирования психической сферы человека с различных сторон (познавательной, эмоциональной, волевой). Аномалии в развитии личности наиболее ярко заявляют о себе в проявлениях ее дисгармонии, утрате равновесия с социальным окружением, т. е. в нарушении процессов социальной адаптации, сопряженных с социумом. Этот критерий органично связан с двумя другими: гармоничностью организации психики и ее адаптивными

возможностями. Что касается психического равновесия, то от степени его выраженности зависит уравновешенность человека с объективными условиями, его приспособленность к ним. Причем сама по себе уравновешенность не выступает как застывшее в своем проявлении равновесие, а разворачивается в поступательном движении жизненно важных биологических и психологических процессов. При этом, по мнению В. Н. Мясищева, уравновешенность человека и адекватность его реакции на внешние воздействия имеют большое значение в плане разграничения нормы и патологии. У человека неуравновешенного, неустойчивого фактически нарушено равновесие, гармоничное взаимодействие между свойствами, лежащими в основе его личностного статуса. Только у психически здорового, т. е. уравновешенного человека, мы наблюдаем проявления относительного постоянства поведения и адекватности его внешним условиям.

И все-таки идея комплексного подхода к оценке психического здоровья человека представляется наиболее перспективной. В литературе можно встретить отдельные попытки охарактеризовать основные проявления здоровой психики с помощью совокупности критериев. Относительно них можно сделать, по крайней мере, два общих вывода. Во-первых, наряду с очевидным разбросом мнений просматривается и определенная повторяемость в выборе ряда критериев психического здоровья. Это можно воспринимать как свидетельство того, что они наиболее точно характеризуют состояние психического здоровья. Во-вторых, трактовать приведенные перечни критериев следует не более чем их некоторые совокупности, ибо в них не заложен какой-либо классифицирующий признак, который позволил бы придать им возможную внутреннюю организацию. Попробуем перечислить наиболее часто называемые критерии психического здоровья, распределив их в соответствии с видами проявления психического (свойства, состояния, процессы). Среди свойств личности это – оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность (честность, совесть и др.), адекватный уровень притязания, чувство долга; уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид), трудолюбие, независимость, непосредственность (естественность), ответственность, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость, самоуважение, самоконтроль.

В сфере психических состояний в их число обычно включают: эмоциональную устойчивость (самообладание); зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями (страх, гнев, жадность, зависть и др.); свободное, естественное проявление чувств и эмоций; способность радоваться; сохранность привычного (оптимального) самочувствия.

Из психических процессов чаще упоминаются: максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности (адекватность психического отражения); адекватное восприятие самого себя; способность концентрации внимания на предмете; удержание информации в памяти; способность к логической обработке информации; критичность мышления; креативность (способность к творчеству, умение пользоваться интеллектом); знание себя; дисциплина ума (управление мыслями).

Особое значение среди критериев психического здоровья личности придается степени ее интегрированности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности, а также таким ее составляющим, как духовность (познание, стремление к истине); приоритет гуманистических ценностей (доброта, справедливость, и др.); ориентация на саморазвитие, самообогащение.

С позиций самоуправления здоровая личность характеризуется ярко выраженной целеустремленностью (обретением смысла жизни), волей, энергичностью, активностью, самоконтролем, адекватной самооценкой.

Социальное здоровье личности находит отражение в следующих характеристиках: адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении.

С другой стороны, можно говорить и о характерных признаках психического нездоровья, неблагополучия. Среди них есть наиболее типичные, и их тоже можно упорядочить в соответствии с приведенной выше логикой рассуждения.

Подобными свойствами личности являются: зависимость от вредных привычек; уход от ответственности за себя; утрата веры в

себя, свои возможности; пассивность («духовное нездоровье»). К психическим состояниям обычно относят чувственную тупость; беспричинную злость; враждебность; ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств; повышенную тревожность. В сфере психических процессов чаще упоминаются: неадекватное восприятие самого себя, своего «Я»; нелогичность; снижение когнитивной активности; хаотичность (неорганизованность) мышления; категоричность (стереотипность) мышления; повышенная внушаемость; некритичность мышления.

В целом такая личность достаточно дезинтегрирована; ей присущи утрата интереса, любви по отношению к близким; пассивная жизненная позиция. В плане самоуправления она отмечается неадекватностью самооценки; ослабленным (вплоть до утраты) или, напротив, неоправданно гипертрофированным самоконтролем; ослаблением воли. Ее социальное неблагополучие проявляется в неадекватном восприятии (отражении) окружающего мира; дезаппетивном поведении; конфликтности; враждебности; эгоцентризме (выливающимся в жестокость и бессердечие); стремлении к власти (как самоцель); вещизме и др.

§ 32.2. САМОУПРАВЛЕНИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое самоуправление предполагает сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). Процессы психического самоуправления носят обязательно сознательный (но не всегда во всех фазах осознанный) и целенаправленный (а следовательно, и активный) характер.

Идея самоуправления в обеспечении психического здоровья привлекала к себе внимание психологов и психиатров уже на рубеже XX в. Говорилось, например, что здоровый человек, в отличие от больного, способен управлять миром своих психических явлений и держать их под контролем. Позиция С. С. Корсакова по этому вопросу заслуживает особого внимания. Для нее характерен выраженный акцент на интегрированный, личностный подход. По мнению ученого,

душевные болезни – это не только дезинтеграция в протекании психических процессов, но и нарушения индивидуальности человека, утрата целостности, единства личности. Сознание обеспечивает не только управление психической деятельностью, целеполагание и формирование программы деятельности, но и гармонизацию самой личности, согласие ее устремлений и установок, организацию психики вокруг высших идейных и моральных побуждений. Определяющая роль в обеспечении здоровой психики принадлежит внешнему фактору, особенностям взаимосвязи и взаимодействия личности с внешним миром.

Уже в наше время высказывается взгляд на психиатрию как на приложение науки управления к личности человека с целью сохранения ее душевного здоровья и благополучия. Делаются попытки соотнести специфику психических заболеваний с соответствующими нарушениями в контуре психического самоуправления. Наконец, психическое самоуправление в целом рассматривается как один из важнейших критериев психического здоровья.

В общем случае психическое самоуправление включает следующие стадии: постановка цели управления, прием и переработка информации, принятие решения, реализация решения и контроль. И на каждой стадии разворачиваются процессы, которые могут оказывать влияние на обеспечение психического здоровья. Проиллюстрируем сказанное.

Направленность как системообразующее свойство личности включает постановку целей, во имя которых действует личность. Правильный выбор жизненных целей является одним из решающих условий обеспечения психического здоровья. Например, выбор главной жизненной цели, своей будущей профессии, определение своего неслучайного места в жизни представляет собой одно из самых важных решений, которое приходится принимать человеку. В лице человека, не занятого своим делом, не нашедшего себя в труде, общество несет невосполнимые духовные и материальные потери. При этом огромный психологический ущерб терпит и сама личность. Необходимость длительное время заниматься не своим, нелюбимым делом может повлечь за собой нарушение внутреннего психического равновесия, личностные деформации.

Функциональная целостность систем самоуправления главным образом зависит от того, насколько эффективно в них протекают процессы приема и переработки информации, с помощью которых система отображает внешний мир и собственные состояния. Соответственно, правильное отражение психикой внешнего и внутреннего мира является необходимым условием приспособления человека к внешней среде. Любое патологическое изменение психики сопровождается нарушением обмена познавательной информацией между личностью и средой. Опыты по искусственному выключению поступающих к человеку информационных потоков по разным модальностям (сенсорная депривация) показали, что испытуемые не могут долго находиться в таких неестественных для себя условиях и прерывают эксперимент. Длительное пребывание человека в условиях сенсорной изоляции (социально обедненной среде) в силу своих профессиональных обязанностей (например, участники разного рода экспедиций) может повлечь за собой негативные проявления в психике (иллюзии, галлюцинации, нарушение эмоциональной устойчивости и др.). Иная крайность, обусловленная чрезмерной избыточностью поступающей к человеку информации, тоже несет в себе угрозу нарушения стабильного функционирования психики. Таким образом, успешная организация жизнедеятельности человека предполагает обеспечение для него оптимальных по своему объему и содержанию информационных потоков.

Характерной особенностью современного образования все еще остается передача человеку знаний преимущественно о внешнем мире. Не сопоставимы с этим объемом информации те крайне фрагментарные и неглубокие сведения, которые человек получает относительно организации своего внутреннего мира, присущих ему закономерностей функционирования, возможностей целесообразного воздействия на него. Однако управление собственным поведением требует основательных теоретических и практических знаний, недостаток которых особенно ярко проявляется в настоящее время.

Человек должен уметь «расшифровывать» свое психическое состояние и оказывать на него необходимое воздействие, знать свои наиболее сильные и слабые психологические особенности, уметь беспристрастно, адекватно оценить подлинный уровень своих физических и психических возможностей. Он должен уметь управлять

своим психическим здоровьем. Последнее предусматривает и тренировку собственной психики, раскрытие ее резервов и развитие, совершенствование психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.), воспитание в себе дисциплины ума и чувств. Человек должен воспитывать в себе умение вести активную, осознанную жизнь, с ясным пониманием ее целей и характера воздействия психической саморегуляции, овладевать ее техникой как неотъемлемым компонентом культуры поведения. Ориентация только на помощь извне и обращение за ней по каждому поводу к врачам-психотерапевтам, гипнологам, экстрасенсам и различного рода целителям делают человека пассивным, зависимым от внешней среды в решении собственных психологических проблем. Человек должен быть уверен в собственных силах, присущих ему способностях и уметь ими распоряжаться.

Ценность принимаемого самоуправляемой системой решения определяется степенью его адекватности стоящей перед системой в данных условиях цели. Человек со здоровой психикой не принимает решений, противоречащих обычным, сложившимся в обществе правилам поведения. Иными словами, если нравственный статус человека не деформирован, то можно ожидать, что и принимаемые им решения пойдут во благо ему самому, окружающим его людям, делу, которому он себя посвятил. Стабильность психического самоуправления поведением, устойчивая ориентация человека на принятые в обществе нравственные нормы прямым образом зависят от степени его моральной надежности. Морально надежный и психически здоровый человек есть в то же время и человек порядочный, т. е. неспособный на низкие, безнравственные поступки.

Реализация принятого решения требует от личности готовности проявить необходимые для этого этапа качества. По тому, какие из них и насколько очевидно будут выражены, можно в определенной мере судить и о состоянии ее психического здоровья. Считается, что человек пассивный, не способный обеспечить требуемую активность в практических действиях по решению поставленных задач, является духовно нездоровым. Впрочем, и лень, парализующая активное поведение, характеризуется как болезнь души. С другой стороны, известен и ряд личностных свойств, обладание которыми позволяет человеку успешно решать поставленные перед собой задачи. Среди

них в первую очередь следует отметить ответственность, чувство долга, дисциплинированность, волю, самообладание и др. Еще и сегодня можно встретить с ошибочным суждением, что контроль – это лишь заключительное звено управленческого процесса. В действительности же каждый этап управления, от постановки цели и до реализации принятого решения, немыслим без участия в нем контроля. По отношению к психическому самоуправлению особенность самоконтроля заключается в том, что в кольцевой схеме процесса самоуправления он не имеет точечной (жестко фиксированной) привязки, а включен во все формы проявления психического, вовлеченные в организацию этого процесса. Можно сказать, что имеет место как бы включение кольца в кольцо, т. е. в замкнутый контур самоуправления вписано, встроено кольцо механизмов самоконтроля. Итак, каждый этап преобразования информации в кольцевой схеме (прием, переработка, принятие решения и его последующая реализация) должен сопровождаться подключением самоконтроля, чтобы обеспечить эффективное (в том числе и надежное, т. е. безошибочное) протекание процессов самоуправления и достижение в конечном счете изначально поставленной цели.

Как важнейший критерий психического здоровья самоконтроль чаще упоминается, чем надлежащим образом исследуется. Вместе с тем хорошо известно, что многие случаи нарушений в управлении психикой связаны с потерей самоконтроля. Например, в психологии уже давно известны и описаны особенности проявления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколько она находится под контролем субъекта. Некоторые формы психических нарушений сопровождаются ослаблением эмоционального контроля, что находит выражение в появлении элементов импульсивности, неуравновешенности, вспыльчивости и агрессии в поведении больного. Другой пример связан с выраженной диспропорцией в соотношении самоконтроля и уверенности в себе при некоторых психических заболеваниях. Если у нормального человека самоконтроль помогает устранить сомнение, то в патологических случаях проверка не достигает этой цели. Самоконтроль у больных неврозом навязчивых состояний разрастается до патологических размеров. Сомнения в правильно выполненном действии принуждают

больного перепроверять его снова и снова. С другой стороны, у больных, одержимых бредовой идеей, наблюдается отсутствие всякой потребности в самоконтроле. Не считаясь с объективной реальностью, они не утруждают себя поиском необходимых доказательств. С клинической точки зрения психопат представляет собой незрелую в социальном отношении личность, что обнаруживается прежде всего в ее крайне слабой способности к самоконтролю за своим поведением.

§ 32.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

По данным ВОЗ, не менее 50 % здоровья человека зависит от его образа жизни, 20 % приходится на наследственность, 20 % – на экологию, 10 % – на медицинскую помощь. Под образом жизни понимаются устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, удовлетворения материальных и духовных потребностей, нормы общения и поведения. Здоровый образ жизни – более узкое понятие. Оно предусматривает совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

Здоровый образ жизни, психическое здоровье должны стать естественной, органичной потребностью человека, восприняв которую он будет следовать ей без принуждения на протяжении всей своей жизни. Формирование психического здоровья предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственной жизненной позиции, чистоты помыслов. Уже с самого раннего возраста детей следует настраивать на здоровый образ жизни. У них надо формировать установку на долгую и здоровую жизнь. Одна из проблем, которую при этом приходится рассматривать, заключается в том, что здоровый человек, как правило, своего здоровья не замечает и, пока оно есть, этим не дорожит. О здоровье по-настоящему начинают заботиться, когда его состояние уже серьезно нарушено.

К настоящему времени уже сложилось довольно определенное мнение относительно наиболее типичных психологических особенностях, образе жизни людей, которых принято относить к долгожителям. Попытаемся упорядочить относящиеся к этому вопросу

сведения и представить их в виде обобщенного психологического портрета долгожителя.

Долгожителям присущи духовность и надежды на будущее, они не приемлют бесцельное существование. В их характерологическом статусе особенно заметны уравновешенность, несуетливость, трудолюбие, доброжелательность. Для эмоциональной сферы типичны жизнерадостность; довольно быстрое восстановление настроения после неприятностей, психических потрясений; веселый нрав, оптимизм, чувство юмора; спокойный взгляд на события и проблемы, душевное равновесие; избегание сильных волнений, страстей; отсутствие сердитости, переживаний злобы, гнева, зависти. В их мыслительной деятельности доминируют рассудительность, осторожность, жизненная мудрость, интеллектуальная, творческая активность, уход от мрачных мыслей. Они склонны забывать плохое, прощать обиды, не держать их в памяти.

В их отношении к себе главенствует самоуважение. К собственному старению они относятся спокойно, как к неизбежности. Наш великий соотечественник И. И. Мечников, один из основоположников геронтологии, заметил в свое время, что страх смерти в глубокой старости теряет свое значение. Люди боятся смерти, потому что не доживают до естественного конца.

Для долгожителей характерно поддержание хороших отношений в семье, они внимательны к окружающим и стараются избавиться от причин возможных конфликтов с родственниками, детьми, соседями.

Они предпочитают не плыть по течению, а управлять собой и своей жизнью. Им не чужда забота о собственном здоровье. В их поведении особую роль приобретает предвосхищающий, антиципирующий самоконтроль. В связи с ухудшением памяти, внимания, психомоторики обращение к самоконтролю помогает старым людям предотвращать травмы, избегать ошибок в собственных действиях, поддерживать содержательное общение, порядок и последовательность в своих делах и т. д.

Они достаточно активны для своего возраста, предпочитая безделью постоянную посильную занятость, участие в благотворительной деятельности.

Серьезным испытанием на пути к долголетию является прекращение человеком профессиональной деятельности, выход на

пенсию. К этому событию надо готовить себя заранее, планируя новые виды занятости. В их качестве могут выступить занятие любимым делом (хобби), обращение к изучению истории, искусства, чтению книг, посещению театров, концертов, выставок и т. п.

Существует ряд факторов риска при выходе на пенсию, на которые следует обратить особое внимание:

высокий профессионализм человека, т. е. чем выше его профессиональный уровень, тем тяжелее переживается им прекращение основной работы;

несоответствие между внутренним желанием продолжать работу и рациональным пониманием необходимости ее прекращения;

сочетание в личностной структуре тревожно-мнительных черт, тенденции к лидерству и сниженной способности к адаптации;

полное отсутствие психологической подготовки к пенсионному возрасту, т. е. сосредоточенность только на работе и отсутствие каких-либо других интересов, увлечений.

Человек испытывает особое удовлетворение от прожитой жизни, если его долголетие не оказалось в противоречии с нравственным здоровьем. Об этом точно сказал Сенека: *важно не то, долго ли, а правильно ли ты прожил*. Однако реалии текущего момента таковы, что наряду со все возрастающим интересом людей к сохранению своего здоровья, продлению собственной жизни проявляется явная недооценка связи этих вопросов с духовным благополучием человека.

Глава 33. ЧЕЛОВЕК В СФЕРЕ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

§ 33.1. ПОДГОТОВКА К ТРУДУ, АДАПТАЦИЯ ВНУТРЕННИХ УСЛОВИЙ И ВНУТРЕННИХ СРЕДСТВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Труд человека – условие существования общества. Человек является главным элементом системы производительных сил. Как субъект труда человек осуществляет трудовую деятельность в определенных условиях и использует определенные средства. Для этого он должен быть подготовлен. В процессе общей подготовки адаптируются (от лат. *adaptatio* – приспособливание) к труду внутренние условия, а в процессе специальной – внутренние средства деятельности^[36].

Общество заинтересовано (должно быть заинтересовано) в высоких актуальных и потенциальных возможностях субъекта труда. Через свои официальные институты (административные, экономические, идеологические, образовательные, здравоохранительные и т. п.), а также через традиции и верования общество должно обеспечивать возможности необходимого физического развития и состояния людей. Это зависит от индивидуального здоровья и обусловлено уровнем жизнеобеспечения, образом жизни, экологией. Психологическая наука и практика могут сыграть здесь очень важную роль, решая свои специальные проблемы в таких, например, сферах, как семья и брак, воспитание детей, здоровье, здоровый образ жизни, экологический менталитет и др.

Однако важны не только физические возможности, но и готовность работоспособных людей к трудовой деятельности. В процессе воспитания должна формироваться потребность в общественно полезной трудовой деятельности. Мотивация, направленная на удовлетворение этой потребности, выражается готовностью к труду. Таким образом, потребность и готовность к труду должны образовывать единый комплекс, поддерживаемый всей системой

официальных и неофициальных морально-нравственных норм и императивов общества. Семья, различные институты общества, средства массовой информации призваны с детства преобразовывать естественную активность человека в потребностно и мотивационно обусловленную готовность к трудовой деятельности.

Для реализации готовности человека к трудовой деятельности требуется формирование направленности на определенный ее вид. Решение профориентационных проблем обусловлено социальным заказом, который отражает потребность общества в специалистах определенного профиля. В соответствии с этим в обществе организуются профессиональное просвещение, профессиональная пропаганда и агитация, создаются условия наибольшего благоприятствования для овладения требуемыми специальностями.

Однако профориентация как социальное регулирование профессиональной направленности может быть эффективной только при учете интересов и индивидуально-психологических качеств каждого человека. Действительно, выбор профессии – это один из важнейших выборов человека, определяющий его жизненный путь. Профессия должна отвечать интересам человека, но ее выбор должен быть обоснован и тем, насколько человек по своим индивидуально-психологическим качествам отвечает требованиям профессии. Неудачный, необоснованный выбор имеет неблагоприятные последствия и для человека, и для общества. Для последнего – это экономические потери и неблагоприятные воздействия на психологический климат, систему производственных отношений. У человека же возникает чувство социального дискомфорта и возникает потребность смены профессии. Если по каким-то причинам это оказывается невозможно, то нарастает чувство неудовлетворенности своей профессией и собой. Человек не может раскрыть свои способности и добиться хороших результатов. Это усугубляется отсутствием общественного признания и поддержки. В большинстве случаев возникают переживания в явном или неявном виде, нарушаются отношения в трудовом коллективе. Происходит интерференция отрицательного эмоционального фона в сферы общения и отношений вне рамок трудовой деятельности. Семью, ближайшее окружение родственников и знакомых поражают разрушающие конфликты. Деформация личности проявляется в

выборе неадекватных путей самоутверждения и защиты. Можно видеть постоянный поиск виновных, гипероценку своих, часто мнимых, качеств и заслуг, стремление к акцентированному подчеркиванию их в своей речи и действиях. Могут наблюдаться и отклонения депрессивного характера, проявляющиеся в «уходе в себя», равнодушии к людям, жизненным событиям, к своей судьбе. Это, как правило, сопровождается снижением внутренних требований к нормам своего имиджа, поступков и отношений к другим людям. В целом формируется своего рода группа риска с повышенной вероятностью асоциальных поступков, пьянства, наркомании.

Поэтому решение профориентационной проблемы, и особенно ее психологической составляющей, является наиважнейшим делом не только с точки зрения экономической значимости, но и в социальном плане, как утверждение гуманистической направленности развития и здоровья общества.

Следует отметить, а в жизни учитывать, что профессиональная ориентация всегда осуществляется в обществе и нерегламентированно. Наибольшую роль здесь играет семья. Семейные традиции, пример родителей, рассказы родителей и родственников о своей работе и профессии могут оказывать самое существенное влияние (как положительное, так и отрицательное) на отношение к труду и сам профессиональный выбор молодого человека. Немаловажное значение имеют советы и пример знакомых. Это влияние может быть и положительным и отрицательным. Нерегламентированная профориентация осуществляется и в школе как воспитание через предмет. Значимость этого влияния прямо связана со специальной подготовленностью школьного педагога. То же можно сказать о средствах массовой информации, но здесь влияние почти полностью определяется содержанием теле-, радиопередач и публикаций, их социальной направленностью в соответствии с господствующей идеологией.

Предрасположенность человека к определенному виду трудовой деятельности является условием успешного формирования внутренних средств деятельности: знаний, умений и навыков. Для этого в процессе обучения используются различные методы теоретических и практических занятий, практики, тренировки. Наиболее типичной и обоснованной является такая структура процесса профессиональной

подготовки, в которой обучение начинается с изучения общих проблем, относящихся к дисциплинам специальности и к обеспечивающим дисциплинам. Примерно к середине срока обучения общие дисциплины почти полностью сменяются специальными. В специальных же дисциплинах к концу срока обучения превалируют практические занятия и тренировки по выработке необходимых в данной деятельности умений и навыков.

Все это находит свое отражение в системе психической регуляции целенаправленного поведения человека как формирование «специализированного» психического образа – субъективной образно-понятийной модели деятельности. Управляющие функции субъективной образно-понятийной модели деятельности имеют в основе сложную взаимосвязь процессов непосредственного чувственного отражения, прошлого опыта, предвидения и активности. Осуществляется непрерывное накопление индивидуального и общественного опыта и форм его реализации в актах текущей и прогнозируемой деятельности. В процессе подготовки, а затем и в процессе самой работы происходит конкретизация субъективной образно-понятийной модели деятельности в виде определенного объекта труда или его информационной модели в определенной форме ее технической организации. Для обучения сложным видам управленческой деятельности используются деловые игры с целью отработки делового взаимодействия и психотренинг для отработки делового общения. Для управленческой операторской деятельности, т. е. связанной с работой на пульте управления, создаются и используются специальные технические устройства – тренажеры, в которых с большей или меньшей полнотой имитируется (моделируется) весь технологический процесс и процесс управления. Тренажеры используются также для отработки действий в нештатных ситуациях и поддержания активности и целостности основных навыков управления, например при длительном перерыве в деятельности. В процессе тренировок путем введения дополнительных условий может укрепляться физиологическая и психологическая устойчивость к трудностям, возникающим в деятельности, и к неблагоприятным, иногда опасным, воздействиям среды.

Успешное овладение большинством профессий возможно для всех практически здоровых людей. Психологические рекомендации по

выбору профессии, разрабатываемые специалистами-психологами на основе психодиагностических исследований, в этих случаях направлены на выявление специальных способностей или отдельных наиболее развитых индивидуально-психологических качеств. Это дает возможность наилучшего согласования в системе «требования профессии – субъект труда».

Однако существуют профессии, отличающиеся чрезвычайно высоким уровнем ответственности, сложности, наличием экстремальных факторов и условий. Такого рода профессии предъявляют более строгие требования к определению профессиональной пригодности. Допуск к обучению и работе по таким профессиям осуществляется на основе профессионального отбора (профотбор). При профотборе обычно учитываются состояние физического и психического здоровья, знания, уровень социальной адаптации, мотивация выбора профессии, социальная направленность личности, особенности характера, эмоциональная устойчивость, волевые качества, интеллектуальный потенциал, психомоторное развитие и т. п. Главной задачей профотбора, особенно при приеме на обучение профессиям особой группы, является исключение людей, не пригодных для надежного и безопасного осуществления деятельности, ибо они могут быть непосредственной причиной катастроф и аварий. В процессе профотбора обычно выявляются и те люди, которые по всем своим индивидуально-психологическим качествам наиболее пригодны для успешного овладения профессией.

Таким образом, становление человека как субъекта труда требует целенаправленной и многоплановой подготовки. Чем «психологичнее» организован этот процесс, тем более он влияет на успех социализации и социальной адаптации личности. Адаптация к процессу труда внутренних условий деятельности и внутренних средств деятельности достигается формированием потребностно-мотивационно-деятельностного комплекса в единстве с субъективной образно-понятийной моделью деятельности (комплексом знаний, умений, навыков) на основе профессионально важных способностей и свойств.

§ 33.2. ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНИМ УСЛОВИЯМ И ВНЕШНИМ СРЕДСТВАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Труд связан с использованием определенных, специально создаваемых человеком предметов. Это – внешние средства деятельности. В условиях производства они представлены различными техническими устройствами. Все внешние средства деятельности можно разделить на три группы:

- 1) средства, обеспечивающие получение информации человеком через зрительный, слуховой или другой сенсорный канал;
- 2) средства, обеспечивающие ввод информации человеком посредством своих двигательных органов или голоса;
- 3) средства, рекомендуемые выбор того или иного варианта деятельности.

Адаптация внешних средств деятельности имеет целью обеспечить выполнение человеком необходимых действий и операций наилучшим образом, т. е. без ошибок, своевременно, с сохранением заданных параметров скорости и усилий. Эта адаптация осуществляется в основном на этапах проектирования и создания техники.

В отношении первой группы средств деятельности должен быть решен ряд задач. Прежде всего должна быть обеспечена возможность обнаружения сигнала, т. е. человеку необходимо своевременно узнавать о значимых изменениях ситуации. Следовательно, сигнал должен иметь выраженные «обнаружительные» характеристики, постоянные или возникающие при значимых изменениях ситуации, чтобы немедленно привлечь внимание человека к произошедшему. Показания приборов, изменение цвета оборудования, перемещение объектов в естественной среде и т. п. могут сигнализировать о событии. Для усиления сигнальных качеств дополнительно используются, например, приборы-сигнализаторы, отметки на объектах оборудования и естественной среды, оптические приборы и т. п. Очень важны размещение сигнализатора в зоне эффективного действия на рецепторы, сила и длительность воздействия.

Обнаруженный сигнал является пусковым к осуществлению опознания каждого из сигналов, связанных с событием. Например, цифра 5 должна быть опознана как 5, а не 2 и не 8; овал должен быть опознан таковым, а не как круг, и т. п. Следовательно, необходимы выраженные «опознавательные» характеристики, которые могут определяться размерами, формой, цветом, частотой, амплитудой и т. п.

Каждый сигнал несет какую-то информацию о событии. Стало быть, каждый опознанный сигнал идентифицируется (истолковывается) в отношении реального события. Идентификационные характеристики сигнала чаще всего связаны со сложившейся у человека картиной мира, представлениями о проявлении тех или иных закономерностей в реальном мире: например, движение указателя высотомера вверх при возрастании высоты, но движение указателя глубиномера вниз при возрастании глубины.

Все то, что человек воспринял, ему необходимо «интегрировать» в оценку всей ситуации, т. е. принять решение о ситуации. Решение о ситуации завершает процесс поиска закономерности, действующей в данной среде (ситуации). В этом процессе должна быть установлена причина возникновения ситуации, установлены взаимосвязь элементов ситуации, прогноз ее развития и опасности. Возможность этого обеспечивается профессиональными знаниями человека, активной деятельностью логического мышления, памяти и интуиции.

Логическое мышление в реальной деятельности характеризуется свернутостью суждений и наличием суждений не только в словесной, но и в образной форме.

Решение о ситуации позволяет человеку понять, что он должен делать в данной ситуации. Решение о методе воздействия на ситуацию принимается человеком исходя из знания закономерности развития ситуации, ее опасности, своих возможностей и прогноза результата воздействия. Это является завершением формирования оперативного образа, управляющие функции которого будут определять суть активного включения человека в ситуацию. Поэтому реализация принципа комплексной наглядности (образность, картинность в отображении информации, группировка функциональных блоков, отображение связей между элементами) является одним из путей адаптации внешних средств деятельности. Для обеспечения успешной деятельности человека-оператора в автоматизированной системе управления необходимо, как минимум, выполнение следующих условий в организации зрительного поля:

а) размещение важных и часто используемых КИП (контрольно-измерительных приборов – источников информации) в центральной зоне видимости;

б) видимость сигналов КИП и соответствие характеристик сигнала особенностям объекта;

в) группировка КИП по функциональным взаимосвязям;

г) соответствие пространственного расположения функционально связанных КИП и органов управления.

Внешние средства деятельности, обеспечивающие активное включение человека в ситуацию, представлены в настоящее время группой инструментов и орудий ручного труда и группой органов управления в механизированном и автоматизированном труде.

Первая группа предполагает осуществление процесса труда за счет мускульной силы человека. Суть адаптации их сводится к обеспечению удобства использования, минимизации усилий, получению максимального эффекта.

Вторая группа рассчитана на использование в процессе труда специальных источников энергии. С помощью органов управления осуществляется реализация этой энергии в технологическом процессе¹. В основном это органы управления, используемые вручную, – манипуляторы (кнопки, тумблеры, рычаги, штурвалы и т. п.). В некоторых системах используются ножные органы управления (педали, иногда кнопки). С развитием техники расширяются перспективы использования акустических (речепередающих) органов управления.

В условиях механизированного производства человек тем не менее играет существенную роль в энергетическом обеспечении технологического процесса. В этих условиях органы управления могут выполнять функцию механических

усилителей мускульной силы.

Манипуляторы и ножные органы управления предполагают либо одиночное действие (типа «включить – выключить»), либо многократное действие (типа ступенчатого регулирования), либо непрерывное действие разной длительности (плавное регулирование).

Адаптация органов управления к внутренним средствам деятельности осуществляется с учетом их функционального значения, типа действия, возможности кодирования команды. Необходимо подобрать соответствующие значения усилия, амплитуды, скорости и направления движения.

Все моторное поле должно быть организовано так, чтобы были обеспечены: а) досягаемость; б) опознание и идентификация органа управления; в) функциональная связь с отображаемой информацией; г) экономичность двигательных маршрутов.

§ 33.3. АДАПТАЦИЯ К ЧЕЛОВЕКУ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс труда требует согласования всех его элементов, поэтому внешние условия деятельности (социальная и физико-химическая среда) должны быть адаптированы к человеку (к внутренним условиям деятельности)^[37].

Адаптация физико-химической среды осуществляется путем создания в производственных помещениях определенного микроклимата (температура, влажность, скорость движения воздуха; газовый состав воздуха, давление воздуха, а также световая и акустическая среда). Адаптация должна обеспечить (в обычных наземных условиях) осуществление не только жизненно важных организменных функций, но и ощущение комфорта, высокую активность и работоспособность человека.

Температура. Произведенное в организме тепло обеспечивает осуществление обменных процессов^[38] и деятельности. Калорийность пищи должна покрывать энергозатраты примерно на 20 %. Тепловое взаимодействие организма человека с внешней средой осуществляется как поддержание теплового баланса. В зависимости от конкретных условий тепло может быть выделено организмом во внешнюю среду и (или) получено из нее. Возможные пути отдачи-получения тепла: через излучение, через воздушный поток (конвекция), через соприкосновение с поверхностями твердых тел (кондукция). Через испарение с поверхности кожи и слизистых происходит только отдача тепла вовне.

Для расчета теплового режима условий деятельности используется шкала *эффективной температуры*. По этой шкале диапазон ощущений «комфорт – дискомфорт» человека при работе различной тяжести^[39] (т. е. при разной теплопродукции организма) соотнесен с одновременным воздействием собственно температуры воздуха, его относительной влажности и скорости движения. Естественно, должна

учитываться и теплоизоляция тела (т. е. теплозащитные свойства одежды).

Газовый состав воздуха. Человеческий организм приспособлен дышать природной газовой смесью. В дыхательном газообмене организма с внешней средой поддерживается состояние динамического равновесия парциального давления газов в системе: «вдыхаемый воздух – альвеолярный воздух – артериальная кровь – венозная кровь – выдыхаемый воздух». В процессе работы нормальное осуществление обменных процессов обеспечивается при условии, что содержание кислорода во вдыхаемом воздухе будет не ниже 19 %, а углекислоты – не выше 0,5 %.

Давление. В обычных помещениях, в наземных условиях давление одинаково с внешним давлением. Среднее значение атмосферного давления для равнинных условий, как известно, составляет 760 мм рт. ст. В условиях же высокогорья, например на высоте 3000 м над уровнем моря, оно составляет 526 мм рт. ст. Жителям равнин требуется несколько дней для адаптации к условиям высокогорья, а жителям высокогорья – к равнинным условиям. В этот период происходит перестройка в системах гемодинамики, дыхания, обменных процессов.

Быстрые небольшие изменения давления, подобные тому, что имеют место в вагоне метро, в скоростном лифте, в салоне воздушного пассажирского лайнера, могут привести к нарушению выравнивания давления в воздухоносных полостях тела (особенно полости среднего уха) с внешним давлением. Серьезных неудобств это не создает, если возникающая разница в давлениях не превышает 1,5 мм рт. ст. ^[40]

Световые условия. Большинство видов трудовой деятельности рассчитано на человеческое зрение ^[41]. Адаптация световых условий направлена на создание наилучших для конкретного вида деятельности возможностей осуществления зрительных функций. Для этого необходима прежде всего достаточность общего и местного освещения. В зависимости от характера деятельности уровни общей освещенности в производственных помещениях устанавливаются в пределах 100–500 лк. На рабочих поверхностях в зависимости от характера работы уровень освещенности может быть намного выше. Так, например, при чертежных работах он устанавливается в пределах

1000–1500 лк. Однако иногда адаптация световых условий связана с необходимостью минимизации (до 5 лк) освещенности в помещении и на рабочей поверхности. Это обычно связано с деятельностью по обнаружению сигналов малой яркости на экранах систем наблюдения. Для нормальной зрительной работы необходима определенная равномерность освещенности, характеризующаяся отсутствием резких перепадов яркости в зрительном поле. Спектральный состав световых потоков в производственных помещениях также имеет немаловажное значение. Наилучшая работоспособность зрения обеспечивается в желто-зеленой части спектра. Общие цветоцветовые условия в производственном помещении формируются и за счет цвета оборудования, стен, потолка, пола. В целом адаптация этих условий имеет существенное значение не только для успешности выполнения зрительной работы, но и для самочувствия человека и его поведения.

Акустические условия. Слуховые ощущения возникают при звуковом воздействии и зависят от величины давления на барабанную перепонку и частоты колебаний, создаваемых акустическими волнами^[42]. Акустические условия определяют успешность работы человека со звуковыми и речевыми сигналами. Общее состояние человека и его работоспособность также существенно зависят от акустических условий. Естественно, что при адаптации акустических условий учитываются особенности деятельности. Так, например, для заводских цехов уровни шума могут быть около 70 дБ, в помещениях конторско-канцелярского типа и пультов управления – не более 60 дБ, а в учебных классах и в больничных палатах – не более 40 дБ.

Адаптация микроклимата, световых и акустических условий деятельности как бы приближает производственную среду к благоприятной естественной среде обитания человека. Это – оптимизирующая адаптация. Однако производственные условия, технизация повседневной жизни, загрязнение природной среды ведут к тому, что в отношении некоторых факторов оптимизирующая адаптация как таковая невозможна. Может проводиться лишь защитная адаптация, при которой минимизируется или исключается действие этих факторов. Примерами этого могут служить ускорения, радиоактивные излучения и др. Кроме того, ряд видов деятельности человека изначально предполагает наличие особых условий.

Деятельность в условиях, существенно отличающихся от естественной среды обитания человека, требует активизации компенсаторных функций организма. Иногда это может быть неотъемлемой составляющей деятельности, определяя ее исключительность. Наиболее ярким примером является работа человека в космосе. В особых условиях осуществляется также деятельность водолазов, летчиков, моряков, подводников, рабочих «горячих» цехов, рабочих кузнечно-прессового оборудования, шахтеров глубоких шахт, альпинистов, полярников и др.

Условия, при которых имеет место максимальное напряжение компенсаторных функций, называются экстремальными (от лат. *extremus* – крайний). При их возникновении, как правило, требуется экстренное применение спасательных средств и технологий.

Защитная адаптация особых условий направлена прежде всего на предупреждение повреждающего действия факторов, а также на то, чтобы особые условия не трансформировались в экстремальные.

Температурные условия. Повреждающие воздействия могут быть местными (ожог, обморожение) или общими (перегревание, переохлаждение) и представляют опасность не только для деятельности, но и для здоровья и жизни человека (ожоговый шок, солнечный удар, тепловой удар, замерзание).

При длительном воздействии неблагоприятных температурных условий имеет место нарушение обменных процессов. Так, при длительном воздействии высокой температуры это прежде всего нарушение водно-солевого обмена из-за усиленного потоотделения. Если потоотделение составляет более 5 л в сутки, то в течение нескольких суток развивается тяжелое состояние. Увеличение приема воды может только усугубить его из-за возрастания потери солей.

Длительное воздействие низкой температуры ведет к нарушению обменных процессов из-за дефицита их энергетического обеспечения. Развивается соноподобное состояние с нарастающим угнетением сердечной и дыхательной деятельности, с прогрессирующим снижением внутренней температуры тела^[43]. В холодной воде переохлаждение развивается значительно более интенсивно, чем в воздушной среде.

Для предупреждения неблагоприятного воздействия температурного фактора большое значение имеют защитная одежда,

специальные питьевой и пищевой режимы, временные режимы деятельности, релаксационные мероприятия во время отдыха. Создаются системы регулирования температуры и влажности воздуха в производственных помещениях (кондиционеры, вентиляторы, защитные экраны).

Недостаток пищи как энергоносителя. Истощение организма сопровождается нарушением обменных процессов. На фоне снижения работоспособности могут происходить потери сознания – голодные обмороки. Недостаток пищи, в свою очередь, усугубляет неблагоприятное действие температурного фактора. Единственный путь предупреждения неблагоприятного эффекта – обеспечение человека полноценным питанием, калорийность которого должна соответствовать тяжести выполняемой работы.

Воздушная среда. При нормальном атмосферном давлении содержание кислорода в воздухе производственных помещений должно быть не менее 18 %, так как при 17 % наблюдается не только усиление дыхательной функции, но и нарушения самоконтроля, а также моторно-перцептивной и мнемомыслительной деятельности. Явления дискомфорта обычно не успевают развиваться, и из-за нарастающей гипоксии возможна неожиданная потеря сознания^[44]. 15 %-ное содержание кислорода не может обеспечить жизненных функций.

Повышенное (до 1 %) содержание углекислого газа неблагоприятно сказывается на работоспособности, а 5 %-ное его содержание приводит к резкому ухудшению состояния и самочувствия с возможной потерей сознания.

Для предупреждения развития экстремальных условий создаются вентиляционные (для обычных помещений) и регенерационные (для изолированных помещений) системы. В качестве защитных средств используются изолирующие дыхательные аппараты.

Изменение атмосферного давления действует, во-первых, как механический фактор; во-вторых, как фактор, нарушающий равновесие между газообразной и растворенной фазами газа в организме; в-третьих, как фактор, изменяющий физиологический эффект газа (отравляющее действие кислорода, азота и углекислого газа при повышенном давлении)^[45].

Как механический фактор понижение, а особенно повышение давления может проявиться в дисбаризме, т. е. нарушении выравнивания давления в воздухосодержащих полостях тела человека с внешним давлением. Если разница в значениях давления достигает 380 мм рт. ст., то боль в области среднего уха может полностью дезорганизовать деятельность.

Резкое повышение давления в полости легких по отношению к внешнему давлению может серьезно нарушить дыхательную функцию и даже нанести баротравму (разрыв легочной ткани). Чаще всего это происходит при быстром всплытии (выбрасывании) водолаза с глубины.

Нарушение равновесия между количеством газа, растворенного в тканях организма, и находящимся в газообразном состоянии может возникнуть при переходе от нормального давления к пониженному или от повышенного к нормальному давлению. Возникающая газовая эмболия становится причиной кессонной или декомпрессионной болезни ^[46].

Предупреждение неблагоприятного эффекта возможно при обеспечении режимов декомпрессии. Время декомпрессии должно быть таким, чтобы растворенный газ выделялся через легкие, минуя переход в газовую фазу в самих тканях. В качестве защитных средств используются дыхательные смеси, где азот замещен инертным газом, значительно быстрее удаляющимся из организма.

Изменение физиологического эффекта газов атмосферного воздуха при повышенном давлении проявляется в отравляющем действии. Отравляющее действие кислорода выражается в потере кожной чувствительности конечностей, возникновении судорог, чувства тревоги. В дальнейшем происходит потеря сознания.

Отравляющее действие азота проявляется в наркотическом эффекте и становится явным при давлении на 2,5 атм больше нормального. Сначала наблюдаются беспричинная веселость, снижение самоконтроля своих действий. Затем при повышении давления теряется способность оценки ситуации, могут совершаться немотивированные поступки, нарастает путаность сознания.

Отравляющее действие углекислого газа проявляется симптомами, подобными тем, которые имеют место при повышении его

концентрации во вдыхаемом воздухе. Кроме того, углекислый газ под давлением усиливает отравляющее действие кислорода и азота.

Для предупреждения отравляющего действия атмосферных газов под давлением создаются дыхательные смеси, в которых азот заменен инертным газом (чаще всего гелием), исключен углекислый газ, а кислород содержится в таком количестве, что его парциальное давление в смеси под давлением близко к парциальному давлению кислорода в атмосферном воздухе.

Вредные газовые примеси в воздушной среде. Это могут быть продукты окисления, электризации, биохимических реакций, испарений синтетических материалов, используемых в технике и строительстве. Действие вредных газовых примесей на организм различно. Они могут вызывать и соматические повреждения, и нарушения психической деятельности (немотивированные эйфорические, депрессивные или агрессивные реакции). Даже при очень малом содержании вредных примесей во вдыхаемом воздухе могут возникать тяжелые повреждения (нарушение процессов метаболизма, блокирование защитных механизмов, дезорганизация ферментных и катализаторных систем и т. п.).

Угарный газ, например, соединяется с гемоглобином крови намного активнее, чем кислород, образуя карбоксигемоглобин. В результате нарушается доставка кислорода тканям. Вдыхание воздуха с содержанием угарного газа всего 0,001 % через несколько часов приводит к отравлению. При 1 %-й концентрации достаточно нескольких вдохов ^[47].

Защитные мероприятия связаны с использованием вытяжных вентиляционных систем и сорбентов, а также изолирующих дыхательных аппаратов (защитных костюмов и скафандров).

Ускорения, в частности прямолинейные ^[48], стали серьезной проблемой в связи с развитием транспортных средств. Эффект воздействия зависит от величины ускорения, длительности его действия; вектора ускорения относительно тела человека.

Ускорение характеризуется величиной, кратной ускорению силы тяжести. Ускорение силы тяжести или свободно падающего тела равно $9,81 \text{ м/с}^2$ и обозначается буквой g .

Переносимость ускорений поперечно-бокового по отношению к человеческому телу направления наиболее высокая. Наименьшая переносимость – при направлении продольных ускорений от головы к ногам.

В повседневной жизни человек часто испытывает ускорения типа тех, что имеют место при разгоне и торможении поезда метро (около 0,2 g). Такие ускорения не доставляют особых неудобств пассажирам, но для работы пилота и машиниста они небезразличны. Прежде всего это связано с увеличением физической нагрузки, которое происходит в связи с преодолением возросшей силы тяжести собственного тела и его частей. Ускорение, равное 6,0 g, можно считать критическим. Предел переносимости коротких (в течение менее 1 с), так называемых ударных, ускорений в несколько раз выше.

Вибрации характерны для многих производственных помещений, где работают, например, мощные механизмы. Эффект воздействия вибраций на организм человека зависит от их характеристик (амплитуда, частота, период). Общие воздействия связаны с резонансными колебаниями отдельных частей тела и внутренних органов (например, резонансная частота части тела (например, грудь, живот) равна 5 Гц, а глазного яблока – 80 Гц). Поэтому при разной частоте вибраций оценка их воздействия в пределах «ощутимы» – «трудно переносимы» относится к разным значениям амплитуды. Например, при частоте 1 Гц вибрации ощутимы при амплитуде 1 см, трудно переносимы при амплитуде 25 см, при частоте 100 Гц – $2,5 \cdot 10^{-4}$ и $2,5 \cdot 10^{-3}$ см соответственно. Сильные вибрации снижают работоспособность, вызывают усталость, нарушают зрение, особенно бинокулярное.

При вибрациях малой частоты, большой амплитуды и переменного периода, которые ощущаются как тряска или толчки, могут возникать опасные перемещения тела, ушибы. Выполнение рабочих движений затруднено. Плавные низкочастотные колебания ощущаются как качка. Укачивание («морская болезнь») возникает, как правило, при повышенной чувствительности рецепторов вестибулярного аппарата и внутренних органов.

Основные мероприятия по защите человека от вибрационных воздействий предполагают применение амортизационных материалов

и устройств. При укачивании иногда следует применять специальные медикаментозные средства.

Световая среда. Условия, затрудняющие деятельность, связаны чаще всего с перегрузкой светоадаптационных функциональных механизмов зрения, возникающей при несоответствии уровня освещенности характеру зрительной работы и при наличии источников слепящей яркости или резко (более чем в 5 раз) различающихся адаптирующих поверхностей в поле зрения.

Защитные меры от неблагоприятных воздействий факторов световой среды предусматривают исключение возможности попадания источников слепящей яркости в поле зрения, применение защитных экранов и очков.

Акустическая среда. Экстремальные условия в производственной акустической среде создаются обычно работающей техникой. В результате нарушения возникают или из-за физического действия звукового давления по мере приближения к болевому порогу, равному 130 дБ, или из-за затруднения приема-передачи звуковых и речевых сигналов. Так, например, два рядом стоящих человека (расстояние около 0,5 м) при уровне шума около 75 дБ должны кричать, чтобы понять друг друга. Уровни шума более 80 дБ недопустимы для производственных помещений.

Для создания необходимых акустических условий разрабатываются различные технические устройства и приспособления, снижающие шумность машин и механизмов, а также различные звукопоглощающие материалы для отделки производственных помещений. Для некоторых видов помещений (аудитории, концертные залы и т. п.) важно исключить явление реверберации – повторного отражения звука. При высоких уровнях шума в качестве защитных средств должны применяться внутренние или внешние заглушки-противошумы.

Ультрафиолетовое излучение (УФ) в солнечном спектре относится к невидимым излучениям. Его биологическая активность связана, в частности, с синтезом в организме витамина D, необходимого для нормальной жизнедеятельности организма, особенно детского. Избыток же УФ может оказать повреждающее действие.

В обычных условиях это «солнечные ожоги» – поражение кожного покрова при длительном пребывании на солнце без предварительной

адаптации. В условиях высокогорья интенсивность УФ намного выше, поэтому поражения открытых участков кожи лица, рук представляют реальную опасность. Еще большую опасность представляют поражения глаз, которые могут развиваться до сильных болевых ощущений и светобоязни.

В производственных условиях избыточное УФ возникает при дуговой электросварке, при работе ртутно-кварцевых горелок и др.

Меры защиты от повреждающего действия УФ должны предусматривать надежную защиту глаз, кожи лица и тела. Для этого используются защитные очки, маски, козырьки, экраны, защитная одежда.

Источников высокой, ультравысокой, сверхвысокой частоты (ВЧ, УВЧ и СВЧ соответственно) в условиях производства имеется немало. Эти облучения небезразличны для человеческого организма и в зависимости от длительности и интенсивности могут иметь следствием как нарушение работоспособности и снижение активности, так и серьезные повреждения сердечно-сосудистой, кроветворной и гормональной функций.

Защита от воздействия ВЧ, УВЧ и СВЧ должна предусматривать безопасное расположение рабочих мест и их надежную экранизацию.

Радиоактивное излучение также может быть причиной возникновения экстремальных условий. В зависимости от дозы облучения повреждающее воздействие проявляется симптомами лучевой болезни разной тяжести. В тяжелых случаях могут быть полностью и необратимо разрушены жизненно важные функции.

Защита от радиоактивного воздействия требует создания специальных систем экранизации на рабочем месте, использования (в случае необходимости) защитных костюмов, дыхательных аппаратов. Кроме того, должна предусматриваться защита питьевой воды и пищи от попадания в них радиоактивных частиц.

§ 33.4. НАПРЯЖЕННОСТЬ

Трудовая деятельность при воздействии различных экстремальных факторов складывается в зависимости от особенностей этих факторов (их силы, продолжительности и других параметров), степени адаптированности к ним данного человека и его индивидуальных

особенностей (личностных, типологических, профессиональной физической подготовленности и др.).

Особое значение имеют психогенные факторы, способные стимулировать развитие состояния эмоциональной напряженности.

Те или иные воздействия со стороны внешней или внутренней среды могут вызвать индивидуальное к ним отношение и ответ в виде эмоционального возбуждения. При сознательной активной деятельности на основе волевых актов возникает эмоциональное напряжение. Но при чрезмерных по силе или астенических по окраске и направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности, характеризующейся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением профессиональной работоспособности.

Эмоциональная напряженность может быть вызвана также чрезмерным мотивированием нагнетания очень высокого чувства ответственности.

Среди условий развития напряженности выделяются: внешние проявления эмоций; расточительные, часто неадекватные физиологические реакции, нарушения в устойчивости психических и психомоторных процессов: эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные и эмоционально-ассоциативные (рис. 28).



Рис. 28. Характеристика напряженности. Проявление напряженности

Во внешних проявлениях напряженности особое значение имеет мимика, выраженная асимметрично раскрытым ртом с непроизвольно отвисающей челюстью. Еще более характерным показателем является оживление так называемых рефлексов орального автоматизма (оральных рефлексов). Рекомендуется обратить внимание на три таких рефлекса: ладонно-подбородочный, хоботковый и сосательный.

Много тысяч лет тому назад они имели биологическое значение. Например, хватая рукой (лапой) пищу, наш далекий предок сразу же открывал рот. Детеныш, прикасаясь к груди матери, вытягивал губы хоботком и начинал сосательные движения. Оральные рефлекс сохраняются у грудных детей, в остальном давно рудиментированы,

заторможены. Однако при очень сильном эмоциональном стрессе они нередко пробуждаются, растормаживаются.

Характерным признаком напряженности является также развитие скованности как непроизвольного напряжения основных групп мышц. Это связано с иррадиацией возбуждения в двигательной зоне коры головного мозга. Каждая мышца имеет свое представительство в этой охваченной иррадиацией зоне, что и определяет общую импульсацию, вызывающую непроизвольное напряжение многих групп мышц.

В физиологических вегетативных реакциях помимо неадекватного повышения частоты сердечных сокращений, проявления реакций артериального давления по гипертоническому типу (рост нижнего давления), появления обильного профузного пота особое значение имеет повышение частоты и изменение структуры дыхательных циклов (сокращение фазы выдоха до 2,5 раз) и др.

Среди эмоционально-сенсорных нарушений выделяется значимое ухудшение зрительного и тактильного восприятия, распределения, концентрации и устойчивости внимания.

В эмоционально-моторных нарушениях наиболее важную роль играет резкое нарушение координации и точности движений, соразмерности прилагаемых усилий. Дело в том, что из-за развития скованности (непроизвольного общего мышечного напряжения) в двигательных актах начинают участвовать «лишние мышцы», препятствующие согласованным действиям. Например, когда человек бежит в состоянии напряженности, он не только передвигает свое тело по дистанции, но выполняет также лишнюю работу, преодолевая сопротивление мышц-антагонистов. Из-за мышечной скованности оператор ломает тумблеры, а землекоп – лопату. Опытный баскетболист никак не может забросить в кольцо мяч, молодой водитель сидит «как аршин проглотил», а учитель держит руки «как грабли». Непроизвольное напряжение может охватывать и речедвигательные мышцы (певец «дает петуха», а у оратора непроизвольно меняется артикуляция голоса, он начинает заикаться и т. д.).

Эмоционально-ассоциативные (мыслительные) нарушения. При напряженности они вероятно определяют ошибочные решения и действия. Возникают трудности воспроизведения в памяти, иногда самых очевидных истин, или происходит резкое ухудшение

оперативной памяти – невозможность оперировать удерживаемой в сознании информацией. При типологических особенностях, связанных с преобладанием возбудительного процесса, в состоянии напряженности вероятны неадекватные импульсивные решения, ошибочные поспешные действия. Причем в данный момент человеку кажется, что он поступил совершенно правильно. Возможно общее тормозное состояние, когда человек находится как бы в ступоре и не может принять самое простое решение. В состоянии напряженности это нередко случается с представителями слабого типа высшей нервной деятельности. В связи с развитием парадоксальной стадии нейродинамики бывают такие состояния напряженности, когда человек склонен к реверсивным действиям (строго наоборот тому, что в данный момент нужно). Очевидно, что необходимо знать о возможности такого развития событий, заранее предусмотреть меры профилактики и преодоления напряженности. При эмоциональном стрессе вероятно и проявление панического состояния, характеризуемого стремлением любым путем выйти из опасной сложной ситуации, вместо того чтобы преодолевать трудности, бороться за победу.

Негативные последствия экстремальных воздействий (при развитии состояния эмоциональной, психической напряженности) могут проявляться также и в следующем:

- 1) вызывать резкое снижение организованности поведения (импульсивные, преждевременные и несвоевременные действия – импульсивное дезадаптивное поведение). В этом случае дезорганизация поведения может выражаться в утрате сформированных навыков, повторе ответной двигательной реакции, снижении надежности из-за повышения общей чувствительности;

- 2) вызывать торможение действий и движений, их замедление вплоть до ступора (тормозной тип дезадаптивного поведения); подавлять процессы восприятия и мышления и тем самым обуславливать нарушения приема и переработки информации (пропуск значимых сигналов), а также принятия решения;

- 3) вызывать особую генерализованную форму дезадаптивного поведения, характеризуемую непредсказуемыми паническими действиями, стремлением любым путем уйти от опасности (гипобулические действия, подобно птичке, которая бьется в клетке).

При этом возможны поступки вопреки здравому смыслу, в том числе реверсивные действия («действия наоборот»).

Разумеется, нельзя исключать и возможное адаптивное развитие поведения – целесообразную активность, повышение самоконтроля, адекватные действия, что обусловлено индивидуально-психологическими особенностями личности, мерой исходной адаптированности к воздействующим факторам, психологическим, медицинским и техническим обеспечением выполняемой деятельности.

В результате экстремальных воздействий возможно развитие некоторых психоневрологических расстройств, связанных с особенностями и силой стрессогенных факторов.

В ситуации переживания умеренного хронического стресса возникают расстройства астенического и астеноневротического характера, проявляющиеся в виде повышенной утомляемости, возбудимости, эмоциональной неустойчивости, нарушений сна и падения работоспособности. В случаях кратковременного, но более мощного стрессогенного воздействия симптоматика возникающих расстройств усугубляется: здесь преобладают прежде всего аффективные нарушения, нередко с выраженной дисфорией, агрессией, подавленностью настроения и даже с суицидальными тенденциями.

§ 33.5. ГИПОДИНАМИЧЕСКИЕ И СПОРТИВНЫЕ СТРЕССЫ

С режимом гиподинамии связаны пилоты в дальних полетах; диспетчеры, операторы на различных стендах при длительных дежурствах; шоферы в дальних поездках; больные с постельным режимом и т. п.

У людей указанных профессий может развиваться гиподинамический стресс, сопровождаемый соответствующими гормональными реакциями, ухудшением сердечной деятельности, сосудистыми изменениями из-за нарушений липоидного обмена, негативным ухудшением показателей познавательных психических процессов, поведенческих реакций и др.

В одном из специальных экспериментов шесть добровольцев 100 суток находились в условиях гипокинезии и гиподинамии (строгий

постельный режим с приемом пищи и отправлением естественных нужд только в положении лежа).

Питание осуществлялось космическими пайками. Эксперимент проходил с целью оценки влияния длительных полетов по околоземной орбите на организм человека.

В палате был хороший телевизор, магнитофон с набором различных музыкальных записей. В персонал были подобраны молодые и симпатичные сестры (чтобы испытуемые не слишком скучали). Ежедневный медицинский контроль и обслуживание были хорошо организованы (на каждого испытуемого приходилось по несколько кандидатов и докторов наук).

Ежедневно проводились квалифицированные сеансы аутотренинга (в эксперименте участвовал психотерапевт), к которым испытуемые (они назывались исследователями) проявили интерес и научились полностью релаксироваться, засыпать по команде в заданное время, чтобы моделировать раздельные бодрствование и отдых по планируемым условным вахтам.

У испытуемых развивался достаточно выраженный стресс, подтверждаемый гормональными реакциями (в частности, значительным выбросом 17 – оксикортико-стероидных гормонов. К концу эксперимента стали проявляться невротические реакции.

Все испытуемые при повороте их на специальном устройстве из горизонтального положения в вертикальное теряли сознание в ортостатическом обмороке (это имело место и в последующих экспериментах, за исключением тех, где испытуемые проводили специальную физическую тренировку). Обморок объясняется тем, что при гиподинамии сердечная мышца довольно быстро детренируется. Кроме того, разрушается механизм «мышечного насоса», помогающего кровообращению, и, вновь оказавшись в обычной гравитации, сердце не может перемещать кровь от аорты до уровня мозговых сосудов. Известно, что мозговая ткань чрезвычайно чувствительна к нарушению кислородного питания.

У испытуемых определили ряд различных функциональных нарушений, в том числе со стороны статокинетических показателей работы зрительного анализатора, координационных функций мышечно-двигательной системы, в проприорецепции. Понижились показатели иммунных свойств.

В результате остеопороза (выброса с мочой значительных доз кальция) понизилась прочность костной ткани. Через две недели после

завершения эксперимента, стараясь показать молодцеватость перед молодой медсестрой, один из испытуемых сделал неосторожный прыжок и... закричал от боли – произошел надрыв сочленения сухожилия и надкостницы в области ступни. На рентгеновском снимке можно было легко увидеть различия в плотности костной ткани в начале эксперимента и в его конце.

К концу эксперимента, начиная со второго месяца гипокинезии-гиподинамии, значимо понизилась способность как к концентрации, так и распределению и переключению внимания. При относительном сохранении уровня механической, слуховой и зрительной памяти значимо упали показатели памяти оперативной как способности удерживать потребную информацию, одновременно ей оперируя. Ухудшились результаты мыслительных действий при ограничении отводимого на них лимита времени и др.

Таким образом, гиподинамический стресс – дело далеко не безобидное. Можно полагать, что тяжелая физическая работа безопаснее, чем длительный дефицит движения.

Например, для летного состава это, помимо неблагоприятных факторов труда, чревато дисквалификацией во врачебно-летной комиссии на несколько лет раньше обычного срока.

Спортивные стрессы. Рассмотрим явление стресса, вызываемого противоположным гиподинамии фактором – очень высокими физическими нагрузками.

Дело в том, что если упражнения в аспектах физической культуры, физического воспитания ведут обычно к проявлениям неспецифической устойчивости, перекрестной резистентности, то тренировки в спорте высоких достижений при нарушении правил медицинского контроля, забвении диалектической категории меры определяют развитие стресса в его негативных проявлениях.

Начнем с того, что любое ответственное спортивное соревнование в условиях личностной заинтересованности его участника в успехе и соответствующих очень высоких физических и психических нагрузках является стрессом (и физиологическим, и эмоциональным).

Многочисленные биохимические исследования высококлассных спортсменов после крупных соревновательных поединков всегда показывают характерные для стресса гормональные выбросы, а также реакции по типу эозинопении (резкое снижение эозинофилов в крови),

падение иммунной реактивности и др. Стрессовые проявления на фоне расточительных эмоций нередко наблюдаются и перед особо ответственными и значимыми соревнованиями.

При исследованиях, проведенных В. Л. Марищуком, М. А. Егоровой и др., у спортсменов высокой квалификации в ходе нагрузочных тренировок наблюдалось резкое падение компонентов гаммаглобулиновой фракции крови, осуществляющей защитные функции организма. Такое падение иногда доходило до нуля. Это подтверждалось также статически значимым снижением фагоцитарной активности. Марищук назвал это явление «функциональным спадом». Речь идет о стрессе с негативными последствиями (дистрессе). При высоких тренировочных и соревновательных нагрузках, осуществляемых без надлежащего медицинского контроля, наблюдается также целый ряд патологических последствий, определивших преждевременный уход из спорта целого ряда талантливых спортсменов.

Специальный опрос участников нескольких ответственных соревнований позволил выявить у них наличие головных болей (в затылочной области и в висках), болей в области живота, иногда чувство тошноты, головокружения и др. Ряд из них на следующий день не чувствовали себя отдохнувшими.

При более длительных наблюдениях, на фоне кумуляции стрессовых воздействий, иногда язвенных заболеваний, выявлялось развитие гипертонической болезни, невротических отклонений и др. При психологическом тестировании у таких спортсменов обычно отмечалось ухудшение показателей внимания, оперативной и логической памяти, быстроты и качества мыслительных операций и др., причем негативные сдвиги часто происходили избирательно (как бы в меньшей мере препятствуя выполняемой спортивной деятельности). В экспериментах А. Н. Алябьева (двукратного Олимпийского чемпиона и многократного чемпиона мира по биатлону, т. е. человека, хорошо понимающего предмет своего исследования) наблюдались негативные стрессовые реакции у многих спортсменов, показавших высокие соревновательные результаты. Так, были выявлены: значимое падение иммунной реактивности, многочисленные показатели повреждения клеток крови, выраженное повышение азота мочевины, выброс белка и др.; определены прямые

биохимические показатели развития стресса, находившиеся в прямой корреляционной зависимости от достигнутых на соревнованиях технических результатов. Таким образом, высокие спортивные показатели достигаются обычно через стресс, нередко это дистресс с негативными последствиями для здоровья. Иногда данное состояние определяется развитием переутомления, перетренировкой.

Интересно, что многие высококлассные спортсмены благодаря присущему им особому «чувству нагрузки» интуитивно чувствуют избыточность физических напряжений и приближение дистресса. Это выражается в том, что пропадает желание тренироваться, ухудшается аппетит (привередливость в пище), сон (тревожные, сюжетные сны), появляется и растет чувство ситуативной тревожности, снижается уверенность в соревновательной успешности, доверие к тренеру. Объективно немного повышается частота пульса в состоянии покоя (на 4–8 ударов в минуту), увеличивается время восстановления функциональной реактивности организма после дозированной нагрузки.

Таким образом, имеет место некоторая диссоциация между физиологическим состоянием в стрессе, факторами понижения устойчивости ряда показателей в некоторых психических процессах и сохранением качества выполняемой сложной профессиональной деятельности.

Известно немало случаев, когда умирающие люди, сильные духом, до конца выполняли свой долг. Минимум оставшихся физиологических и психологических резервов позволяет решить дело.

Это явление называют «минимизацией»: минимум на второстепенное, а все, что сохранилось, тратится на выполнение действий в русле психологической установки. В таких случаях установка направлена на выполнение заданной профессиональной деятельности, несмотря на явный психологический и физиологический дискомфорт.

В спорте известно немало подобных случаев. Чемпион падает без сознания, но... только после того, как пересечет линию финиша. Это не раз случалось на глазах миллионов телезрителей. Прочная психологическая установка реализуется мощным волевым усилием.

В концепции стресса Г. Селье и его последователей основное внимание уделялось анализу внешнего (стресс) фактора, однако

психологи, и прежде всего Lazarus R. S., обосновали положение о том, что способность преодолевать стресс в большинстве случаев более важна, чем природа и величина стресса, частота его воздействия. Это явилось теоретической основой развития транзакционной когнитивной теории стресса и копинг-поведения R. S. Lazarusa.

В теории копинг-поведения важное значение имеют механизмы преодоления стресса, определяющие развитие различных форм поведения, приводящих к адаптации или дезадаптации личности.

В результате теоретических и экспериментальных исследований было доказано, что для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов (личностные ресурсы или копинг-ресурсы). Поэтому стресс-преодолевающее поведение стали рассматривать как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Копинг-стратегии – способы управления стрессирующим фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию способов совладания с ним.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем» как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации, и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

К личностно-средовым адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят уровень когнитивного развития, Я-концепцию, локус контроля, эмпатию, аффилиацию, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку, наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Подчеркивая психологическую сторону стресса, следует отметить, что человек реагирует не только на действительно существующую опасность, но также и на угрозы и символы опасности, связанные с переживаниями в прошлом.

Исходя из этого, под термином «*стрессовое событие*» могут быть объединены все внешние воздействия на человека, которые, несмотря на все свое огромное разнообразие, вызывают в целом один и тот же эффект – комплекс негативных эмоций, понижающий в той или иной степени функциональные возможности индивида либо ослабляющий прямо или косвенно общую сопротивляемость организма.

Стрессовое событие представляет собой три взаимосвязанных компонента:

- дистанционно возникающей угрозы;
- ее восприятия и эмоционального переживания;
- физиологических последствий этих переживаний.

Переживание стрессового события может иметь в том числе и психотравматические последствия, и тогда говорят о *психотравмирующем событии*.

Длительность процесса ответного реагирования на стрессовое событие обуславливается значимостью для индивида связанной с этим событием информации. Данный процесс может длиться до нескольких месяцев после случившегося. Психологическая помощь способна существенно сократить этот срок.

§ 33.6. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ – КАТАСТРОФЫ

Экстремальные условия труда и обитания нередко связаны с возникновением различных чрезвычайных ситуаций, катастроф. Аварии и катастрофы по масштабам охватываемых ими стран и территорий, числу жертв и пострадавших, экономическому и экологическому ущербу делят на типы, приведенные в табл. 12.

Таблица 12

Классификация катастроф по масштабу

Тип	Периодичность	Ущерб в долл.	Число жертв, чел.	Объекты
Планетарная			Гибель всего живого на Земле	Столкновение с крупным астероидом, война с применением оружия массового поражения
Глобальная	30—40 лет	10^9 — 10^{10}	10^4 — 2×10^6	Ядерные, военные, ракетно-космические
Национальная	10—15 лет	10^8 — 10^9	10^3 — 10^5	Ядерные, химические, военные
Региональная	1—5 лет	10^7 — 10^8	10^2 — 10^4	Химические, энергетические, транспортные
Местная	1—6 мес.	10^6 — 10^7	10^1 — 10^3	Технические
Объектовая	1—30 дней	10^5 — 10^6	10^0 — 10^2	Технические

Чрезвычайные ситуации по степени тяжести в Российской Федерации подразделяются на $m = 6$ классов. Каждый j -й ($j = 1, \dots, 6$) класс выделяется с помощью 4 параметров (табл. 13), определенных на непрерывном множестве состояний и характеризующих последствия ЧС: w_1 — количество пострадавших; w_2 — количество людей, у которых оказались нарушены условия жизнедеятельности; w_3 — размер материального ущерба (в единицах минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС); w_4 — размер зоны распространения поражающих факторов ЧС. В табл. 13 обозначено: $w_{4л}$ — пределы территории объекта производственного или социального значения; w_{4m} — пределы населенного пункта, города, района; w_{4p} — пределы субъекта Российской Федерации; $w_{4р}$ — пределы территории двух субъектов; $w_{4ф}$ — пределы территории России.

Таблица 13

Критерии классификации ЧС по степени тяжести

Параметр	Класс ЧС					
	локальная	местная	территори- альная	региональ- ная	федераль- ная	трансгра- ничная
Количество пострадавших, чел.	≤ 10	$10 < w_1 \leq 50$	$50 < w_1 \leq 500$	$50 < w_1 \leq 500$	$w_1 > 50$	
Количество людей с нарушенными условиями жизни, чел.	≤ 100	$100 < w_2 \leq 300$	$300 < w_2 \leq 500$	$500 < w_2 \leq 10^3$	$w_2 > 10^3$	
Ущерб, мин. разм.	$\leq 10^3$	$10 < w_3 \leq 5 \times 10^3$	$5 \times 10^3 < w_3 \leq 5 \times 10^5$	$5 \times 10^5 < w_3 \leq 5 \times 10^6$	$w_3 > 5 \times 10^6$	
Размер зоны	$0 \leq w_{4л}$	$w_{4л} < w_{4м} \leq w_{4р}$	$w_{4м} < w_{4ф}$	$w_{4м} < w_{4р} \leq w_{4ф}$	$w_{4р} < w_{4ф}$	$w_4 > w_{4ф}$

Наличие лишь качественных критериев квалификации по четвертому параметру затрудняет ее формализацию для использования в математических моделях. Поэтому размер зоны ЧС целесообразно представлять также в количественной форме – в километрах. Если координаты источников возникновения ЧС полагать распределенными равномерно по соответствующей территории, то в качестве критериальных значений четвертого параметра можно принять радиусы кругов с площадями, равными средним площадям соответствующих территорий. Так, для Российской Федерации $w_{4м} = 239$ км; $w_{4р} = 778$ км; $w_{4ф} = 2334$ км. Поэтому можно рекомендовать принять $w_{4м} = 250$ км; $w_{4р} = 1000$ км; $w_{4ф} = 2500$ км.

§ 33.7. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Система подготовки специалистов экстремального профиля включает в себя ряд мероприятий, среди которых важнейшими являются профессиональный психологический отбор, психологическая подготовка, психологическое сопровождение и медико-психологическая реабилитация.

Психологический отбор. В настоящее время в большинстве развитых стран мира такие системы существуют для разных профессий.

Деятельность подразделений, входящих в эту систему, рассматривается в качестве одного из важных звеньев государственной политики, направленной на изучение, учет, рациональное

распределение и экономически целесообразное использование человеческих (прежде всего интеллектуальных) ресурсов общества. Система профессионального отбора включает социально-демографический, медицинский, образовательный, психологический, собственно профессиональный и специальный виды отбора.

Профессиональный психологический отбор (ППО) заключается в проведении комплексных мероприятий, позволяющих выявить лиц, наиболее пригодных по своим психологическим качествам к обучению в установленные сроки и успешной профессиональной деятельности по той или иной конкретной специальности. Главной задачей ППО является оценка профессиональной пригодности кандидата по психологическим показателям и составление на этой основе долголетнего прогноза эффективности его последующей профессиональной деятельности.

Теоретической базой отбора являются концепции о социально-биологической сущности человека и соотношении его врожденных и приобретенных качеств; о свойствах личности, формирующих профессиональные способности; о характере и значении свойств ВНД и их проявлениях в профессиональной деятельности, получившие обоснование в теоретических и экспериментальных работах И. П. Павлова, В. Д. Небылицына, Б. Ф. Ломова, К. К. Платонова, В. Л. Марищука и др.

Принцип комплексности оценки профессиональной пригодности требует всестороннего анализа и сопоставления всех данных о человеке, проявляющихся в различных видах деятельности и характеризующих его как на уровне частных психологических свойств и отдельных психических процессов (время реакции, особенности внимания, памяти, мышления и т. п.), так и на уровне целостных личностных образований (например, направленность, способности, характер). Однако при комплексной оценке личности необходимо учитывать то обстоятельство, что важной ее особенностью является взаимокомпенсируемость отдельных качеств личности, их взаимосвязь и пластичность.

Личностно-деятельностный принцип, являющийся одним из основных методологических принципов профотбора, требует разработки критериев оценки профессиональной пригодности по результатам профессиографического исследования деятельности с

учетом конкретных специальностей. Этот важный принцип профессиональной психодиагностики имеет свои научно-теоретические основы и конкретные методы исследования. В ходе профессиографии выявляют особенности профессиональной деятельности специалиста, обосновывают требования к его профессионально важным психологическим качествам и составляют на основе этого психограмму профессии (специальности).

Принцип объективности оценки профпригодности требует не только стандартизации процедуры и определенных условий проведения обследования, но и учета всех необходимых сведений о специалисте и тщательной их перепроверке (уточнении).

Обоснованность оценки профпригодности – один из наиболее важных принципов, в соответствии с которым профотбор должен проводиться только для тех специальностей, для которых установлена достоверная зависимость успешности обучения и последующей профессиональной деятельности от уровня развития у кандидата психологических качеств, необходимых для успешной деятельности по данной специальности.

Для решения задач профессионального отбора также важны принципы динамичности, дифференцированности и активности профотбора.

ППО включает социально-психологическое изучение личности, психологическое и психофизиологическое обследование.

Значение ППО прежде всего обусловлено экономической целесообразностью. Так, многолетний опыт применения ППО в промышленности и силовых структурах США показал, что эффективность его является чрезвычайно высокой. В частности, отсеб непригодных в процессе обучения снижается с 30–40 % до 5–8 %, аварийность по вине персонала уменьшается на 40–70 %, надежность систем управления повышается на 10–25 %, затраты на подготовку специалистов уменьшаются на 30–40 %.

Необходимость в проведении ППО возникает не всегда. ППО необходим и эффективен только в тех случаях, когда существенна доля лиц, не справляющихся с обязанностями после обучения; когда ошибка специалиста, допущенная по причине несоответствия требованиям профессиональной деятельности, сопряжена с большими материальным или моральным ущербом, чревата опасностью для

жизни людей; при высокой стоимости обучения и значимости профессиональных задач.

Ежегодная статистика аварий и катастроф, связанных с ошибочными действиями специалистов, показывает актуальность проблемы профотбора.

Последовательность разработки критериев оценки профпригодности в интересах профотбора в общем виде сводится к следующему. На первом этапе после обоснования цели и задач этой оценки обосновывают профессиональные требования к специалисту, для чего проводят исследование и оценку условий его предстоящей профессиональной деятельности, анализ трудового процесса.

На основе профессиографического анализа определяют профессионально важные психологические и психофизиологические качества, необходимые для успешного обучения и профессиональной деятельности по специальности. Затем проводится экспериментальная проверка надежности, дифференцированности и прогностической валидности методик, позволяющих оценить комплекс ПВК специалиста, и разрабатываются критерии профпригодности. На этом этапе оценивают корреляцию между успешностью обучения (деятельности) и результатами оценки специалиста по каждой методике, а также результатами оценки его профпригодности с помощью всей совокупности методик.

С целью выбора наиболее адекватных и исключения малоинформативных методик применяют различные методы одномерной (корреляция, непараметрические и параметрические критерии) и многомерной (регрессионный, дискриминантный анализ и др.) статистики. После этого проводится разработка алгоритма (решающего правила) оценки профпригодности. Наиболее часто для этих целей используют множественный регрессионный анализ, основанный на связях психофизиологических свойств с «внешними критериями», под которыми понимаются качество (успешность) обучения или деятельности. Реже применяют дискриминантный анализ, основанный на различиях показателей психологических качеств в различных группах.

Итогом этой работы является обоснование необходимого и достаточного набора психодиагностических методик, позволяющих с достаточной вероятностью прогнозировать профессиональную

пригодность кандидата. В последующем проводится оценка эффективности разработанного алгоритма и критериев оценки профессиональной пригодности и вырабатываются рекомендации по их практическому использованию.

В практике профотбора используются различные методики оценки профессиональной пригодности, среди них – наблюдение, беседа и экспертная оценка. Указанные методы дают возможность глубокой, но преимущественно качественной, описательной оценки ПВК личности. Кроме того, одни из них требуют длительного обследования, другие – всесторонних знаний о кандидате, о его поведении в реальных, в том числе и в экстремальных, условиях.

В настоящее время в практику профотбора широко внедряются психодиагностические тестовые методы, которые можно разделить на следующие группы: тесты для исследования основных свойств ВНД, психодиагностические методики для исследования эмоционально-волевых и характерологических особенностей личности, интеллектуальные и психометрические тесты.

По результатам ППО выносятся одно из следующих заключений:

- рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности (полностью соответствует предъявляемым требованиям обучения или деятельности);
- рекомендуется – вторая категория профпригодности (в основном соответствует предъявляемым требованиям);
- рекомендуется условно – третья категория профпригодности (частично соответствует предъявляемым требованиям);
- не рекомендуется – четвертая категория профпригодности (не соответствует предъявляемым требованиям).

Лица, имеющие четвертую категорию профпригодности, к обучению или деятельности не допускаются, имеющие третью категорию – допускаются при отсутствии необходимого числа кандидатов.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка представляет собой процесс целенаправленного формирования психических качеств, обеспечивающих устойчивое и надежное выполнение профессиональной деятельности специалистами в различных, в том числе экстремальных и чрезвычайных ситуациях, боевых условиях.

По оценкам военных специалистов, в период боевых действий армии США в Индокитае только 15–25 % личного состава оказались способны вести эффективный прицельный огонь на начальном этапе их действий в условиях интенсивного огневого противодействия со стороны противника.

Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях ориентирована на формирование главным образом эмоционально-волевых качеств личности (смелость, находчивость, решительность, инициативность, выносливость и т. д.). Однако психические качества человека взаимосвязаны и формируются в единстве и взаимодействии. Конечно, возможна постановка конкретных задач по развитию отдельных определенных качеств, но более целесообразным является формирование целостной деятельности, к которой осуществляется психологическая подготовка. При таком подходе формирование требуемых качеств во всей своей совокупности будет осуществляться в ходе непосредственного освоения самой деятельности.

Результат психологической подготовки проявляется в подготовленности отдельных специалистов и подразделений, которая оценивается по временным, количественным и качественным показателям выполнения определенных задач, приемов и действий в условиях моделирования психотравмирующих и демобилизующих факторов, характерных для выполнения профессиональных задач в экстремальных условиях.

Такая особенность, как отличие условий освоения специальности, процесса учебы от реальных условий профессиональной деятельности в экстремальных условиях, очевидна. Поэтому основным направлением, по которому здесь идет психологическая подготовка, становится стирание граней между учебно-профессиональной и экстремальной деятельностью. Приближение условий обучения к экстремальным осуществляется путем внесения различных воздействий, характерных для реальной обстановки, в выполнение специалистом учебных задач. Отдельные элементы осваиваемой деятельности, действия после их отработки в обычных условиях должны закрепляться в условиях, имитирующих различные экстремальные воздействия, т. е. действия должны приобрести устойчивость к психологическим стресс-факторам.

К ним относятся:

1. Опасность – осознание специалистом обстановки как угрожающей его здоровью и жизни.

2. Внезапность – неожиданные для человека изменения обстановки в ходе выполнения боевой задачи.

3. Неопределенность – отсутствие, недостаток или противоречивость информации о содержании или условиях выполнения профессиональной или боевой задачи, о противнике или характере его действий.

4. Новизна – наличие ранее неизвестных специалисту элементов в условиях выполнения или в самой боевой задаче. Новизна определяется профессиональным опытом специалиста.

5. Увеличение темпа действий – сокращение времени на выполнение действий.

6. Дефицит времени – условия, в которых успешное выполнение задачи невозможно простым увеличением темпа действий, необходимо изменение содержания структуры деятельности.

Кроме того, выделяются непосредственно психотравмирующие факторы экстремальной ситуации, которые вызывают негативные психические реакции, снижающие или же полностью ограничивающие их работо– или боеспособность.

К ним относятся:

1. Факторы визуального (зрительного) ряда: разрушения зданий, техники, сооружений, ландшафта; огонь, возгорания, пожары, разрывы; вид трупов, раненых и пострадавших.

2. Факторы аудиального (слухового) ряда: грохот, рев, гул.

3. Факторы тактильного ряда (осязательного): вибрации, удары воздушной волны, сотрясения, падения.

4. Факторы интерактивного ряда: смерть близких, товарищей; контакт с большим количеством раненых.

Для воссоздания в учебно-профессиональной деятельности этих факторов используют различные приемы, под которыми понимается способ моделирования психологических факторов, воздействующих на человека в экстремальных условиях.

Способы и приемы моделирования этих факторов классифицируются на:

– **словесно-знаковые** – воздействие на человека осуществляется посредством слова, знаков, информативных жестов. Это может быть рассказ о предстоящих действиях и связанных с ними трудностях, доведение различного рода «легенд» перед тактическими занятиями и учениями и т. д.;

– **наглядные** – воздействие осуществляется путем показа различных предметов, например после воздействия на них стрелкового и другого вооружения, кино– и видеофильмов, фотографий с реальными картинками боя и присутствующими там психотравмирующими факторами, действий (показ способа преодоления психологической полосы, обкатки танками и т. п.);

– **тренажерные** – воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов чрезвычайной ситуации с использованием технических средств, спортивных снарядов, макетов, сооружений профессиональной подготовки для отработки необходимых навыков и умений;

– **имитационные** – воздействие осуществляется с использованием средств имитации внешних признаков экстремальной обстановки;

– **реальные** – воздействие осуществляется путем моделирования психологических факторов экстремальной ситуации с использованием реальной техники, вооружения и подручных средств, применяемых для организации и ведения боевых действий.

Необходимо особо отметить, что наибольшей эффективностью с точки зрения психологической подготовки отличаются те занятия, где все перечисленные приемы моделирования факторов экстремальной ситуации применяются не разрозненно (т. е. сегодня один, а завтра другой), а задействуется сразу весь их комплекс, в тесной связи и взаимодополнении.

Кроме того, методы психологической подготовки специалистов можно классифицировать по степени их включенности в деятельность, к которой осуществляется подготовка. Выделяют три группы методов.

Демонстрационные методы (показ действия снаряжения, оружия, демонстрация боевых или защитных действий и др.). При использовании этих методов обучаемый выполняет деятельность, совершенно отличную от реальной. Использование этих методов направлено на формирование общей ориентировки в экстремальных

условиях профессиональной деятельности или в осваиваемых действиях.

Условно-ситуативные методы (решение различных задач, деловые игры, тактические учения, тренировки). При применении методов этой группы обучаемые выполняют деятельность, по составу элементов и частично по содержанию соответствующую реальной, но данная деятельность носит условный характер. Использование условно-ситуативных методов направлено на ознакомление с внутренней структурой и логикой профессиональной деятельности в экстремальных условиях, отработку взаимодействия специалистов и подразделений.

Методы «реальных» ситуаций. Методы психологической подготовки этой группы предполагают выполнение обучаемыми реальных действий в условиях, субъективно воспринимаемых ими как требующие осуществления данных действий. Это не означает, что обязательно реальное использование снаряжения, техники, оружия, но ситуация должна восприниматься как реальная и обучаемый должен находиться в состоянии готовности к выполнению определенной профессиональной задачи. Применение методов «реальных» ситуаций направлено на актуализацию мотивов, адекватных мотивам реальной деятельности, и на формирование у обучаемых ориентировки на осмысление выполняемых действий.

Результат психологической подготовки – психологическая подготовленность специалистов к реальной профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

В качестве основных элементов психологической подготовленности рассматривают следующие компоненты:

– мотивационный: гуманистическую направленность служебно-боевой деятельности; глубокое понимание и осознание государственного значения и важности выполняемых задач; любовь к профессии; гражданское мужество, принципиальность; сознательное стремление к преодолению трудностей и настойчивость в достижении цели;

– эмоционально-волевой: эмоциональная устойчивость к длительным напряженным нагрузкам; готовность к риску, опасности, вера в свои силы и в возможность оказания содействия со стороны

сослуживцев; ответственность, самостоятельность и решительность при выполнении профессиональных задач;

- когнитивный: помехоустойчивость познавательных процессов, правильное представление о предстоящих трудностях, условиях, требованиях службы; умение правильно понимать и оценивать мотивы поведения товарищей и социально-психологические явления в коллективе; знание ухищрений, приемов, применяемых противоборствующей стороной;

- регулятивный: умение управлять своими эмоциями, снимать нервно-психическое напряжение и усталость; мобилизовываться на выполнение задач и поддержание высокой работоспособности; умение вызывать желательные психические состояния.

- поведенческий (операционный): умение ориентироваться и адекватно вести себя в психологически сложной ситуации; способность адаптации к изменяющимся условиям выполнения задач в экстремальных условиях; возможность быстро анализировать и уверенно действовать при воздействии экстремальных стресс-факторов; внутренняя собранность, ответственность; уравновешенность, самооценка.

Достаточная развитость и выраженность этих компонентов и их целостного единства – показатель высокого уровня психологической подготовленности специалиста к деятельности в экстремальных условиях.

Психологическое сопровождение специалистов экстремального профиля – это комплекс психологических мероприятий, направленных на оценку, прогнозирование динамики и коррекцию психологического состояния специалистов, социально-психологических процессов и профессиональной работоспособности подразделений в различные периоды профессиональной деятельности.

Психологическое сопровождение проводится на этапе подготовки к выполнению профессиональной деятельности и непосредственно в процессе ее выполнения. Как правило, мероприятия психологического сопровождения осуществляются подготовленным специалистом-психологом.

Основные направления психологического сопровождения специалистов экстремального профиля включают:

- подбор и комплектование подразделений с учетом психологической совместимости специалистов;

- проведение скрининговых обследований по оценке психологического состояния специалистов и социально-психологических процессов (сплоченность, совместимость) в подразделениях;

- мониторинг психического состояния специалистов, выявление лиц, находящихся в состоянии психологического стресса, с дезадаптивными нервно-психическими состояниями и оказание им психологической помощи;

- проведение мероприятий психологической диагностики, коррекции и реабилитации; профилактика синдрома посттравматических стрессовых нарушений (PTSD) и восстановление трудоспособности;

- осуществление прогностической оценки вероятного проявления отдаленных последствий действия факторов стресса с разработкой рекомендаций по их профилактике;

- психологический анализ причин неадекватного поведения специалистов (проявления страха, паники, снижения мотивации, психического утомления и др.) и предупреждение их развития;

- изучение социально-психологического климата и межличностных отношений в коллективах, разработка рекомендаций по оптимизации структуры межличностных отношений «по вертикали» и «по горизонтали»;

- оказание помощи руководителям подразделений в сплочении коллективов, повышении эффективности групповой деятельности специалистов;

- разработку рекомендаций по подбору руководителей и повышению эффективности их управленческой деятельности;

- психологическую подготовку специалистов к выполнению наиболее сложных профессиональных задач;

Психологическое сопровождение предусматривает следующие виды психологической диагностики и коррекции:

- обязательную психологическую диагностику и коррекцию, регламентированную по объему и срокам нормативными документами;

- текущую (оперативную) диагностику и психологическую коррекцию;

– диагностику и психологическую коррекцию по необходимости.

Для психологической диагностики и мониторинга психологического состояния специалистов экстремального профиля в ходе психологического сопровождения используются психодиагностические экспресс-тесты САН, шкала реактивной и личностной тревожности, шкала астении, различные проективные и рефлексометрические тесты, ориентированные на текущую (оперативную) оценку динамики изменения актуального психологического состояния и психологических резервов организма.

При проведении психологической коррекции в этот период используется широкий арсенал психокоррекционных методов, среди которых наиболее часто применяются психологическое консультирование, психологическая саморегуляция, рациональная психотерапия, различные методы регуляции психологического состояния, а также социально-психологический и психологический тренинг.

Психологическая реабилитация. Выполнение задач в экстремальных условиях (в том числе в боевых) сопряжено с перенесением чрезвычайных стрессовых нагрузок. Впоследствии это может иногда затруднить процесс социальной реинтеграции в условия «нормальной» жизни. Прежде всего имеет место высокая вероятность возникновения дезадаптационных расстройств, иногда на фоне деформации личности. Подобные расстройства рассматриваются как составляющие посттравматических стрессовых расстройств (ПСТР).

Кроме того, многочисленные неблагоприятные факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля могут приводить к неадекватным изменениям психологического состояния, возникновению нервно-психических нарушений и психосоматических заболеваний, а в конечном итоге снижать профессиональную работоспособность.

В связи с этим важным направлением психологического обеспечения профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля является их психологическая реабилитация.

Психологическая реабилитация является составной частью общей системы реабилитации, которая представляет собой единую систему взаимосвязанных государственных, социально-экономических, организационных, медицинских, социальных, психологических,

педагогических и других мероприятий, направленных на предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате работоспособности, на эффективное и раннее возвращение пациентов в общество и к общественно полезному труду.

Различают реабилитацию социальную (восстановление прав, социальных связей), медицинскую (восстановление состояния здоровья), психологическую (восстановление и коррекция психического состояния), педагогическую (восстановление утраченных навыков и умений), профессиональную (восстановление профессионального опыта, профессиональных навыков), семейную (восстановление семейных связей) и др.

Психологическая реабилитация специалистов экстремального профиля представляет собой комплекс психодиагностических, психокоррекционных и медико-психологических (восстановительных) мероприятий, реализуемых непосредственно во время или после работы в экстремальных условиях и направленных на скорейшее восстановление оптимального психического состояния и профессиональной работоспособности специалистов, повышение уровня их психологической подготовленности, а также обеспечивающих скорейшую реадaptацию к условиям обычной жизнедеятельности и социальным связям.

Психологическая реабилитация проводится в тесной взаимосвязи с социальной и медицинской реабилитацией.

При проведении психологической реабилитации важно соблюдение принципов партнерства, разносторонности (разноплановости усилий, воздействий, мероприятий), единства психосоциальных и медико-биологических методов воздействия, активности.

Принцип партнерства означает построение реабилитационных мероприятий таким образом, чтобы обеспечить максимальное и активное включение реконвалесцента (т. е. лица, восстанавливающего свое психическое, социальное, психосоматическое состояние) в процесс реабилитации.

Принцип разносторонности (разноплановости) усилий (воздействий, мероприятий) состоит в понимании реабилитации как сложного процесса, объединяющего усилия не только реконвалесцента и специалиста (реабилитолога), но и усилия различных специалистов

(психологов, медицинских и социальных работников, педагогов, социологов, специалистов по различным видам занятости, труду, развлечениям, досугу и др.), обеспечивающих комплексное воздействие на различные сферы реабилитации (психологическую, медицинскую, социальную, профессиональную и др.) в процессе социализации и ресоциализации.

Принцип единства психосоциальных и медико-биологических методов воздействий означает применение в реабилитационных программах комплекса различных методов реабилитации, обеспечивающих восстановление адекватной системы отношений (взаимоотношений) личности в социальном обществе и состояния здоровья, а также профилактику патологических процессов, приводящих к утрате трудоспособности.

Главным принципом психологической реабилитации является активность психопрофилактики, заключающаяся в активном предупреждении возникновения психических нарушений и расстройств, т. е. профилактика не только при обращении специалиста к психологу, психотерапевту, но и активная постоянная психопрофилактика в виде диагностических обследований, наблюдения. Нельзя ждать необратимых патологических явлений или процессов, нужно их прогнозировать и не допускать их возникновения и развития.

Для практического проведения реабилитации разрабатываются новые программы реабилитационных мероприятий, предусматривающие организационные вопросы, кадровое (штатное) и ресурсное (материальное) обеспечение.

Психологическая реабилитация может проводиться психологом как непосредственно в экстремальных условиях, так и после участия специалистов в выполнении профессиональных задач и возвращении к месту постоянной дислокации. Для проведения реабилитации создаются специально оборудованные кабинеты психологической разгрузки, центры (отделения) реабилитации (психологической коррекции, медико-психологической реабилитации, восстановительного лечения и др.).

При проведении психологической реабилитации должна быть обязательно соблюдена этапность проведения реабилитационных мероприятий:

1 этап – «психогигиенический» – предусматривает общий комплекс психогигиенических мер, распространяющихся на весь контингент специалистов экстремального профиля;

2 этап – «психопрофилактический» – включает мероприятия по выявлению лиц, относящихся к «группе риска» и профилактике развития у них психических нарушений и психосоматических заболеваний;

3 этап – «психокоррекционный» – ориентирован на оказание помощи лицам, находящимся в состоянии психологической дезадаптации и предболезни;

4 этап – «амбулаторно-стационарный» – предусматривает оказание психологической помощи лицам с установленными диагнозами. Этот этап ориентирован на комплексное лечение и реабилитацию специалистов, когда мероприятия медицинской реабилитации не только дополняются психокоррекционными, но и проводятся с учетом психологического состояния;

5 этап – «поддерживающий» – включает психокоррекционную работу с лицами, у которых заболевание приобрело рецидивирующий и хронический характер.

Для эффективной психологической помощи и реабилитации специалистов экстремального профиля после выполнения задач в экстремальных условиях необходимо проводить психологическое обследование каждого специалиста, ориентированное на выявление неблагоприятных психических нарушений. Такое обследование должно быть комплексным и проводиться врачом-психиатром (для исключения психической патологии), психотерапевтом и психологом. Оно должно предусматривать оценку функциональных резервов организма.

В качестве методов психологической реабилитации наиболее часто используются психопрофилактическая информационно-просветительская работа (ознакомление с основами теории посттравматического стресса, наиболее частыми травматическими нарушениями, формирование индивидуальных стратегий стресс-преодолевающего (копинг) поведения), психологическое консультирование, различные методы регуляции психического состояния, включая психологическую саморегуляцию, цветное и

музыкальное воздействие, воздействие запахов, библиотерапию, психологический тренинг.

Кроме того, в ходе медико-психологической реабилитации специалистов экстремального профиля достаточно широко используются различные методы психотерапии, фитотерапия (применение трав), физиотерапия (электросон, массаж, водолечение, инфракрасные, ультрафиолетовые, электромагнитные воздействия), психофармакология и рефлексотерапия.

§ 33.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Психологическое просвещение включает в себя сообщение и усвоение знаний о психических состояниях, о методах психологической защиты, предотвращения и преодоления негативных функциональных реакций, эмоциональной напряженности, предупреждения чрезмерного психического напряжения, выхода из эмоционального стресса, организации копинг-поведения и др.

Управляющие воздействия руководителя, психолога, врача в виде советов, указаний, приказаний, рекомендаций по выходу из состояния чрезмерного эмоционального возбуждения, напряжения. Это могут быть ободряющие слова, приемы отвлечения внимания от психотравмирующих факторов путем нацеливания на выполнение второстепенных задач или подачи иррелевантной информации.

К числу управляющих воздействий относятся также мотивирующие, мобилизирующие призывы, организующие действия руководителя, позволяющие перегруппировать оставшиеся резервы и предпринять новые усилия для достижения поставленных целей. Для успешности управляющих воздействий важно, чтобы руководитель пользовался соответствующим авторитетом, ему доверяли, чтобы имелся позитивный опыт успешных действий с данным руководителем, психологом.

Психокоррекция психического состояния, рациональная психотерапия, аутотренинг. Средствами психокорреляции и психотерапии являются вербальные воздействия, близкие к приемам психоанализа, позволяющие переубедить человека, находящегося в чрезмерном возбуждении, разбирая по деталям ошибочность его суждений и выявляя причины выявленных заблуждений.

Аутотренинг включает в себя обучение, а затем оперативное применение мышечной релаксации, сопровождаемой командами-внушениями чувства тяжести и тепла в мышцах, общего расслабления, спокойствия, ощущения хорошего отдыха и последующей готовности к успешным действиям. Овладение приемами аутотренинга, произвольной мышечной релаксацией позволяет затем осуществлять саморегуляцию своего психического состояния.

Саморегуляция, самовнушение. На основе сложившихся ранее психологических установок и чувства уверенности в своих силах (подкрепленного позитивным опытом саморегуляции) применяются самоприказы, самоубеждения: Я могу! Я добьюсь! Я выдержу! Я доведу дело до конца! Я преодолею состояние апатии, напряженности, чрезмерного возбуждения! и т. д. Реализуя опыт аутотренинга, проводимого с помощью психолога, врача, человек осуществляет мышечную релаксацию, внушает себе чувство спокойствия, укрепляет уверенность в успехе, преодолевает эмоциональную напряженность, стимулирует себя к успешному продолжению трудной деятельности.

В таких ситуациях способность к высоким волевым усилиям реализуется на основе навыков саморегуляции своего психического состояния.

Упреждающая адаптация к вероятным психогенным факторам наступает с опытом действий в соответствующих экстремальных условиях, чрезвычайных ситуациях. Так, даже юноша-школьник адаптируется к опасностям парашютных прыжков, солдат привыкает к напряжениям при обкатке танком, учитель от занятия к занятию чувствует себя спокойнее и увереннее, спортсмен после участия в многочисленных соревнованиях ведет себя все более хладнокровно и т. д. Адаптация к действиям в экстремальных условиях переносится на другие чрезвычайные ситуации, хотя эффективнее она реализуется в тех условиях, в которых накапливается опыт соответствующей деятельности.

Управление вниманием включает в себя формирование и реализацию навыков концентрации внимания, способности сосредотачивать сознание на каком-либо избранном объекте, что на основе индукционных отношений предопределяет затормаживание искомого ранее доминирующего очага, вызывающего излишнее психическое возбуждение. Известно, что знаменитый физик Паскаль боролся с зубной болью, решая сложные математические задачи, Станиславский предлагал упражнение на внимание «три круга»: сначала нужно воспроизвести в мыслях все объекты условно «большого круга» (например, во дворе), после этого перейти на средний круг (например, содержание комнаты), затем, не прерываясь, сосредоточиться на «малом» круге (собственное туловище, ноги, руки, лицо). Г. С. Беляев и др. использовали мысленную имитацию

мышечных движений (идеомоторные акты), В. Маришук, чтобы вывести курсантов-летчиков из состояния эмоциональной напряженности, сопровождаемой общей депрессией, несколько раз идеомоторно проигрывал с ними все элементы полета по кругу, повторяя вслух каждое действие с пилотажной аппаратурой, исправляя допущенные ранее ошибки. При этом не только значительно снижалась напряженность, но и появлялось сильное желание совершить реальный полет, появлялась уверенность в успешном его выполнении.

Создание чувственных образов также является одним из приемов управления психическим состоянием и снижения общего чрезмерного возбуждения. Этот прием является также подготовительным для формирования умений психосоматической саморегуляции (ПСР). По его схеме предлагается, например, почувствовать тепло в руке. Нужно представить себе, что рука находится в горячей воде, или рядом с горячим утюгом, кипящим самоваром и др. Подобно этому можно почувствовать тяжесть в руке, представив себе, что в ней удерживается пудовая гиря.

Слова психолога, проводящего внушения чувственного образа, оказываются более действенными, когда воспринимающий их человек заинтересован в успехе воздействия и не пытается ему противостоять, когда человек взволнован, напряжен, но не рассержен; когда он находится в релаксации, когда поток внешней информации снижен им, тормозится самоусилием или внушением извне.

Применение методики С-КР (самоконтроля-саморегуляции). С-КР заключается в выработке прочной привычки самоконтроля за внешними проявлениями чрезмерных эмоций, предопределяющих развитие напряженности, эмоционального стресса.

Для удобства практического применения запоминаются три вопроса:

- Как моя мимика (нет ли внешнего выражения напряженности)?
 - Как мои мышцы (нет скованности)?
 - Как я дышу (нет учащенного дыхания с сокращенной фазой выдоха)?
- Данная привычка вырабатывается в процессе различных сложных ситуаций профессиональной деятельности; в быту; при конфликтных отношениях с начальством, при выполнении сложных физических упражнений и др. При этом уже само ее проигрывание уводит, в определенной мере, из негативного психического состояния.

Выработка такой привычки самоконтроля необходима потому, что человек при отрицательных переживаниях не замечает изменений в своей мимике, пантомимике, развития скованности, учащения и ломки обычной структуры дыхания и других показателей напряженности.

Второй важной частью С-КР является выполнение действий, противостоящих выявленным внешним проявлениям эмоций:

- устранить мимику напряженности (улыбнуться);
- произвольно расслабить мышцы (устранить скованность);
- сбить учащенное дыхание (2–3 глубоких вдоха и выдоха) и установить ритмичное дыхание с удлиненным выдохом.

В многочисленных исследованиях многих видов самой напряженной деятельности в разных чрезвычайных ситуациях применение методики С-КР всегда обеспечивало высокий позитивный эффект. С помощью специальных экспериментов было показано, что в полетах после выполнения бомбометания, дозаправки топливом в воздухе у ряда членов экипажей бомбардировщиков избыточные вегетативные реакции: частота сердечных сокращений, артериальное давление и др. – сохранялись на высоком уровне еще до 30 минут и дольше, иногда кумулируясь в связи с другими нештатными ситуациями, но после применения С-КР относительная нормализация функциональной реактивности органов и систем организма наступала обычно через 8-12 минут. Это позитивно сказывалось и на выполнении военно-профессиональных действий.

В целях оптимизации психического состояния эффективно применялось также музыкальное кондиционирование (проигрывание функциональной музыки), средства аромофитоэргономики и др. Так, для снижения нервно-психического напряжения успешно использовался разработанный Л. Н. Мельниковым прибор светозвуковой релаксации, задающий ритм спокойного дыхания на фоне мышечного расслабления. Что касается успокаивающих ароматических воздействий, то они применялись еще в Древнем Египте, а затем в Греции, античном Риме и др. Использовались, например, мирра – пахучая смола некоторых деревьев, эфирные масла и др.

Методы психофизиологической регуляции. К ним относятся различные воздействия на уровне высшей нервной деятельности, оптимизирующие функциональное состояние нервной системы.

Проведение специальных физических упражнений. Это средство против негативного влияния режима ограниченной подвижности, гипокинезии («гипо» – мало, «кинео» – движение), гиподинамии («гипо» – мало, «дина» – обозначение переносимых усилий). Такие упражнения применяются в армии и на флоте: во время дежурства на командных пунктах ракетных войск, в длительных полетах, у пультов расчета ПВО, при длительных перевозках и пребывании в кабинах различных подвижных объектов и др. Примером таких упражнений является производственная гимнастика.

Рефлексотерапия. Точечный и обычный массаж. Это направление базируется на обезболивающем, антистрессовом и укрепляющем эффекте в результате воздействия на биологически активные точки кожи (БАТ). Методы рефлексотерапии имеют многовековую историю, они использовались в странах древнего Востока, в Китае. В настоящее время применяются механическим методом (нажатие пальцами, иглоукалывание, воздействие на БАТ палочками с шаговидным концом), термическим путем (прогревание и прижигание), электрическими стимулами (электропунктура, электровибромассаж), электромагнитным способом (магнитотерапия, лазеропунктура). Позитивный эффект массажа определяется мобилизацией только собственных функциональных резервов организма. Подробное описание методов рефлексотерапии содержится в упомянутой выше монографии В. Л. Марищука и В. И. Евдокимова и др.

Термовосстановительные процедуры осуществляются в бане, сауне при проведении преимущественно психореабилитации после сильных психотравмирующих нагрузок в различных чрезвычайных ситуациях. Эффект данных мероприятий повышается при сочетании их с массажем, самовнушением, водными процедурами и соблюдении оптимальных экспозиций тепловых нагрузок.

Применяются также электрофизиологические методы в виде целенаправленной электростимуляции нервно-мышечного аппарата, общая электростимуляция нервной системы.

§ 33.9. ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Работоспособность человека является одним из основных понятий не только в науке, но и в повседневной жизни. Сложность этого

понятия в науке определяется многообразием видов труда и широкой шкалой психофизиологических возможностей человека.

Работоспособность, т. е. способность выполнять заданную работу, имеет следующие уровни:

А) резервный – способность работать в условиях, требующих предельной мобилизации всех физических и духовных сил. Естественно, что человек в таких условиях не может работать не только постоянно, но и сколь-либо длительное время.

В) актуальный (актуализированный). Он относится к повседневной трудовой деятельности с выполнением требований определенной профессии.

Работоспособность человека и ее уровни зависят от внешних и внутренних факторов. Внешние, определяющие специфику работы – это: интенсивность, длительность, сложность (количество и упорядоченность элементов проблемной ситуации).

К внутренним факторам относятся: уровень квалификации, индивидуально-психологические особенности, функциональное состояние.

Работоспособность оценивается по двум группам показателей:

- производительность труда (количество выпущенной продукции, наличие брака, сбоев, снижение темпа работы и др.);

- показатели психофизиологических систем и психики человека.

Работоспособность человека, даже в обычных условиях, колеблется в течение рабочего дня (смены). Выделяются следующие фазы работоспособности: 1) вработывания; 2) оптимального выполнения деятельности; 3) утомления; 4) конечного порыва (при высокой мотивации).

Фаза мобилизации. Человек непроизвольно или через инструктаж мобилизуется, чтобы начать работу. В «мобилизацию» включаются все системы организма. Особенно это проявляется в интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферах. Таким образом активизируются энергетические ресурсы, происходит активизация функции долговременной и оперативной памяти, мыслительное «проигрывание» разрешения наиболее вероятных проблемных ситуаций, возникающих в начале работы, планирование тактики и стратегии поведения.

Предрабочее психофизиологическое состояние может быть адекватным и неадекватным специфике предстоящей деятельности. В первом случае оно называется состоянием готовности. Во втором случае, как правило, выделяются два состояния. При дисбалансе процессов возбуждения и торможения в пользу последнего возникает состояние предстартовой апатии. Второй вариант характеризуется значительным преобладанием процесса возбуждения – это состояние предстартовой лихорадки.

Степень адекватности предрабочего состояния зависит в основном от двух факторов: квалификации работника и его психофизиологического состояния (фоновое), предшествующего фазе мобилизации. На фоне состояния монотонии, пресыщения, утомления и переутомления, как правило, возникает состояние предстартовой апатии. Состояния психической напряженности могут провоцировать возникновение предстартовой лихорадки.

Время возникновения (длительность) и интенсивность предрабочего состояния зависит от уровня квалификации, индивидуальных особенностей характера, предшествующего состояния работника, сложности и значимости предстоящей деятельности.

Высокая квалификация, слабость и подвижность нервной системы, большая интенсивность фонового состояния способствует быстрой мобилизации и кратковременности предрабочего состояния. Сложность и особенно важность предстоящей работы, напротив, являются факторами более раннего возникновения предрабочего состояния. Показано, что работоспособность в предстоящей деятельности во многом зависит от соотношения интенсивности предрабочего состояния и характера предстоящей деятельности. Высокий уровень интенсивности благоприятствует работоспособности в интенсивной, кратковременной и операционно-простой деятельности. Низкий уровень более оптимален для малоинтенсивной, операционно-сложной и длительной работы. Вместе с тем для высококвалифицированных специалистов наиболее оптимальным является высокий уровень интенсивности предрабочего состояния.

Фаза первичной реакции может возникать в начале деятельности и характеризуется кратковременным снижением почти всех показателей психофизиологического состояния. Эта фаза является результатом

внешнего торможения, вызванного в основном изменением характера поступающей информации и ее непредсказуемости.

При адекватном предрабочем состоянии и у специалистов высокой квалификации эта фаза, как правило, не возникает. Она не появляется и в процессе выполнения операционно-простой интенсивной деятельности. Возникновению этой фазы благоприятствуют высокий уровень тревоги в предрабочем состоянии и тревожность как свойство личности.

Фаза гиперкомпенсации. Эта фаза возникает также в начальном периоде работы и характеризуется поиском энергетически оптимального режима деятельности. Если в предыдущей фазе организм и психика человека подготавливаются к общему алгоритму работы, то на этой фазе посредством борьбы неосознаваемых установок на максимизацию и на экономизацию происходит избыточное приспособление к конкретным условиям деятельности, формирование четкого динамического стереотипа. В этой фазе нет еще точного соответствия психофизиологического состояния работника интенсивности и сложности деятельности: неосознаваемая установка на максимизацию явно доминирует, и организм реагирует с большей силой, чем это необходимо. Проявлением этой фазы является повышение всех показателей функционального состояния систем, обеспечивающих работу, особенно резко выраженное в двигательной сфере. В отличие от предыдущей фазы эта фаза существует всегда, но у высококвалифицированных работников она длится короткое время. Быстроте ее прохождения способствует также высокая подвижность нервной системы. Характерное отличие этой фазы состоит в динамичности ее показателей – регистрируемые параметры довольно резко изменяются на протяжении коротких отрезков времени. Окончание фазы гиперкомпенсации свидетельствует об окончании стадии вработывания.

Фаза компенсации иначе называется *фазой оптимальной работоспособности*. Все показатели качества деятельности повышаются и стабилизируются, что достигается сбалансированной активностью установок на экономизацию и мобилизацию усилий. Уровень работы различных систем оптимален, необходимая и достаточная мобилизация основных и компенсаторных механизмов уже осуществлена. Возникшая в результате предыдущих фаз

мобилизация функций полностью компенсирует минимальными средствами возросшие требования, предъявляемые деятельностью. В деятельности, осуществляемой по операционным и мыслительным алгоритмам, показатели функционального состояния организма незначительно превышают исходный (фоновый) уровень или соответствуют ему. В работе, требующей физических усилий, показатели функционального состояния соответствуют выполняемой нагрузке. На этой фазе достигается стабильное и сбалансированное соотношение между энергетическими затратами и восстановительными процессами. Процессы восстановления в соответствии с временными и интенсивностными требованиями деятельности полностью компенсируют энергетические затраты. Эффективность труда в этот период наибольшая.

Чем выше квалификация работника, тем дольше продолжается эта фаза. Кроме того, ее длительность может зависеть от соответствия специфики деятельности и особенностей нервной системы. Если деятельность требует кратковременных периодов мобилизации, сочетающихся с кратковременными периодами отдыха, то лица, отличающиеся подвижностью и слабостью нервных процессов, как правило, являются более работоспособными в этих условиях. Напротив, деятельность, требующая длительных периодов мобилизации, сочетающихся с длительными периодами отдыха, наиболее подходит для лиц с инертной и сильной нервной системой.

В монотонных, операционно-простых и неинтенсивных условиях деятельности фаза компенсации длиннее у лиц с инертной и слабой нервной системой. В операционно-сложной работе, осуществляемой по вероятностным алгоритмам или в деятельности, требующей максимальной и длительной мобилизации, преимущество на стороне лиц с сильной нервной системой и низкой тревожностью. Это же относится и к работе, связанной с риском. В деятельности, требующей непрерывного общения и организаторских способностей, фаза компенсации длиннее у лиц экстравертного типа, нежели у интровертов.

В процессе подготовки специалистов и их тренировки необходимо создавать такие условия, чтобы длительность этой фазы была максимальной. Наибольшая ее длительность достигается тогда, когда

работник имеет 30 % времени, непосредственно не занятого выполнением трудовых операций.

Фаза субкомпенсации возникает как при снижении интенсивности и сложности деятельности, так и при их повышении. На этой фазе постепенно начинает задействоваться уровень резервной работоспособности.

При неоптимально низком уровне интенсивности и сложности деятельности наблюдается развитие состояния монотонии. Оно характеризуется снижением функций распределения внимания, потерей бдительности, чувством скуки, апатии и сонливости, в крайних случаях переходящих в сон и ведущих к срыву деятельности. В начале развития состояния монотонии внешнее торможение, вызываемое слабой интенсивностью и простотой ситуации, компенсируется внутренним возбуждением и волевой мобилизацией. Дольше всего фаза субкомпенсации в этих условиях сохраняется у высококвалифицированных специалистов и у лиц, отличающихся слабостью, инертностью нервных процессов, а также преобладанием внутреннего возбуждения и внешнего торможения.

При определенном росте интенсивности и сложности деятельности оптимальный уровень функционирования перестает обеспечиваться. Происходит своеобразная перестройка работы функциональных систем: мобилизация наиболее специфически важных функций поддерживается за счет ослабления контроля за менее важными функциями. Внешне эта фаза характеризуется избирательным повышением или поддержанием наиболее значимых и небольшим понижением второстепенных показателей качества деятельности, т. е. более экономным использованием резервов работоспособности. Относительно кратковременное увеличение интенсивности и сложности деятельности приводит к состоянию операциональной напряженности, которое характеризуется усилением деятельностного мотива и волевой мобилизацией, позволяющей сохранить основные параметры качества деятельности за счет некоторого снижения второстепенных. Дальнейшее продолжение работы в таком режиме приводит к росту утомления, на фоне которого все больше используется уровень резервной работоспособности. Фаза субкомпенсации переходит в свою крайнюю стадию. Включение компенсаторных механизмов резервного уровня обеспечивает только

сохранение наиболее важных показателей деятельности при значительном ухудшении всех менее важных. Эта фаза наступает и дольше длится у высококвалифицированных работников и лиц с сильной нервной системой.

Фаза конечного порыва возникает, когда работа заканчивается в фазе оптимальной работоспособности или в фазе субкомпенсации. Она характеризуется срочной мобилизацией через мотивационную сферу дополнительных сил организма, эмоциональным подъемом, притуплением чувства усталости и повышением работоспособности. Чем сильнее социальные и материальные стимулы, тем выраженнее фаза конечного порыва, изменяющая естественную динамику работоспособности, вызванную ростом утомления.

При продолжении работы происходит истощение вспомогательных энергетических резервов и развивается следующая фаза.

Фаза декомпенсации. На этой фазе уровень резервной работоспособности перестает соответствовать основным требованиям деятельности, снижаются не только второстепенные, но и основные показатели деятельности. Она наступает в двух случаях. В первом случае при резком увеличении интенсивности или сложности деятельности может возникнуть состояние эмоциональной напряженности. Ухудшение основных показателей работы происходит не столько в связи с истощением резервной работоспособности, сколько вызвано чрезмерным эмоциональным возбуждением. Это состояние характеризуется такой степенью эмоционального реагирования, которая определяет временное понижение устойчивости специфических психических процессов и профессиональной работоспособности, и такой степенью, которая способствует возникновению фазы срыва. Состояние эмоциональной напряженности чаще возникает у лиц, отличающихся повышенной тревожностью и слабостью нервной системы.

В другом случае, при длительном продолжении работы в предыдущей фазе, фаза декомпенсации возникает уже в связи с истощением уровня резервной работоспособности. Рост утомления приводит к неуклонному ухудшению функционирования систем, снижаются показатели, наиболее важные для данного вида труда. Эта фаза характеризуется как выраженными вегетативными нарушениями – учащением пульса и дыхания, так и нарушением точности и

координации движений, появлением большого количества ошибок в работе, за которыми лежат уже более выраженные ухудшения функций внимания, памяти и мышления. Изменяется ведущая мотивация, основным становится мотив прекращения работы. При продолжении работы эта фаза может перейти в фазу срыва.

Фаза срыва характеризуется значительным расстройством регулирующих механизмов резервного уровня работоспособности. Возникает неадекватность реакции организма и психики на сигналы внешней среды. Наступает резкое падение работоспособности, вплоть до невозможности продолжения работы. Нарушение работы вегетативных функций и внутренних органов может приводить к обморочному состоянию и срыву адаптационных механизмов. Организм человека приходит в состояние переутомления и требует длительного отдыха или даже лечения. Если работа заканчивается в фазе компенсации и в начале фазы субкомпенсации, то в этом случае, как правило, выделяются еще две фазы динамики работоспособности.

Фаза восстановления возникает после окончания работы на фазе компенсации или в начале фазы суперкомпенсации. В первом случае после кратковременного следового нервно-психического возбуждения быстро начинается процесс торможения, на фоне которого происходит восполнение затраченных энергетических резервов различных специфических и неспецифических подсистем организма и психики человека. Во втором случае фазе восстановления предшествует более высокий уровень мобилизующего возбуждения. Поэтому следовое возбуждение длится дольше, и восстановительные процессы активизируются позже.

Длительность фазы восстановления также определяется уровнем квалификации и индивидуальными особенностями. Высокая квалификация, сила нервной системы и ее подвижность способствуют уменьшению времени восстановления.

Фаза суперкомпенсации, иначе фаза перевосстановления, очень важна для обеспечения роста работоспособности и профессионального мастерства. Она наступает после фазы восстановления в том случае, если в предыдущий фазе не было нагрузки. В этой фазе работоспособность превосходит свой исходный (фоновый) уровень. Данный прирост касается не только энергетических, но и координационных механизмов обеспечения работоспособности. За

счет увеличения сложности психофизиологических функций происходит дальнейшее совершенствование профессиональных навыков и умений.

Чтобы закрепить достигнутый уровень работоспособности, необходимо повторную нагрузку давать на вершине фазы суперкомпенсации. Длительность этой фазы, как правило, равна протяженности фазы восстановления и прямо пропорциональна интенсивности нагрузки, а также зависит от индивидуальных особенностей и мастерства работника. У высококвалифицированных работников и лиц с сильной нервной системой она короче и менее выражена.

Вышеописанная динамика работоспособности позволяет заключить, что работоспособность обусловлена способностью к мобилизации и накоплению энергетических резервов организма и психики человека. Знание выявленных закономерностей позволит оптимизировать процесс роста работоспособности человека с учетом специфики его деятельности, психофизиологического состояния и индивидуальных особенностей.

§ 33.10. ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛА

Настоящих профессионалов в каждом типе трудовой деятельности крайне мало. Большинство людей занимает промежуточное положение между дилетантами и опытными работниками. После профессиональной адаптации и получения минимально необходимых знаний и умений многие работники удовлетворяются достигнутым уровнем подготовки и просто не желают подчинить всю свою жизнь узкой специализации. Сравнительный анализ отечественных средств массовой информации доказывает, что само слово «профессионал» стало часто употребляться в качестве требования к сотруднику лишь последние 15–20 лет.

Настоящего профессионала, достигшего высот в своей специальности, можно узнать по следующим признакам. Постоянная готовность к работе, вечное недовольство собой, стремление к дальнейшему самосовершенствованию, особая энергетическая одержимость в овладении мировыми вершинами и установлении рекордов в специальности, предельная сосредоточенность на деле. Его

отличают повышенные требования к себе и коллегам, критичность и непримиримое отношение ко всему, что мешает работе, добровольные самоограничения в образе жизни, в удовлетворении некоторых потребностей, интересов, сужение круга общения, безразличие ко всему постороннему, ощущение драматического разрыва между собой и окружающими, их непонимания (профессиональное одиночество). Непременный атрибут специалиста – это узость и глубина подхода к своему предмету труда.

Чтобы полностью учесть степень положительного или отрицательного влияния профессии на человека, следует иметь в виду несколько моментов.

1. Сначала надо четко разделить общий процесс жизнедеятельности человека на две различные сферы: жизнь и деятельность. Каждая из них обладает своими особенностями, по-разному влияет на формирование людей.

2. Существуют разные виды деятельности – учебная, игровая, познавательная, коммуникативная, трудовая. Последняя делится на профессиональную и непрофессиональную, самодеятельную. Именно профессиональная работа оказывает самое большое влияние на человека. Она требует многолетних и титанических усилий по овладению ею, множества ограничений в образе жизни, т. е. определенных жертв от человека.

При осуществлении профессиональной деятельности человек проявляет лишь свои сугубо субъектные качества – специальные способности и знания. Личностные же свойства он волен проявлять только в «околодеятельной» области.

3. Необходимо также разделять понятие «субъект – профессионал» по двум важным основаниям – форме и содержанию деятельности. Часто это упускается из вида. Надо учитывать, что наименование занимаемой должности или название усвоенной человеком профессии отнюдь не означает, что человек проявляет себя как специалист в каждый момент своей жизни или даже в каждую секунду своего рабочего времени. Формально можно продолжать воспринимать человека как носителя определенной профессиональной роли, даже если он просто пассивно находится на служебной территории.

Содержательно же человек в эти моменты может не выполнять своих специфически сущностных профессиональных обязанностей и

поэтому не быть субъектом своей специализированной деятельности. Школьный учитель при пассивном пребывании в школе может по инерции восприниматься как носитель этой должностной позиции, но только формально. Содержательно он становится собственно *учителем* лишь во время урока. И более того – он собственно *учит, обучает* только в отдельные моменты урока. Когда классный руководитель заполняет журнал посещаемости, он перестает заниматься именно обучающей деятельностью, а занимается какой-то другой работой, например контролерской.

Если солдат в военной форме с погонами, кокардой и петлицами убирает на полях картошку, то по «форме» он продолжает оставаться военным служащим, но содержательно занимается не воинской деятельностью, а крестьянской, полеводческой.

4. Научой уже хорошо изучено влияние разных видов профессиональной деятельности на анатомо-физиологические свойства человека как индивида. Это все, что связано с профессиональными заболеваниями, например силикоз у шахтеров. Исследованы взаимосвязи между субъектными и сугубо индивидуальными характеристиками людей-профессионалов. Эти взаимосвязи достаточно полно исследуются в производственной медицине, гигиене, санитарии, в работах по технике безопасности труда. Эффекты этой взаимосвязи отражают только психофизиологический аспект индивидуальности специалистов и проявляются в профессиональных заболеваниях преимущественно соматического характера. Влияние труда на личность принято называть профессиональной деформацией.

5. Существуют разные классификации профессий. Одна из них различает следующие их типы в зависимости от предмета труда: «человек – техника», «человек – природа», «человек – знак»... Есть множество специальностей, которые можно отнести к типу «человек – человек» – менеджеры, продавцы, актеры. В этих видах труда предметом усилий работника является другой человек или его отдельные свойства.

6. К совершенно особому типу нужно относить те специализации, где предметом трудовых усилий является человек, который по некоторым признакам существенно отличается от обычного работника. Он в чем-то уникален, необычен, отличен от большинства других людей, сильно отклоняется от некоторой нормы. Это профессии типа

«человек – ненормальный человек». Существуют различные подходы к определению критериев норм. Для наших целей достаточно лишь отметить, что эти критерии определяются разными авторами прежде всего в зависимости от их *профессионального* интереса. Юристы дискутируют о точности содержания своих правовых критериев нормальности человека. Врачи обсуждают свое понимание критериев, необходимых в их узкоспециализированных областях диагностики, терапии, фармакологии и т. п. Педагоги имеют свои содержательно различные критерии нормальности и аномальности подопечных – их педагогической запущенности, трудности и т. п. Особенно болезненно и остро эта проблема стоит в специальных областях педагогики – тифло-, олигофрено-, сурдопедагогики, исправительно-трудовой педагогики и т. п. Достаточно часто обсуждаются вопросы нормы и патологии в психологии и психиатрии.

Во многих областях человеческой деятельности существуют свои критерии (а-)нормальности людей, которые используются в целях профессионального отбора, профессиональной диагностики, профессионального обучения.

Педагогам, преподавателям учебных заведений приходится сталкиваться и с другими критериями различий между собой и объектами своего труда. Они имеют дело с еще необученными, неспособными, невоспитанными людьми – школьниками, студентами, курсантами и т. п. И в этом плане с «ненормальными», еще «неокультуренными». Чтобы обучить и воспитать их, они должны часть своей жизни прожить в логике жизни другого – необученного и невоспитанного. Это обязательное условие, требование профессии, чтобы иметь возможность понять психологические трудности своего воспитанника в усвоении материала и суметь лучше адаптировать методику своих педагогических воздействий. Такова специфика учебного общения. Во всех этих случаях субъект профессиональной деятельности трудится над человеком, имеющим еще несформированное сознание и *несформированную* психику.

Сотрудники органов внутренних дел, пенитенциарных учреждений, юристы вынуждены иметь дело с преступниками, которые имеют уже деформированную психику, сознание, мораль. Они отличаются от нормальных людей своим отношением к праву, они в отличие от сотрудников и юристов не правопослушны, они уже

переступили норму закона. Нельзя понять другого человека, не познав до конца все абберрации его морального сознания, его деформированного взгляда на жизнь. Чтобы спрогнозировать возможные ухищрения преступника, осужденного к лишению свободы, надо их досконально знать. Это возможно только при одном условии – проживания некоторого отрезка времени (иногда длительного) в логике существования преступного элемента.

7. Все субъективные внутренние переживания субъекта во время акта деятельности, в рабочее время обязательно должны быть тесно связаны с предметом труда, над которым он трудится, который преобразовывает – пилит, строгает, рубит, колет, сверлит и т. п. Субъект должен отразить и удерживать в сознании именно этот объект, а не какой-либо другой. Только предмет труда притягивает к себе сознание, психику человека, он организывает содержание и динамику психических процессов, подчиняет их своей логике. Субъект просто вынужден проживать в рабочее время в логике предмета, обязан вникнуть в него, мысленно и эмоционально слиться с ним, чтобы гарантированно получить требуемый продукт. Существование в логике предмета и формирует особенности сознания субъекта, в том числе его профессиональное сознание. Особенность предмета труда неизбежно оказывает свое влияние на психику человека, формирует или деформирует психику субъекта профессиональной деятельности.

8. Профессиональная деформация личности – это объективное явление, негативные эффекты которого могут быть элиминированы только посредством других, непрофессиональных факторов (социализации, воспитания и т. п.). Это процесс и результат влияния субъектных качеств человека, сформированных в соответствии со спецификой определенного профессионального труда, на личностные свойства целостной индивидуальности работника-профессионала.

9. В каждой профессии существуют свои комплексы психотравмирующих факторов, имеющих как общую, так и специфическую природу. Среди факторов профессиональных деформаций надо выделять общие и частные. К общим факторам относятся объективное разделение социального труда и принципиальная ограниченность внутренних ресурсов отдельного человека-деятеля.

10. Психологический механизм профессиональной деформации может адекватно анализироваться как процесс согласования, борьбы или конфликта между субъектом и личностью как компонентами единой структуры индивидуальности по поводу соотнесения определенных деятельностных и этических норм применительно к особенностям конкретной ситуации. Ошибочные действия этого механизма проявляются в неадекватном *переносе* сугубо деятельностных норм как регуляторов активности профессионала в подпространство «жизни его личности» – сферу личностного общения, поведения, быта, делового общения с представителями других профессиональных цехов и мировоззрений.

11. Субъект является носителем особых деятельностных норм: технологии своего труда, планов, программ, методов и методик, подходов к работе, специальной орудийной, «средственной» оснастке, профессионального жаргона. Личность является носителем других норм: общеэтических, трудовых и сугубо профессиональных.

§ 33.11. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» ЛИЧНОСТИ

Понятие «выгорания» обычно используется для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого его длительной включенностью в профессиональные ситуации, связанные с особыми эмоциональными нагрузками.

Впервые на эту проблему обратили внимание американские специалисты в связи с созданием и массовым распространением социальных служб, работники которых, выполняя свои обязанности, вступали в постоянные контакты с людьми, приходившими к ним со своими разнообразными и, как правило, довольно тяжелыми проблемами. В силу этого сотрудникам приходилось оказывать им в том числе и психологическую поддержку – выслушивать жалобы, подбадривать и, если возможно, что-то советовать посетителям. Несмотря на специальную подготовку и подбор персонала, руководство служб через некоторое время их работы столкнулось с фактами неудовлетворительной работы своих сотрудников, прежде всего с жалобами посетителей на их невнимание, равнодушие и даже грубость.

Проведенные исследования привели к обнаружению своеобразного профессионального стресса – *«стресса общения»*, получившего название *«синдром выгорания»*.

Синдром профессионального выгорания берет свое начало в хроническом повседневном напряжении, эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком, которому из-за специфики его работы постоянно приходится вступать в «эмоциональный» контакт с людьми, нуждающимися в его помощи, внимании, сочувствии, заботе и т. д. В потенциальную «группу риска» лиц, сталкивающихся с такими проблемами, попадают, прежде всего, медицинские работники (врачи, медсестры), психологи и психотерапевты, социальные работники и педагоги.

Специалисты в области стресса считают, что длительный стресс, связанный с хроническим воздействием негативных факторов («стресс жизни», по выражению автора учения о стрессе Г. Селье), даже если их интенсивность невелика, переносится человеком значительно тяжелее, чем сильные, но однократные стрессоры. Именно работа с людьми, в силу предъявляемых ею высоких требований к профессионалу, особой ответственности и эмоциональных нагрузок, содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями и вероятность возникновения профессионального стресса.

Эмоциональные перегрузки порождают ощущение истощенности эмоциональных ресурсов, чувство беспомощности, безнадежности, могут возникать эмоциональные срывы или, напротив, «приглушенность», «притупленность» эмоций, когда человек не в силах эмоционально откликнуться на ситуации, которые, казалось бы, должны были бы его трогать. Профессиональное выгорание может проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать. Контакты с ними могут становиться более «бездушными», «обезличенными», иногда формальными. Возникающие *негативные установки* по отношению к тем, на кого профессиональная деятельность направлена (пациенты, ученики и т. д.), могут иметь скрытый характер, часто неосознаваемый даже самим человеком или вытесняемый им; постепенно они начинают проявляться во внутреннем раздражении, подавляемом чувстве неприязни, а впоследствии – в эмоциональных

вспышках, прорывающемся раздражении, несдержанности или даже агрессивности. Важное проявление синдрома выгорания – это постепенное нарастающее *недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности*, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности. Замечая за собой негативные чувства или проявления, человек винит себя, у него снижается как профессиональная, так и личная самооценка. Он начинает переживать чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе, а, возможно, и утрату прежде значимых для него жизненных ценностей.

Говоря о факторах, определяющих возникновение и развитие синдрома профессионального выгорания, исследователи называют в качестве одного из главных *взаимодействие с людьми*. Те, кто работают в медицинских, образовательных, психологических, социальных учреждениях и службах, выполняют работу, требующую особых эмоциональных затрат: они имеют дело с проблемами людей, ожидающих от них помощи, понимания, участия, чувствуют ответственность за свою способность или неспособность помочь им. Особенно тяжело переносятся ситуации, когда, несмотря на все усилия, результат не достигается; в этих случаях нередко возникают чувства неудачи, неэффективности, беспомощности, сопутствующая им фрустрация, а иногда и гнев.

Другие факторы, способствующие возникновению выгорания или усиливающие его развитие, может содержать в себе сама рабочая ситуация. Характерными для «выгорающих» ситуаций являются перегрузки – слишком много подопечных, слишком много требований, слишком много информации. По данным западных исследователей, при увеличении перегрузок работники могут начать неосознанно стремиться к их уменьшению через меньшее личностное вовлечение во взаимодействие, использование более безличных и формальных методов и процедур работы; тем самым они снижают «эмоциональность» своей работы. Еще один важный момент – это возможность влияния человека на процесс работы и принятие решений: если у человека присутствует чувство, что он ничего не может изменить в своей работе, что от него ничего не зависит, что его мнение не имеет значения и т. д., вероятность развития профессионального стресса увеличивается. Ролевая неопределенность

– в смысле неясной формулировки прав и обязанностей, возможностей человека, ролевая конфликтность – как противоречие разных ролей, также способствуют профессиональному стрессу и профессиональному выгоранию. Особое место в рабочей ситуации занимают контакты с коллегами и руководством. Поскольку в основе профессионального выгорания лежат проблемы общения, взаимодействие с ними может стать дополнительным источником эмоционального стресса.

Меньшая определенность существует в ответах на вопрос о том, какие *особенности людей* способствуют развитию профессионального выгорания. Очевидно, однако, что многие из тех, кто выбирает профессию врача или медсестры, учителя или психолога, по мнению специалистов, имеют определенные личные склонности, побудившие их выбрать именно эту деятельность и ориентирующие их на помощь другим, принятие на себя ответственности, заботу о других, на идеалы служения людям и т. д. В силу этого они имеют определенные, и нередко завышенные, ожидания относительно своей деятельности и тех «личностных наград» (ощущения своей нужности, значимости, отдачи от работы и т. д.), которые она может дать. Это, по мнению специалистов, может являться потенциальным источником и «предшественником» выгорания: если человеку эти потребности присущи (в психологии их иногда называют «метамотивацией» – посвящение себя чему-то «вне себя») и они не удовлетворяются, он может испытывать болезненные переживания, вплоть до ощущения бессмысленности или бесцельности своей жизни. Большое значение, однако, имеет индивидуальный тип реагирования на стрессогенные и трудные ситуации.

В сущности, происхождение выгорания, видимо, невозможно однозначно связать с теми или иными личностными или ситуационными факторами, скорее оно является результатом сложного взаимодействия личностных особенностей человека, ситуации его межличностных отношений и профессиональной и рабочей ситуации, в которой он находится. По выражению американской исследовательницы синдрома выгорания К. Маслак, если все знание относительно того, что ведет к выгоранию, и того, что может ему препятствовать, свести к одному слову, то это будет слово «баланс».

Нарушение этого «баланса» – как в профессиональной, так и в личной жизни – ведет к разрушению.

Перечисленные проблемы позволяют осознать значимость практической психологической помощи, направленной на предупреждение развития синдрома выгорания и снижение остроты его проявлений. Большое значение имеет предварительное информирование работников о возможных психологических трудностях, связанных с их работой, а также организация специальных процедур (групповая психологическая работа, разработка индивидуальных психогигиенических и компенсационных программ и др.), которые способствуют предотвращению появления и развития негативных последствий трудной работы с людьми.

Глава 34. НАДЕЖНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

§ 34.1. ПРОБЛЕМА НАДЕЖНОСТИ

Проблема надежности обрела свой научный статус только в середине XX. в. Ее первоначальное признание и интенсивное изучение связано с развитием технических наук. Стремительно развиваясь, проблема надежности за короткое время стала ведущей проблемой техники, имеющей общегосударственное значение. Академик А. И. Берг, много сделавший для развертывания исследований по проблеме надежности в нашей стране, очень метко определил сущность этой проблемы, назвав ее вечной. Бессмысленно искать ее решение, проводя лишь эпизодические мероприятия. Она требует к себе постоянного внимания. Пока будет иметь место движение технической мысли и соответственно создание новой техники, разработка новых технологий, проблема надежности, получая удовлетворительное решение на текущий момент, с неизбежностью будет по-новому возникать в будущем и никогда не будет снята.

Однако сравнительно быстро сфера научных интересов к этой проблеме вышла за рамки ее первоначальной ориентированности. В целом можно сказать, что с начала 1960-х годов интерес к вопросам надежности все заметнее проявляется в философии, биологии, психологии.

Сравнительный анализ систем различной природы (биологических и технических) выявил наличие общего и специфического в обеспечении их надежности. Было показано, что понятие надежности не может ограничиваться рамками специальных наук. О надежности и соответствующих механизмах ее обеспечения можно говорить применительно к различным уровням организации материи (атомному, молекулярному и клеточному), к системам живой природы и общества. Иными словами, у надежности есть достаточные основания быть объектом философского анализа.

Вопросы надежности функционирования живых систем привлекли к себе особенное внимание. В процессе эволюции осуществлялось формирование и закрепление наиболее эффективных, оправдавших себя механизмов надежности биосистем. Все неверное, ненадежное отбрасываюсь, и в этом заключалась одна из главных особенностей естественного отбора. Систематизация механизмов надежности, обнаруживающих свое присутствие на разных уровнях функционирования живых систем, еще ждет своего завершения. Вместе с тем уже можно говорить о наличии среди них наиболее эффективных, имеющих универсальный характер. К ним обычно относят механизмы резервирования, избыточности, компенсации.

Сегодня довольно трудно воссоздать хронологию обращения к термину «надежность» для характеристики функционирования различных сторон психики. Во всяком случае, в философских трактатах XVII–XVIII вв. уже можно встретить неоднократное использование этого термина, который, правда, ни одним из авторов специально не истолковывается. Тем не менее вкладываемый в него смысл вполне угадывается. Например, Лейбниц, Кондильяк, Дидро говорят о том, что память человека недостаточно надежна, как, впрочем, и суждения наши могут быть несовершенны, ненадежны.

В неявном виде проблема надежности психики присутствовала в психологии с самого начала оформления ее в самостоятельную науку. Это обстоятельство обусловлено тем фактом, что любые формы функционирования психики не свободны от ошибочных проявлений. Сам факт того, что психическое отражение может быть адекватным или неадекватным, т. е. ошибочным, предполагает вопрос о надежности функционирования психики. Поэтому в «старых» текстах по психологии, характеризуя психические явления, авторы нередко употребляют термины «надежность» или «ненадежность». Ошибки в протекании познавательных процессов (восприятия, памяти, решении мыслительных задач и др.), неправильные действия, нарушения в саморегуляции психических состояний, неадекватные в сложившейся ситуации поступки – все это примеры психической ненадежности, всегда находившиеся в поле зрения экспериментальной психологии. Пожалуй, в наиболее явном виде проблема надежности присутствовала с самого начала становления психопатологии, определившей психические нарушения, расстройства личности своим

главным предметом исследования. Но все же, если говорить о психологии, то свое признание и обретение статуса научной проблема надежности получила в инженерной психологии. Именно в русле инженерно-психологических задач начались целенаправленные исследования по этой проблеме, были предприняты первые попытки формирования ее понятийного базиса и теоретико-методических основ. Инженерная психология впервые поставила вопрос о *надежности профессиональной деятельности*, под которой принято понимать *безошибочное выполнение человеком возложенных на него профессиональных обязанностей (функций) в течение требуемого времени и при заданных условиях деятельности*. Достижение безошибочного и своевременного выполнения действий и деятельности в целом является результатом надежного функционирования различных подсистем организма и психики человека.

Своим утверждением в инженерной психологии проблема надежности во многом обязана тому обстоятельству, что человек-оператор по тем или иным причинам может допускать в процессе своей деятельности ошибки различного характера. Можно сказать, что проблема надежности оператора «выросла» из проблемы ошибок. Цена человеческих ошибок особенно остро стала ощущаться с появлением сложных автоматизированных систем управления. Подчас расплата за неправильные или несвоевременные действия оператора, управляющего такими системами, может последовать в виде не только снижения показателей эффективности и надежности системы управления, экономических потерь, но и гибели людей. Поэтому в решении задачи обеспечения необходимой надежности автоматизированных систем управления важное, если не решающее, значение имеет то, насколько надежно выполняет свои функции ее интегральное, наиболее ответственное звено – человек. Не будет преувеличением сказать, что в конечном счете все инженерно-психологические разработки прямым или косвенным образом направлены на обеспечение надежной работы человека-оператора. В работах В. Д. Небылицына и Б. Ф. Ломова впервые в отечественной инженерной психологии было изложено психологическое содержание проблемы надежности и намечены пути исследований в этой области. Надежность оператора может быть существенно увеличена путем

согласования характеристик человека и машины, т. е. путем учета особенностей психических процессов и свойств человека при проектировании средств индикации, органов управления и информационных панелей в целом. Надежность работы человека-оператора находится в прямой зависимости от качества его профессиональной подготовки, индивидуальных особенностей, в том числе свойств нервной системы и личностных факторов.

Со временем проблема надежности вышла за пределы непосредственных интересов инженерной психологии и сегодня находится в фокусе внимания различных направлений психологической науки. Их усилиями формируются общие основы надежности профессиональной деятельности.

§ 34.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ НАДЕЖНОСТИ

Интерес к психологическим механизмам не нов. Но особенно заметно он проявляется в психологической литературе последнего времени. Специальное обращение к изучению того или иного психологического механизма должно предусматривать поиск ответов, по крайней мере, на следующие вопросы: состав и основная функция психологического механизма, закономерности его генезиса (условия формирования, наиболее существенные факторы, определяющие его последующее функционирование), причины и характерные признаки разрушения (старения). Психологам еще предстоит достижение согласия в определении перечня и возможной классификации психологических механизмов надежности, в том числе и применительно к профессиональной деятельности. Некоторые из них уже получили в этом качестве достаточное признание.

Самоконтроль. Среди психологических механизмов, обеспечивающих надежность профессиональной деятельности, самоконтролю принадлежит фундаментальная роль. По своей сути самоконтроль^[49] нацелен на своевременное предотвращение или обнаружение уже совершенных ошибок.

На эффективность реализации самоконтроля влияют внешние факторы, связанные с условиями выполнения человеком конкретной деятельности, и внутренние, субъективные факторы, проистекающие из индивидуальных особенностей человека.

Выбор неправильных эталонов при выполнении какой-либо деятельности ведет к недостижению поставленной цели или получению некачественных результатов. Таким образом, если отсутствие эталона делает самоконтроль в принципе невозможным, то неправильное или недостаточно полное его формирование делает обращение к самоконтролю в итоге неэффективным. Осуществление самоконтроля становится в ряде случаев более простым и приводит к надежным результатам, если эталон находится вовне, перед человеком, в окружающей его среде. Например, практикой проверена необходимость «запроектировать» самоконтроль человека-оператора, т. е. уже на этапе проектирования предусмотреть в конструкции будущей системы такие специальные устройства, которые позволяли бы оператору на этапе эксплуатации технических средств осуществлять самоконтроль в процессе приема и переработки информации, реализации управляющих воздействий на систему. С помощью специальных надписей, световой сигнализации, указателей, табло, дублирующих приборов и т. д. можно облегчить оператору самоконтроль безошибочности приема и переработки информации от пульта управления и выработку на ее основе решения о характере управляющего воздействия на систему. Для этих же целей рекомендуется предусматривать средства, подтверждающие обнаружение сигнала. Эффективность принятия решения можно повысить, если предоставить оператору возможность «инструментально» осуществлять самоконтроль правильности промежуточных результатов. Надежность управляющих действий также может быть повышена, если предусмотреть в конструктивном исполнении органов управления возможность осуществления самоконтроля, чего можно добиться с помощью кодирования органов управления формой, размерами и цветом. Рекомендуется предусматривать устройства для предупреждения оператора в тех случаях, когда он совершает ошибку в управлении системой. На примере опять-таки систем «человек – машина» можно сказать, что эффективность эксплуатации технических систем снижается при отсутствии, неполноте, неточности или задержках обратной связи, несущей необходимую контрольную информацию для человека-оператора. Чем совершеннее организовано получение результатов, тем с большей мотивацией и надежнее работает специалист. И, наоборот,

несвоевременное поступление контрольной информации затрудняет самоконтроль, отрицательно влияет на надежность характеристики оператора.

Среди внешних факторов существенное влияние на функционирование самоконтроля оказывают сложность выполняемой деятельности, окружающая среда (освещение, шум, вибрация и т. д.), режим труда и отдыха работника. Чрезмерное напряжение, переутомление, состояние эмоционального стресса, монотонность в работе ведут, как правило, к ослаблению самоконтроля и соответственно к возрастанию вероятности ошибочных действий. Причиной произвольной активизации самоконтроля может быть не только воспитанная привычка контролировать собственное поведение, но и появление факторов, жизненно важных или затрудняющих нормальное протекание деятельности, например связанных с возникновением аварийной ситуации. Чтобы помочь человеку справиться с ней и надежно выполнить свои профессиональные обязанности, чрезвычайно полезно предусмотреть в системе управления такие технические устройства, которые позволили бы специалисту быстро и уверенно, не задерживаясь на операциях перепроверки, перейти от приема значимой информации к исполнению необходимых действий. К таким устройствам относятся различные виды предупреждающих (прогнозирующих, предсказывающих), направляющих и командных сигнализаторов.

На характер функционирования самоконтроля оказывают влияние индивидуальные особенности человека. Уже проведенные в этом плане исследования позволяют назвать среди них такие свойства, как тип нервной системы, экстраверсия или интроверсия, направленность личности (ее мотивы), тревожность, ответственность, дисциплинированность, самооценка, уверенность или неуверенность в себе и др. В следующем параграфе у нас будет возможность вернуться к этому вопросу.

Компенсация. Понятие компенсации, принятое в психологии, предполагает возмещение недоразвитых или нарушенных психических функций путем использования сохранных или перестройки частично нарушенных функций. В обеспечении надежности человека механизм компенсации играет одну из первостепенных ролей. Общая теория компенсации в психологии еще не сложилась. Вместе с тем

эмпирический опыт позволяет говорить о достаточном разнообразии проявлений этого феномена в психической жизни человека. Попробуем проиллюстрировать сказанное на примере отдельных психических процессов и личности в целом как субъекта поведения и профессиональной деятельности.

Типичный пример компенсации в сфере психических процессов относится к работе памяти. Компенсация слабой механической памяти может быть осуществлена за счет ассоциативной, что в итоге не приводит к нарушению памяти в целом. Слабое развитие или нарушение памяти можно компенсировать путем записывания или более четкой организацией выполняемой деятельности. Недостаточное распределение внимания можно компенсировать за счет его переключения. Определенные дефекты зрения можно частично компенсировать усилением развития слуха. Иначе говоря, естественный недостаток какого-нибудь органа может быть компенсирован более частым упражнением другого органа. Эффект компенсации обнаруживает себя и при формировании характера, когда при ослаблении какой-то одной черты характера, как бы в возмещение этого недостатка, развивается другая. Психологам хорошо известно, что в различных ситуациях повседневной жизни и трудовой деятельности человек использует определенные приемы самозащиты собственной личности. Некоторые из обычно применяемых психологических механизмов защиты носят достаточно выраженный компенсаторный характер, например: компенсация каких-то личных неудач или неудовлетворенности основной работой за счет различного рода увлечений в часы досуга; обращение к миру фантазий, где человек волен видеть себя в любом значимом для него качестве, воплощение которого в реальной жизни по каким-либо причинам затруднено.

Очевидна роль механизма компенсации в обеспечении надежности профессиональной деятельности. Уже на этапе профессионального самоопределения следует учитывать возможности компенсации в структуре профессионально важных качеств. Недостаточная выраженность какого-то личностного свойства может быть компенсирована за счет других свойств. Определенные возможности компенсации кроются в организации индивидуального стиля деятельности. Для достаточно большого класса решаемых оператором

задач и в случае крайней перегрузки информацией наиболее типичным приемом компенсации является фильтрация (т. е. выбор и пропуск отдельных сигналов). Известно, что лицам с высокими показателями тревожности присущ повышенный самоконтроль, к которому они обращаются в процессе приема и переработки информации с целью компенсации собственной неуверенности в правильности принимаемых решений.

Ряд профессий предусматривает деятельность человека в экстремальных условиях. К их числу относится работа в условиях сенсорной изоляции, т. е. в социально обедненной среде. Под влиянием этого стрессорного по своей природе фактора оказываются космонавты, моряки, участники различных экспедиций и др. Необходимость длительное время работать в отрыве от дома, семьи, при резко ограниченном круге общения, в условиях информационной недостаточности – все это является общей отличительной чертой, присущей в той или иной мере упомянутым профессиям. Роль компенсации приобретает в них особый смысл. Например, ведение дневниковых записей помогает возместить дефицит общения и в какой-то степени компенсировать связанную с ним эмоциональную напряженность. В условиях одиночества человек прибегает к различным способам компенсации отсутствия межличностных контактов. Стремясь искусственно воссоздать нарушенную социальную среду, человек начинает разговаривать вслух сам с собой, задавая себе вопросы и отвечая на них, имитируя тем самым ситуацию диалога с воображаемым собеседником, спорит сам с собой, доказывает что-то сам себе и т. п. С возрастом отмечается снижение функциональных показателей человека (зрения, слуха, вкусовой, болевой, тактильной чувствительности и др.). Однако, несмотря на эту общую тенденцию, имеет место сохранение трудоспособности, которое достигается включением центральных компенсаторных механизмов, обеспечивающих общую биологическую и социальную активность на достаточно высоком уровне.

Избыточность. Избыточность является одним из универсальных механизмов обеспечения надежности функционирования систем различной природы. Различают два типа избыточности: информационную и структурную. Под информационной избыточностью понимается отношение количества информации,

фактически используемой при выполнении задачи, к минимальному количеству информации, необходимой для выполнения системой ее функции при отсутствии помех. Соответственно под структурной избыточностью понимается отношение фактически существующей структуры системы к минимальной, которая позволяет системе выполнить необходимую функцию в предположении, что элементы структуры вполне надежны. Для каждого уровня организации живых систем в процессе их развития формируется оптимальное соотношение структурной и информационной избыточности, т. е. такое, которое способно свести ошибки функционирования к минимуму. В свете проблемы надежности роль избыточности не следует трактовать однозначно: она выполняет свою положительную функцию только тогда, когда для нее найдены оптимальные формы реализации. Если для технических средств их поиск представляет специальную область исследований, то живые системы приходят в этом смысле к наилучшему для себя решению эволюционным путем.

Надежность процессов восприятия и опознания обеспечивается избыточной информацией, которую несут в себе объекты внешнего мира. Наши восприятия – суть общие идеи, замещающие разнообразие и позволяющие сводить множество внешней среды к определенной упорядоченности, классификации. В одном понятии «земной шар» сосредоточены миллиарды индивидуальных явлений, которые происходят на нашей планете.

Уровень избыточности в различных языках колеблется в сравнительно небольших пределах и для европейских языков составляет приблизительно 60–70 %. Такая высокая избыточность обеспечивает устойчивость языка в связи с ошибками, а также надежность переработки информации, содержащейся в сообщении. Избыточность языка обеспечивается количеством слов, значения которых «перекрывают», дополняют друг друга, что позволяет одни и те же мысли выражать по-разному, и поэтому избыточность языка позволяет ему надежно функционировать как средству коммуникации. Избыточность речи опирается на избыточность языка, но служит целям оптимальности передачи сообщений и их понимания. В тех случаях, когда требуется особо надежная передача информации, избыточность речи достигает 90–95 %, как это имеет место, например, при связи с экипажами самолетов.

Закономерным образом проявляется избыточность в сфере психомоторной организации человека. Имеется в виду преодоление избыточности двигательного репертуара в поисках поведения, адекватного поставленной цели. Эта задача решается как в детстве, так и во взрослые годы, сохраняя свою качественную специфику на каждом из возрастных этапов. При усвоении всякого нового действия или специального движения взрослому человеку приходится идти к нему, как бы отыскивая, вычлняя нужные действия из общей их массы, усвоенной прежде и зафиксированной в двигательной памяти. Таким образом, по мере развития человека у него образуется избыточный запас двигательных представлений, к которому он обращается при выполнении любой новой, в том числе и профессиональной, задачи. Отбор движений в целях их экономии имеет важное значение и для научной организации труда. Тщательное изучение рабочих движений позволяет устранять все лишние движения, обременительно воздействующие на работника.

Фактор информационной избыточности используется в системах «человек – машина» для обеспечения надежности работы оператора. Надежность приема информации может быть повышена за счет ее избыточности при дублировании поступающих к оператору сигналов, а также за счет избыточности самого стимула. Другая возможность обеспечения надежности человеко-машинных систем связана с введением в режим их функционирования временной избыточности. Иначе говоря, под избыточностью времени понимается его резерв, которым располагает оператор при выполнении какой-либо задачи, значительно превышающий суммарное время, необходимое для выполнения операций, связанных с решением конкретной задачи. Накопленный опыт космических полетов показывает, что ненадежность действий оператора может быть обусловлена как дефицитом времени, так и, наоборот, его избыточностью. Дефицит времени и перегрузка информацией приводят к резким сдвигам в деятельности оператора, к появлению пропусков поступающих сигналов и к запаздыванию реакции на текущую ситуацию. С другой стороны, избыток времени и сопутствующее ему медленное поступление информации могут вызывать отвлечение оператора от контроля за процессом управления и, как следствие, появление ошибочных действий. В умении оптимально распорядиться

избыточностью времени не последнюю роль играет профессиональный опыт оператора.

В обеспечение надежности профессиональной деятельности потенциальные резервы человека вносят весомый вклад. Их включение особенно помогает специалисту поддерживать свое рабочее состояние в экстремальных ситуациях, продолжать выполнение порученных ему функций в затрудненных условиях деятельности, например под воздействием помех. В огромных резервных возможностях человека мы нередко убеждаемся на примерах так называемой феноменальной психики. Это могут быть случаи выходящего за пределы обычных представлений развития того или иного вида памяти, быстрого выполнения в уме больших объемов вычислительных операций и т. п. Горизонты психических резервов человека, его возможностей могут быть существенным образом раздвинуты при овладении им специальной техникой психической саморегуляции. Роль природных задатков неоспорима, но не следует недооценивать значение целенаправленного формирования психических резервов и их регулярного поддержания. В целом же при исследовании психических резервов следует иметь в виду, что они не являются жестко фиксированным образованием. Их потенциал изменяется на протяжении жизни, а характер их динамики обусловлен не только воздействием факторов внешней среды, но в существенной мере и индивидуальными особенностями человека.

§ 34.3. НАДЕЖНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Накопленный опыт свидетельствует о существенном влиянии некоторых черт характера на обеспечение надежности профессиональной деятельности. Причем ряд из них выступает в таком качестве едва ли не в любом виде профессиональной деятельности. Прежде всего к ним относится самоконтроль.

Самоконтроль как свойство личности, впрочем, как и любая другая черта характера, формируется в человеке под воздействием социального окружения, в результате его целенаправленного воспитания и самовоспитания. Без преувеличения можно говорить об огромной роли самоконтроля в практической деятельности человека. Производственный опыт в целом убедительно показывает, что высокие показатели качества и надежности труда могут быть достигнуты

только при массовом самоконтроле работников, что самоконтроль является важным резервом повышения производительности труда. Без самоконтроля немыслим безопасный и безаварийный труд. Несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами – все это неминуемо влечет за собой профессиональные неудачи, асоциальное поведение, распад личности. На осуществление самоконтроля оказывают прямое влияние такие факторы, как понимание его значения для надежного выполнения деятельности, владение различными способами самоконтроля. Однако учета только этих факторов может оказаться недостаточно для того, чтобы человек обратился к самоконтролю, если нет должного побуждения к его реализации. Среди психологических факторов запуска самоконтроля определяющая роль принадлежит мотивации. Необходимо не только обучать человека навыкам самоконтроля, но и воспитывать в нем такие черты характера, которые побуждали бы к должному самоконтролю в его поступках, поведении, деятельности. К ним в первую очередь следует отнести ответственность, дисциплинированность, чувство долга и др.

В понятии ответственности акцент делается на способности человека предвидеть результаты своей деятельности, организовывать ее исходя из того, какую пользу или вред она может принести обществу. В конечном счете человеческое общество основано на личной ответственности, которую люди чувствуют друг перед другом. Зрелость человека определяется не столько его биологическим созреванием, сколько тем, в какой мере он будет способен принимать на себя ответственность и контролировать собственные поступки. Ответственность человека предполагает четкое определение занимаемого им в обществе места, его социального и профессионального статуса. Существуют различные формы ответственности: нравственная, правовая, политическая, профессиональная и др.

В условиях современного производства проблема ответственности оборачивается неожиданной стороной в целом ряде новых профессий, к которым относится и профессия оператора, управляющего сложными техническими системами. По отношению к новым профессиям деловые и нравственные качества работника становятся все более

взаимосвязанными. Так, требования к оператору начинают носить все более нравственный характер. На данном этапе развития производства снижается эффективность внешних форм контроля за работой каждого отдельного человека, акцент смещается на личную ответственность работника, которая становится одним из главных факторов запуска самоконтроля.

Работник подчас допускает брак, снижает качество изготавливаемой им продукции, и при этом он осознает, т. е. способен убедиться посредством самоконтроля, что его действия нельзя признать правильными. Осознает и тем не менее ничего не предпринимает, чтобы придать своим действиям адекватный характер. Причиной такого пренебрежения фактически функционирующим самоконтролем могут быть недостаточная профессиональная мотивация, незаинтересованное отношение к результатам своего труда, несформированное чувство профессиональной ответственности. Ненадежность работы проистекает из расхлябанности, недисциплинированности, излишней самонадеянности, которые и являются зачастую подлинными причинами того, что работник игнорирует самоконтроль своих действий. С другой стороны, специалист, нацеленный на надежное исполнение своих служебных обязанностей, должен быть в профессиональном отношении высокоответственным человеком, поскольку в его руках нередко находятся не только материальные ценности, но и жизнь многих других людей. Ответственный человек проявляет добросовестное отношение к своей работе, он постоянно готов осуществить проверку правильности собственных действий, не дожидаясь напоминаний извне. Он не позволит себе небрежно отнестись к порученному ему делу.

Одна из характерных форм проявления ответственности в социальной практике, в том числе и в профессиональной деятельности, – чувство долга. Долг играет важнейшую роль в социальной саморегуляции поведения человека, выполняя контрольную функцию нравственного сознания. Чувство долга помогает человеку противостоять тем непосредственным желаниям, которые противоречат требованиям общества, побуждая его действовать в соответствии с принятыми в обществе нравственными нормами поведения. Высокоразвитое чувство долга является тем

личностным качеством, от которого наряду с другими свойствами зависит надежность работы специалистов. Роль этой черты характера особенно возрастает в экстремальных условиях деятельности.

В широком смысле слова дисциплина предполагает систематическое приучение к правильному выполнению той или иной деятельности. В более узком смысле она означает подчинение известным правилам, обязательным для всех входящих в состав некоторого организованного целого, например профессионального коллектива. Дисциплинированность опирается на добровольное подчинение установленным требованиям и способность самостоятельно обеспечивать необходимый порядок. Понятно, что руководить своим поведением и подчинять его требованиям, предъявляемым социальным окружением, содержанием профессиональной деятельности, можно только с помощью постоянного самоконтроля.

Чем заметнее успехи в техническом прогрессе, тем серьезнее требования к фактору моральной (нравственной) надежности. Не только профессиональное мастерство, но и нравственные качества работников влияют на безопасность и безаварийность их труда. Гордость за качественно выполненную работу, профессиональная честность, осознание не только юридической, но и моральной ответственности перед людьми, их благополучие, а нередко и жизнь, которые вверены ему по долгу службы, – все это обязательные слагаемые моральной надежности специалиста. Особое место среди них принадлежит совести или, иначе говоря, нравственному самоконтролю личности. Честность – еще одна обязательная составляющая моральной надежности личности. Обладание этим качеством всегда высоко ценилось и вызывало уважение у людей. Честность и надежность профессиональной деятельности являются понятиями тесно взаимосвязанными. Добросовестность и честность составляют фундамент профессиональных отношений. Поэтому не случайно среди моральных качеств специалиста, делового человека на первое место ставится его честность.

§ 34.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НАДЕЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Путь к достижению требуемого уровня надежности специалиста предполагает психологическое обеспечение в решении ряда промежуточных задач, находящихся по отношению друг к другу в четкой логической взаимосвязи. Иными словами, психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности представляет собой распределенный во времени эволюционный процесс. По сути дела, речь идет о психологическом сопровождении субъекта профессиональной деятельности и последовательном «наращивании» его надежности на сменяющихся друг друга этапах его профессионализации: профессиональное самоопределение, а в случае необходимости и психологический профессиональный отбор; профессиональная подготовка; адаптация к профессиональной деятельности; наконец, самый длительный по времени этап регулярной профессиональной деятельности, предполагающий не только поддержание на требуемом уровне профессионального мастерства, но и его постоянное совершенствование.

Профессиональная надежность как свойство личности формируется в человеке постепенно, шаг за шагом, на последовательно сменяющихся друг друга этапах профессионализации. На этом пути нет более или менее второстепенных вопросов – все важно и все в свое время. Правильное, эффективное решение каждого из них как бы вносит свой вклад в обеспечение будущей надежности специалиста.

Вход в профессию начинается с решения вопроса о профессиональном самоопределении. Не будет преувеличением сказать, что выбор профессии является одним из самых ответственных, главных решений, принимаемых человеком в своей жизни. Допущенная здесь ошибка может обнаружиться сравнительно быстро, уже на этапе первоначального обучения, когда субъект выбора убеждается в том, что взялся не за свое дело, и ему приходится менять профессиональную ориентацию, заново решая вопрос о собственном призвании. Гораздо хуже, когда неверное решение о профессиональном самоопределении заявляет о себе позже, в ходе самой профессиональной деятельности. Это может найти отражение в недостаточной эффективности труда, в том числе и в несоответствии человека тем требованиям по надежности, которые предъявляются к нему выполняемой профессиональной деятельностью.

За этапом профессионального самоопределения логично следует этап профессиональной подготовки, в процессе которой субъект, потенциально пригодный к тому или иному виду профессиональной деятельности, должен овладеть необходимой системой профессиональных знаний, умений и навыков. Просчеты, допущенные на этом этапе, могут в дальнейшем привести к тому, что человек, в принципе пригодный по своим психологическим качествам для данной профессии, все-таки не сможет в ходе последующей самостоятельной деятельности работать на требуемом уровне надежности. Завершив обучение, человек приступает к выполнению своих профессиональных обязанностей. Но на этом не завершается процесс формирования его профессиональной надежности. Теперь психологическое обеспечение надежности профессиональной деятельности нацелено на то, чтобы работник как можно успешнее прошел этап профессиональной адаптации, а в дальнейшем имел возможность не просто поддерживать полученную им квалификацию, но и постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Эффективность практической реализации концепции психологического обеспечения надежности профессиональной деятельности в прямой мере зависит от степени научной разработанности входящих в нее вопросов. Ряд из них заслуживает особого внимания. В том числе раскрытие роли и специфики психологических механизмов, обеспечивающих надежность профессиональной деятельности. Еще одно важное направление научного поиска связано с личностным подходом к обеспечению надежности профессиональной деятельности и предполагает нахождение ответов на те вопросы, перед которыми в силу сложившихся традиций остановилась инженерная психология. Более полный учет личностных характеристик субъекта деятельности, особенностей его направленности и мотивов, сферы нравственности, черт характера и темперамента открывает новые горизонты не только для психологического анализа ошибочных действий, но главным образом и для принятия мер по их предотвращению. Это тем более важно, если принять во внимание, что обычно вводимые в рассмотрение переменные (содержание и сложность выполняемой деятельности, факторы окружающей среды, режим труда и отдыха и т. п.) не затрагивают индивидуальные особенности субъекта

деятельности, которые обуславливают немалое число профессиональных ошибок.

Тесное сопряжение проблем надежности профессиональной деятельности и психического здоровья представляет собой интереснейшую и многообещающую область исследований на перспективу. Не надо специально пояснять, насколько велика роль здоровой психики в обеспечении надежности человека, причем не только в профессиональном отношении, но и в более широком поведенческом плане. Специалист, обладающий необходимой профессиональной подготовкой и не испытывающий нарушений со стороны функционирования собственного организма, все равно остается потенциально опасным в смысле профессиональной надежности, если в его психическом здоровье не все благополучно.

И в заключение вспомним еще раз очень верные слова академика А. И. Берга о вечном характере проблемы надежности и невозможности ее решения эпизодическими мероприятиями. На такую оценку может ориентироваться исследователь, приступающий к проблеме надежности профессиональной деятельности. Эта проблема требует к себе постоянного внимания, а поиск ответов на разнообразные порождаемые ею вопросы открывает самые широкие возможности для психологической науки.

Глава 35. РЕЗЕРВЫ ПСИХИКИ

§ 35.1. РЕАЛЬНОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТИ

Человека всегда интересовали и будут интересовать его возможности воздействовать, изменять окружающий мир и самого себя. Можно сказать, что все достижения человечества – это раскрытие возможностей человека, его психики. Где предел возможностей человека и когда он будет достигнут? Этот вопрос интересует каждого. Многие мыслители посвятили этому свои труды. Сократу принадлежит знаменитая фраза: «Познай самого себя». Платон, Аристотель с разных позиций рассматривали разум человека как единственный двигатель и организатор поведения. Возможности реализуются в действии, а действие невозможно без знания – знания самого себя, окружающего мира, в том числе и социального знания. Вот, если хотите, ответ на поставленный вопрос. Но так ли все просто?

В народных сказаниях из поколения в поколение передавались мифы о невероятных возможностях человека – подвиги Геракла, сила Ильи Муромца. В литературе описаны способности йогов задерживать дыхание, останавливать сердце, находиться сутками на морозе, поддерживая нормальную температуру тела, погружаться в кислоту и многое другое. Более близкое – публичные выступления с психологическими опытами, когда ведущий запоминает огромное количество информации, выполняет математические операции с шестизначными цифрами, с завязанными глазами находит в зрительном зале спрятанный предмет. Можно привести конкретные факты из жизни наших современников. Жизненный путь спортсмена-штангиста В. Дикуля, который в результате травмы спины оказался на целых пять лет прикованным к больничной койке, а потом... стал артистом цирка, выступающим с уникальными силовыми номерами. Он открыл известный сейчас во всем мире центр по реабилитации травм спины и конечностей.

А вот еще один факт, говорящий о необычайных возможностях человека. Во время полета отечественного космического корабля отказал маршевый двигатель. Посадка корабля за счет работы

двигателей маневрирования была весьма проблематичной, корабль мог остаться на орбите и стать искусственным спутником Земли. Посадка все-таки состоялась, но в экстремальном режиме. Считалось, что организм может перенести 9-кратную перегрузку в течение 20 с, но какая-либо деятельность невозможна. Во время же посадки перегрузка была 12-кратной в течение более 2 мин, и космонавт Н. Рукавишников все это время докладывал в центр управления, что происходит на борту.

Еще один факт – из артистической биографии народного артиста И. Певцова. От рождения он был заикой, в школе не мог отвечать устно и свои ответы давал письменно. Когда он заявил близким, что хочет стать артистом, его называли сумасшедшим и отговаривали. Тем не менее он стал артистом. Сам Певцов отмечал: «...когда творческое мое воображение было настолько сильным, что переселяло меня в какой-то другой образ, с другой судьбой, с другой манерой говорить, я делался кем-то другим, говорил текст, идущий органически от другого, как слова, ему принадлежащие. Сила воображения побеждала мой недуг».

Есть такая наука биомеханика (изучающая закономерности движения), в рамках которой также решается вопрос прогноза спортивных достижений. Каждое десятилетие ученые делают заключения о предельных возможностях спортсменов, а те постоянно их превышают. В настоящее время в рамках спортивной медицины и спортивной педагогики формируется новая научная дисциплина максимология – изучение максимальных возможностей человека.

Еще в начале века известный физиолог И. П. Павлов указывал, что перед науками о человеке стоит важная задача приумножения, развития и использования «величайших резервов нервной системы и психики». Б. Г. Ананьев, один из крупнейших отечественных психологов, определяя задачи психологии, подчеркивал, что будущее психологии – в раскрытии резервов психики, установлении принципов и механизмов их развития и реализации.

Почему, говоря о возможностях человека, говорят о его резервах и прежде всего имеют в виду резервы психики? Попытаемся разобраться.

Вопрос о резервах тесно связан с принципами и механизмами функционирования организма, поведения и деятельности человека. В основе существования любого вещества лежит закон сохранения

целого (закон самосохранения). Нужно добавить, что без энергии, без энергетического обеспечения ничто и никто существовать не может. Реализуется самосохранение благодаря механизмам приспособления. Принципы приспособления в живой и неживой природе разные. В неживой материи – это принцип устойчивого статического равновесия. Камень до тех пор является камнем (т. е. сохраняет свою целостность), пока силы молекулярного взаимодействия могут противостоять силам внешнего воздействия (закон Гука – сила действия равна силе противодействия).

В основе же существования, жизнедеятельности живого организма заложен иной принцип – принцип устойчивого динамического неравновесия. Суть этого принципа заключается в постоянном неравенстве энергетических потоков. Максимальная активность животного наблюдается не в период, когда он сыт, полон сил и энергии, а когда испытывает голод. С системных позиций живой организм рассматривается как самонастраивающаяся система. Особенность такой системы также заключается в том, что она в своем функционировании стремится к так называемому равновесному состоянию (равенству потоков накопления и расходования энергии), но никогда в таком состоянии не оказывается. Это главное условие ее существования. Вегетативная нервная система отвечает за энергетические процессы в организме. В живом организме функционируют две энергетические системы. Функция экзогенной системы заключается в расходовании энергии, эндогенной накоплению. Их энергетические потенциалы никогда не бывают равны. В каждый конкретный момент времени в организме преобладает один или другой потенциал. Превышение одного потенциала включает механизм другого. За это отвечают процессы гомеостаза. Это одно из главных проявлений самосохранения, заключающееся в принципе активности (в биологии этот принцип называется принципом развития). Чем больше израсходовано энергии, тем интенсивнее начинают работать механизмы ее накопления. Поскольку биохимические процессы весьма инертны, энергетический потенциал не только восстанавливается, но и превышает исходный (явление сверхвосстановления). На использовании этого принципа строится тренировочный процесс спортсменов, этим обеспечивается повышение уровня функциональных возможностей.

Принцип активности имеет одну особенность. Любая активность – это удовлетворение потребности. Специалисты выделяют потребности биологические (организма) и социальные (личности). Наивысшей считается потребность самореализации, т. е. потребность реализовать свой потенциал. Отметим, что в мифах проявляется не что иное, как потребность человека в самореализации.

Реализация возможностей осуществляется через достижение целей, которые ставит перед собой человек. Цель, которую мы достигли, в дальнейшем нас уже не устраивает, мы стремимся к новому. Вспомним детей, их отношение к игрушкам, их тягу к новому, в том числе в учебе. У взрослых то же самое: как только мы приобрели что-то, достигли чего-либо, через некоторое время нас уже это не устраивает, мы стремимся к новым достижениям. Все это проявления принципа активности.

Возможности человека стали предметом научного изучения лишь в последние пятьдесят лет, и связано это с развитием техники и деятельностью человека во все усложняющихся условиях. Приведем два высказывания основоположника отечественной кибернетики академика А. И. Берга, характеризующие эволюцию представлений о возможностях человека: «будущее за разумными автоматами» и «какие бы функции ни выполняла техника, принятие решения всегда будет за человеком». Первое относится к 50-м, второе к 70-м годам прошлого столетия.

Развитие возможностей заложено в самой природе человека и прежде всего в его активности. Все главы настоящего учебника, по своей сути, раскрывают механизмы и особенности активности человека. В данной главе назовем определяющие слагаемые активности – задатки, интерес, социальное окружение, которое может поддерживать, а может и отвергать конкретную активность человека, и мотивы (осознаваемые причины активности, цели деятельности). Вот слагаемые активности, самореализации потенциальных возможностей. 25-летний опыт полетов в космос привел специалистов к заключению, что для того чтобы летать в космос, не нужно обладать какими-то неординарными способностями; необходимо иметь хорошее здоровье и целеустремленность, т. е. устойчивые мотивы к этой деятельности.

§ 35.2. РЕЗЕРВЫ В РАЗВИТИИ

Термин «резервы» применительно к человеку заимствован из теории надежности. Резервирование – главное условие, основополагающий принцип надежности функционирования любой системы. Выделяется структурное и функциональное резервирование. Под структурным резервированием понимается наличие дополнительных элементов, которые могут заменить неисправные элементы, избыточность (наличие нескольких вариантов взаимодействия между элементами системы управления) и дублирование (автопилот самолета представляет собой тройную систему автоматического управления полетом, которая работает по принципу согласованности). Под функциональным резервированием понимаются те диапазоны условий, в которых система может выполнять возложенные на нее функции. В этом случае говорят о технических характеристиках системы, т. е. о функциональных возможностях техники.

Такой принцип можно использовать и для анализа резервированности человека. Структурное резервирование человека исчерпывающе показано в нейрофизиологической и физиологической литературе. Приведем лишь некоторые примеры. При многомиллиардной избыточности нейронов коры головного мозга одновременно работают лишь доли процента общего количества нейронов. Правое и левое полушарие, с одной стороны, выполняют разные функции, с другой, в случае необходимости, каждое может взять на себя функции другого полушария. В качестве примера можно привести также огромное количество проводящих нервных путей, парность органов нашего организма и др.

Функциональное резервирование, как уже сказано, тесно связано с функциональными возможностями. Строго с научной точки зрения под функциональными возможностями понимается тот предельный уровень интенсивности физиологических процессов, при котором сохраняется константность их функционирования. Наиболее наглядно это можно проиллюстрировать на примере теста функциональной пробы. Суть теста заключается в выполнении дозированной физической нагрузки (например, работа на велоэргометре) и регистрации физиологических показателей. Самый простой показатель – это частота сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС измеряется до работы и в процессе работы на велоэргометре. По мере нарастания

усталости пульс убыстряется, но частота сокращений остается постоянной (в медицине это называется адекватной реакцией на нагрузку). Наконец, наступает такой момент, когда начинает наблюдаться резкое скачкообразное изменение ЧСС (неадекватная реакция – организм не может адаптироваться к условиям, происходит рассогласование в функционировании его систем). У тренированных спортсменов предел адекватной реакции по показателю ЧСС достигает 220–250 ударов в минуту. У здоровых людей, не занимающихся физической культурой, – 120–150 ударов в минуту.

В более широком смысле функциональные возможности – это способность человека выполнить ту или иную работу с учетом его знаний, умений, навыков. Мы часто слышим, что предела возможностей человека не существует, они беспредельны. Если говорить о человечестве, то история показывает все расширяющиеся возможности человека, в основе которых лежит опыт всех предыдущих поколений. Но если иметь в виду конкретного человека, то все-таки предел развития существует – это так называемые потенциальные возможности человека, слагаемые которых заключены в задатках, способностях и одаренности. Пределы развития возможностей человека изучаются на уровне биохимических, нейрофизиологических и физиологических процессов, но центральной проблемой является изучение возможностей психики. Как показано в первых главах учебника, психика осуществляет регуляцию взаимодействия организма человека с окружающей средой. Психика управляет всеми процессами в организме, а также нашим поведением и деятельностью. Вот почему развитие возможностей прежде всего связывается с резервами психики. Резервы психики – это нереализованные возможности. Ученые считают, что современные люди реализуют свой потенциал в среднем на 30–40 % и лишь некоторые – на 50–60 %.

Развитие возможностей складывается из двух составляющих. Это естественный механизм роста, развития организма и психики в период созревания (до 18–23 лет) и целенаправленная деятельность человека (подробно этот вопрос описан в гл. 11 и особенно в § 11.7 «Потенциалы человеческого развития»). Здесь же остановимся на факторах, сопутствующих развитию психических функций, развитию возможностей человека.

Каждый знает, как важна физическая культура в развитии ребенка. Действительно, занятия физическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, координацию, интенсифицируют обменные процессы и тем самым способствуют росту ребенка. Но есть одна особенность движения. Мы можем выполнить движение только при соответствующей работе психических процессов – ощущений, восприятия, внимания и др. С другой стороны, движение, двигательная активность способствует развитию абсолютной и дифференциальной чувствительности (см. гл. 4), на фундаменте которых строится вся психическая сфера человека. Более подвижные дети начинают раньше ходить, говорить, читать, потому что у них лучше развиты абсолютная и дифференциальная чувствительность.

В последние два десятилетия резко увеличилось количество детей, испытывающих трудности в усвоении программы начальных классов. Причин много, но следствие заключается в отставании психического развития. Родители приглашают репетиторов, дети посещают подготовительные группы, модным стало обращаться к психотерапевтам. Анализ же показывает, что современные дети двигаются в 2–3 раза меньше детей 50-60-х годов. И в значительном числе случаев отставание развития психики ребенка связано с недостаточной двигательной активностью. Сегодня психологическая наука располагает данными, как с помощью специально подобранных двигательных упражнений способствовать развитию конкретных психических функций – внимания, памяти, мышления. Психологи ведут исследования, помогающие понять, как с помощью двигательных упражнений развивать психические функции у людей с нарушениями психической сферы от рождения или в результате полученной травмы.

На этом роль и значение движения не ограничиваются. Каждый хорошо знает, что реализация возможностей человека во многом зависит от того, в каком состоянии он находится, – усталый или отдохнувший, здоровый или болезненный, бодрый или вялый. Известный спортивный психолог Р. М. Загайнов в одной из своих книг описывает работу с А. Карповым. Он пишет, как трудно было ему заставить чемпиона мира каждый день по 40 минут заниматься спортом. И только после ряда поражений Карпов изменил отношение к физической культуре и стал рассматривать функциональную

подготовку как обязательное условие как в период подготовки к шахматным турнирам, так и во время турниров для сохранения состояния мобилизованности.

С возрастом функциональные возможности снижаются. Наука геронтология располагает массой фактов высокого физического и умственного потенциала людей преклонного возраста, и во всех случаях эти люди большое внимание уделяли физическим упражнениям. И. П. Павлов как директор физиологического института организовал для сотрудников обязательные регулярные занятия физкультурой, сам всю жизнь занимался городками. Народный артист И. В. Ильинский до 80 лет увлекался коньками. Известный авиаконструктор О. К. Антонов в 70-летнем возрасте играл на уровне 2-го разряда в теннис. Таких примеров можно приводить много. Физическая культура, двигательная активность действительно являются эффективнейшим средством сохранения соматического и психического здоровья, поддержания и повышения функционального тонуса, продления активного периода жизни человека, активности жизненной позиции.

Остановимся на деятельности как факторе развития возможностей человека. Психологи классифицируют деятельность на три вида – игра, учеба и труд. В предыдущем параграфе мы показали, что в основе жизнедеятельности лежит активность. Если активность рассмотреть в возрастном аспекте, то в детском возрасте это преимущественно спонтанная, непознаваемая (непроизвольная) активность. Направленность активности ребенка, как правило, связана с задатками (биологически детерминированная предрасположенность к чему-либо). Если понаблюдать за играми детей, то можно увидеть, что одни дети предпочитают одно занятие, другие – другое. Ребенок предпочитает заниматься тем, что лучше у него получается. Так формируются *интересы* – это этап осознания своей активности, ребенок может сказать, «почему он этим занимается». Следующий шаг осознания своей активности – это ответ на вопрос «для чего я это делаю». Так формируется *осознание цели* деятельности. В спортивной педагогике существует определенная схема формирования у начинающего спортсмена, еще ничего не достигшего в спорте, так называемой «далеко отставленной цели» – например выступление на Олимпийских играх. Главным условием формирования цели является

личностный смысл тех результатов, к которым стремится человек. Достижение цели становится смыслом жизни человека на данном этапе жизни. Чем сложнее достижение цели, тем значимее она для человека. Все приводимые в настоящей главе примеры имеют одно общее – цель, к достижению которой стремится человек, имеет для него личностный смысл и определяет смысл жизни на определенном временном отрезке. Это могут быть минуты в экстремальных ситуациях, годы жизни в профессиональном труде. Вспомним, что такое талант – способности плюс труд, труд и еще раз труд.

§ 35.3. РЕЗЕРВЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Резервирование – основополагающий принцип надежного функционирования техники, деятельности человека. Ни техника, ни человек на максимуме своих возможностей выполнять свои функции не сможет. Если мост рассчитан на максимальную нагрузку в 30 т, то движение транспорта будет ограничено весом 20 т. Американские автомобили с большой мощностью двигателя изготавливаются не для того, чтобы ездить со скоростью 200 миль в час, а для долговечности и надежности работы мотора. То же самое касается и человека. Резервирование возможностей человека является классической проблемой инженерной психологии, изучающей человека в условиях профессиональной деятельности. Эта проблема встала в период интенсивного внедрения в труд человека автоматизированных и автоматических систем управления.

Вернемся к высказыванию академика А. И. Берга: «будущее за разумными автоматами». Считалось, что человек со своими ограниченными возможностями проигрывает технике – медленнее считывает информацию, хуже запоминает и при этом забывает, долго принимает решение и т. д. Оказалось не совсем так. В одном исследовании изучался объем информации, которую может одновременно воспринять шахматист. На доли секунды ему предъявлялась шахматная композиция, которую он должен был воспроизвести. Результаты оказались плачевными, шахматисты ничем не отличались от контрольной группы испытуемых, нешахматистов. Однако при этом было замечено, что хотя шахматисты не могли воспроизвести композицию, но говорили: «Белые дают мат в два хода». Оказывается, человек перерабатывает информацию не

формализованными единицами, битами, а смысловыми. При корректорской работе единицей информации является буква, пробел, знак препинания, при чтении научной литературы – научный факт, идея. 20 лет устраиваются матчи между чемпионами мира и шахматными компьютерами. В 1997 г. компьютер выиграл у Г. Каспарова, но потом оказалось, что компьютеру помогали гроссмейстеры. Разразился скандал.

В отличие от технических устройств человек воспринимает информацию не только от формальных источников информации, но и неформализованных – вибрации, шумы и т. д. В 70-х годах английские авиакомпании стали использовать автоматические системы управления самолетом на самом сложном этапе полета – посадке. И оказалось, что в тех случаях, когда техника отказывалась управлять самолетом, пилот не успевал взять на себя управление, ему необходимо было время, для того чтобы включиться (вработаться) в процесс управления. В последующем отечественными психологами была сформулирована концепция «активного оператора». Человек постоянно должен быть включен в процесс управления, но перегружать его профессиональными обязанностями так же чревато, как и недогружать. Где же решение? В резервировании возможностей человека.

Еще на заре автомобилестроения братья Форд организовали сборку автомобилей на конвейере. Производительность возросла, но увеличился брак. Снижение скорости движения конвейера позволило снизить процент брака. Сегодня установлено, что оптимальный темп деятельности и количество перерабатываемой информации составляют 65–75 % возможностей человека. Таким образом, 25–35 % текущих возможностей резервируется. Это необходимо на случай ошибки в работе и ее исправления, флуктуации внимания, непредвиденных обстоятельств. Такой режим деятельности позволяет длительное время сохранять высокую работоспособность. Это, так сказать, внешняя сторона организации деятельности, реализации возможностей человека.

Показатели деятельности человека зависят не только от организации его труда, но и от функционального и психического состояния. Под функциональным состоянием понимается комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или

косвенно обуславливают выполнение деятельности. Функциональное состояние тесно связано с возможностями человека и актуализацией в данный момент психофизиологических ресурсов индивида для выполнения определенного поведенческого акта в конкретных условиях. Актуализация ресурсов, регуляция внутренних процессов в организме, поведение и деятельность человека полностью детерминируются психическим состоянием. Психическое состояние рассматривается как результат приспособительной реакции психики человека в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата и проявляющийся в степени мобилизации возможностей. Психическое состояние – это интегральная характеристика психики человека в конкретный момент времени. От того, в каком психическом состоянии находится человек, зависит протекание всех процессов регуляции функционирования организма (биохимических и физиологических), психических процессов (ощущения, память, мышление, эмоции и др.)» зависит степень выраженности проявления свойств личности человека (тревожность, агрессивность, мотивационные установки и др.). Психическое состояние характеризуется двумя совокупностями переменных – объективными и субъективными.

Объективные составляющие психического состояния – это характеристики протекания психических процессов, ответственных за выполнение деятельности. Интегральным проявлением объективных составляющих является уровень активированности всех систем организма. В этом смысле под активацией понимается «степень энергетической мобилизации». Все состояния человека можно разделить на две группы – состояние адекватной мобилизации (адекватная реакция) и состояние динамического рассогласования (неадекватная реакция). Адекватная мобилизация характеризуется полным соответствием напряжения функциональных возможностей человека требованиям, предъявляемым конкретными условиями. В случае состояния динамического рассогласования наблюдается реакция неадекватной ситуации или требуемые психофизиологические затраты превышают актуальные, т. е. имеющиеся в наличии возможности человека.

Одним из простых методических приемов оценки уровня активации является биоэлектрический потенциал (БЭП), измеряемый с

помощью двух контактных пластин, прикладываемых к поверхности кожи руки. Исследования, проведенные на легкоатлетах-спринтерах, показали, что в состоянии полной мобилизации у мастеров спорта уровень активации по отношению к фону, измеряемому в спокойной обстановке, повышается до 400 %, у разрядников – до 200–250 %, а у неспортсменов превышение уровня активации на 150 % приводит к снижению продуктивности деятельности. В тех случаях, когда у спортсменов регистрировалось превышение указанных диапазонов (были случаи повышения уровня активации до 500–700 %), спортивные результаты у них снижались. Из приведенного примера следует одно заключение. Степень реализации функциональных возможностей осуществляется за счет повышения уровня активации. Чем больше функциональные возможности, тем выше должен быть уровень активации для их реализации. Вот конкретный пример адекватной и неадекватной мобилизации возможностей человека. Само по себе увеличение значения уровня активации ничего не дает, необходимо приучать функциональные системы организма согласованно функционировать при таких высоких уровнях активации. Это достигается только упорным трудом. Автор был свидетелем, как будущий Олимпийский чемпион 1972 г. по прыжкам в высоту Ю. Тармак на тренировках выполнял прыжковые упражнения на координацию движений с интенсивностью ЧСС 270 ударов в минуту только потому, что в момент прыжка на максимальную высоту сердце билось с частотой 250 ударов. Задача таких тренировок заключалась в формировании навыка контролировать свои движения при такой интенсивности функционирования организма.

Подводя итоги разговора о резервах человека в деятельности, нужно выделить два аспекта. Первый – повышение функциональных возможностей (а более широко следует говорить о профессиональных возможностях) есть процесс структурного резервирования возможностей, т. е. того, что принципиально может выполнить человек. Второй – в процессе деятельности эффективное, продуктивное ее выполнение возможно при резервировании наличных функциональных возможностей (текущее резервирование возможностей). И в первом и во втором случаях универсальным критерием оптимального резервирования возможностей следует считать величину 25–30 % максимальных возможностей человека.

§ 35.4. ПРИЕМЫ АКТИВИЗАЦИИ РЕЗЕРВОВ

Главный прием активизации неиспользуемых резервов организма и психики, а их предостаточно, заключается в активности жизненной позиции, в тех целях, которые ставит перед собой человек. Только в преодолении объективных обстоятельств и самого себя раскрываются скрытые возможности человека. Вспомните слова Ф. Энгельса: «Труд сделал человека человеком». Наивысшая потребность человека – это самореализация потенциала, заложенного в каждом из нас. В последнее десятилетие психологи занялись изучением явления самоактуализации. Научные факты показывают, что самоактуализация реализуется в профессиональном и социальном статусе человека, в удовлетворенности теми личными достижениями, которые достиг человек, уверенности в себе. Сейчас, в период социальных преобразований российского общества, это наиболее актуально. Исследования показывают, что сегодня до 80 % россиян неудовлетворены тем, как они реализуют свои возможности. Здесь заложен потенциал, резерв в масштабах страны. Раскрытие потенциала людей в масштабах общества – дело длительное. Оно связано с преобразованием самого общества, устройство которого или способствует или ограничивает реализацию потенциала человека. Но начинать надо с самого себя, с отношения к себе, своим возможностям, с отношения к устройству общества и своей роли в его преобразовании.

Говоря о раскрытии потенциала конкретного человека, следует выделить следующее. Многое в нашей жизни – поступки, дела, планы – зависит от нашего настроения. Сколько раз каждый из нас отказывался от какого-либо дела, говоря: «Нет настроения». Наше настроение – это проявление субъективных составляющих психического состояния, о которых мы уже упоминали выше. Переживания возбуждения, тревоги, раздражительности, апатии, подавленности, усталости, пресыщения и т. д. существенно сказываются на результатах деятельности. Умение управлять, контролировать свое состояние – очень мощный фактор реализации своих возможностей. Каждому в школьные и студенческие годы приходилось участвовать в соревнованиях. И в тех случаях, когда удавалось справиться с предстартовым волнением, выступление приносило если не первые места, то удовлетворенность собой,

спортивным результатом. А кто не сидел последние дни перед экзаменом по 15–20 часов в сутки, не чувствуя усталости? Вот примеры управления своим психическим состоянием. В психологии это направление называется приемами психической саморегуляции состояния. Для умения управлять своим состоянием нужно научиться чувствовать себя. Существуют разные методы обучения приемам саморегуляции, в основе которых лежат упражнения для психомышечного расслабления и мобилизации. В более широком плане управление своим состоянием, прежде всего своими эмоциями, называется психологической культурой. Психологическая культура – это в том числе образ жизни, организация жизнедеятельности и общественной деятельности.

В процессе деятельности, напряженной работы энергетический потенциал расходуется, человек устает. Еще И. П. Павлов для восстановления работоспособности определил «принцип активного переключения» – переключения на другой вид деятельности. Восстановление функциональных возможностей связано с обменными процессами. Установлено, что при выполнении функциональной нагрузки с частотой сердечных сокращений в диапазоне 100–120 ударов в минуту наиболее интенсивно происходит восстановление функциональных возможностей. Идеальным можно назвать состояние функциональной и психической свежести. В таком состоянии человек может «горы свернуть».

В заключение сделаем главный вывод. Резервы психики заключаются, с одной стороны, в нереализованных потенциальных возможностях человека. С другой, для полного раскрытия имеющихся возможностей необходимо резервирование интенсивности функционирования психики человека. Раскрытие потенциала человека зависит от него самого, от его активности. Но при этом нужно знать принципы и механизмы функционирования систем организма и психики, проявления психологических особенностей человека. В науках о человеке сформулированы общие принципы, определены механизмы, но в каждом конкретном случае необходим индивидуальный подход. Этим занимаются практические психологи.

§ 35.5. АКТИВИЗАЦИЯ КОМПЕНСАТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ

Одной из основополагающих идей практической психологии XX в. является идея о возможности изменить черты личности, определенные при зачатии, рождении или воспитании ребенка. Альфред Адлер в 1907 г. сформулировал эту мысль в названии книги «Исследование неполноценности органа и ее психической компенсации». Наблюдая за людьми с соматическими дефектами, Адлер убедился, что они могут полностью или почти полностью компенсировать эти дефекты путем тренировки и упражнений, но он указал и на то, что процесс компенсации может происходить в сфере психического.

В современной психологии именно изменения в эмоциональных состояниях, качестве отношений к себе и другим людям, поведенческих и когнитивных стереотипах, ценностных ориентациях являются объектом исследований и целью практической работы психолога. Тот способ, каким люди самостоятельно компенсируют нехватку эмоционального тепла, недостаток знаний и поведенческих стереотипов, несоответствие принятым ими ценностям, зачастую является неприемлемым с социальной точки зрения и неэффективным с точки зрения достижения субъективной цели.

Таким примером могут быть результаты исследований неконтролируемой покупательской активности, проведенных в 1996 г. во Франции (Lejoyeux). Французские исследователи показали, что неконтролируемое покупокательство может быть понято как «компенсаторное покупокательство», которое временно облегчает депрессивные симптомы. В исследовании английских психологов (Babbage) изучался вопрос о том, может ли музыка служить компенсацией удовлетворения эмоциональных потребностей – сравнивались группы студентов, обучавшихся музыке и психологии. Был получен положительный ответ на вопрос, связана ли музыкальная восприимчивость со степенью блокированной способности к близким отношениям, у студентов-музыкантов и отрицательный – на наличие такой связи у студентов-психологов. Т. е. субъекты, испытывающие затруднения в реализации способности к близким отношениям, могут выбрать для себя более легкий, но не эффективный путь компенсации этой потребности – через занятия музыкой; Фрейд обозначал этот процесс как сублимацию.

Примером другого результата реализации компенсаторных возможностей человека является исследование американских

психологов (Copeland, Mitchell), в котором изучалось компенсаторное влияние поведения воспитателей дошкольных детских учреждений на детей, чьи отношения с матерями не были достаточно теплыми и безопасными. Воспитатели, которые вели себя доверительно по отношению к детям, чье поведение было социально ориентировано и чьи эмоции были позитивны, смогли частично компенсировать для детей дефицит общения с матерями.

В литературе описан случай (Wilson) амнезии у 32-летнего мужчины, пережившего травму мозгового кровообращения в 20 лет. За счет чрезвычайно интенсивного развития общих интеллектуальных функций, исполнительских навыков, процессов восприятия пациент смог разработать изощренную мнемоническую систему, которая компенсирует большинство из возникающих проблем с памятью.

С развитием в 80-х годах XX в. такого направления в практической психологии, как психология здоровья (психология здорового человека), перед психологической наукой заново встали вопросы о том, каким образом определить результат работы психолога с клиентом и на что будет направлена работа практического психолога.

Американскими исследователями (Strupp, Hardley; Strupp) были определены три области, изменения в которых являются желательными как результат работы психолога: изменения в социальной адаптации (B), изменения в индивидуальной самооценке собственного состояния (W), изменения в оценке профессионального психолога (S) (см. табл. 14).

Таблица 14

Категория	Социальное поведение	Само-оценка	Оценка изменений в личности	Статус индивида
1	B+	W+	S+	Полноценно функционирующий субъект
2	B+	W–	S+	В основном здоровый субъект, небольшая дисфория, влияющая на самооценку
3	B+	W+	S–	Имеется хрупкое эго, скрытый психотический процесс. Хорошо функционирует в обществе и доволен своим состоянием
4	B+	W–	S–	Схоже с категорией 3, но эмоции могут быть лабильны
5	B–	W+	S+	Социальная оценка поведения плохая, но субъективно оцениваемое состояние положительно и здоровая структура личности
6	B–	W–	S+	Схоже с категорией 2, за исключением уровня социальной адаптации
7	B–	W+	S–	Индивид с дефектами эго, расстройствами личности, плохо взаимодействующий с реальностью
8	B–	W–	S–	Очевидно больной субъект

§ 35.6. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Приемы влияния на психофизиологическое состояние человека путем воздействия на его мышечный аппарат достаточно разнообразны. Сюда, например, можно отнести специальные физические действия (зарядка, разминка, тренировка), массаж и самомассаж, потягивания после сна и зевоту. Когда эмоционально возбужденный человек судорожно сжимает и разжимает руки, трет лоб или заднюю поверхность шеи, барабанит пальцами по крышке стола, «играет желваками», бессистемно передвигается «не находя себе места» от волнения, то фактически этим осуществляется подсознательная саморегуляция состояния через воздействие на мышцы. Хорошо известны произвольные пути профилактики избыточной напряженности: управление особенностями дыхания, вниманием (отключение, переключение, рассредоточение) и т. д. Эти приемы весьма эффективны. Однако их воздействие на состояние носит ограниченный по интенсивности и длительности последствия характер. От этих недостатков избавлена комплексная методика саморегуляции психофизиологического состояния — аутогенная тренировка (АТ).

Немецкий врач Й. Г. Шульц практиковал лечение различных невротических расстройств с помощью гипноза и был хорошо знаком с учением и практикой йоги.

Он задался следующим вопросом: как, сохранив лечебные возможности гипноза, сделать его доступным для самостоятельного использования пациентами? Как совместить в одном лице пациента и гипнотерапевта?

В создании методики АТ решающую роль имели два наблюдения, сделанные Шульцем при изучении дневников, которые вели его пациенты. В этих дневниках они подробно описывали все свои ощущения и переживания на разных этапах сеанса гипноза. При этом обнаружилось следующее.

1. На сеансе гипноза у большинства пациентов последовательно появляются примерно одни и те же телесные ощущения. Сначала доминирует ощущение тяжести (вялость, нежелание двигаться, оцепенение). Позднее появляется ощущение приятного глубинного тепла (покалывание, легкое жжение).

2. Пациенты, повторявшие про себя словесные формулы гипнотизации, быстрее впадают в гипнотический сон. Через несколько сеансов им удается самостоятельно вызывать у себя дремотное состояние, аналогичное гипнотическому. Делалось это путем повторения некоторых ключевых фраз, наиболее запомнившихся им при гипнотизации.

Во-первых, мысленное повторение пациентом специальных словесных формул является эффективным средством самовоздействия. Во-вторых, динамика ощущений тяжести и тепла может использоваться пациентом для управления саморасслаблением. Позднее было установлено, что ощущение тяжести возникает при глубоком и полном расслаблении двигательных мышц. Ощущение тепла является результатом снижения тонуса мышц, регулирующих пропускную способность кровеносных сосудов.

В 1932 г. увидело свет первое издание книги ^[50], посвященной новой психотерапевтической методике «самогипноза» (АТ), которая должна была помочь пациентам самостоятельно справляться с эмоциональной напряженностью, личностными проблемами и переутомлением. Методика АТ складывается из двух ступеней – высшей и низшей. Широкую популярность получила только низшая ступень АТ.

Эта ступень завоевала признание в разных странах сначала в области медицины, а затем в спорте, авиации и космонавтике, на производстве. Поэтому под аббревиатурой АТ нами будет далее обсуждаться именно ее низшая ступень.

АТ состоит из семи последовательно разучиваемых упражнений. Каждое упражнение предполагает воздействие на определенные систему органов или орган. Перечислим их (в скобках указаны вызываемые в ходе упражнения ощущения):

- 1) создание установки на отдых и расслабление;
- 2) глубокое расслабление двигательных мышц (ощущение тяжести);
- 3) расслабление мышц кровеносных сосудов (ощущение тепла);
- 4) формирование успокаивающего ритма дыхания (ощущение произвольности дыхания, изменения веса тела в такт дыханию);
- 5) снятие гипертонуса с коронарных сосудов сердца (ощущение тепла в левой руке и левой половине грудной клетки);
- 6) активизация парасимпатических нервных центров, обеспечивающих восстановление энергоресурсов организма, в частности активизацию пищеварительных процессов (ощущение глубинного тепла в области живота);
- 7) устранение гипертонуса мышц кровеносных сосудов мозга (ощущение легкой прохлады в области лба).

Все упражнения АТ разучиваются последовательно, одно за другим. Считается, что в среднем одно упражнение требует двухразовых тренировок ежедневно в течение двух недель. К работе с последующим упражнением целесообразно переходить только при полном усвоении предыдущего.

Упражнение считается усвоенным, если соответствующее ему ощущение вызывается быстро, переживается отчетливо и является устойчивым к внутренним (посторонние мысли и переживания, неудобство позы) и внешним (шум, свет) помехам. Курс обучения АТ составляет 3–4 месяца.

Непосредственно ощутить полезность АТ легче в состоянии сильного утомления. Следует помнить, что периоды максимального утомления имеют закономерные суточные колебания. Снижение работоспособности отмечается в следующие часы суток: 0–2, 4–6, 8–10, 12–16, 18–20.

Длительность каждой отдельной тренировки определяется тем, насколько развито внимание обучающегося. Тренировка продолжается, пока внимание свободно и без волевых усилий удерживается на ощущениях от тела. В начале обучения длительность самостоятельного занятия АТ может составлять всего от 1 до 5 мин.

Начинать самостоятельное изучение АТ лучше в комфортных внешних условиях (например, лежа в постели непосредственно перед сном либо сразу после просыпания). Днем комфортными являются: тишина и полумрак в помещении, свежесть и прохлада воздуха (но при отсутствии сквозняков), кресло с высокой спинкой и подлокотниками. Кресло должно быть умеренно жестким: до некоторого предела с увеличением жесткости поверхности, на которой расположено тело, увеличивается и скорость расслабления мышц. Положение рук, ног и всего тела должны быть несколько непривычны, например: ладони, положенные тыльной стороной кверху; руки, «закинутые» за голову при расслаблении лежа, и т. д.

При освоении упражнений АТ полезно использовать успокаивающее звуковое сопровождение. В настоящее время в продаже представлены несколько наборов лазерных дисков с записями разноплановых природных звуков: «Звуки природы», «Natures Magic», «The Sound of Nature» и др. Из классического музыкального репертуара для включения в упражнения АТ в качестве успокаивающего средства рекомендуются: И. С. Бах Прелюдия до мажор, Прелюдия ми минор; В. А. Моцарт «Ночная серенада» (ч. 2), Симфония № 40 (ч. 2), Скрипичный концерт соль мажор (ч. 2), Симфония ля мажор (ч. 2); Л. Бетховен Пасторальная симфония № 6 (ч. 2), Романс для скрипки с оркестром соль мажор, Романс для скрипки с оркестром фа мажор; Ф. Шуберт Неоконченная симфония (ч. 2); Р. Шуман Фантастические пьесы, «Вечером».

Упражнениям АТ соответствуют формулы: «Я абсолютно спокоен», «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Мне дышится свободно и легко», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Мой лоб приятно прохладен». На занятии каждая формула мысленно проговаривается обучающимся (размеренно и неторопливо) 6–8 раз подряд с небольшими паузами.

Действия, рекомендуемые в АТ для облегчения расслабления, весьма просты: принять удобную, максимально расслабленную позу;

по возможности отбросить посторонние мысли; закрыть глаза; сосредоточить все внимание на ощущениях от тела; проговаривать мысленно стандартные формулы (фразы) АТ; представлять ситуации, в которых нужное ощущение возникало само собой в ответ на объективно сложившуюся ситуацию. Их примерами могут служить тяжесть в мышцах после продолжительной интенсивной физической работы; согревание рук, опущенных в ванну с горячей водой или открытых лучам яркого летнего солнца; тепло в области живота, появляющееся у человека, когда он, озябший и усталый, пришел с улицы и с удовольствием отобедал.

Управление вниманием заключается в его сосредоточении на телесных (преимущественно мышечных) ощущениях, в последовательном переключении с одной части тела на другую. Сосредоточение на мышечных ощущениях резко сокращает силу внешней стимуляции и тем самым снижает активацию нервной системы и, следовательно, мышечного аппарата. Сосредоточенность на отдельном участке тела (например, на правой руке) усиливает мышечную чувствительность, помогает обнаруживать и расслаблять непроизвольно напряженные мышцы.

Проговаривание словесных формул заключается в мысленном размеренном повторении очень простых по содержанию фраз. Это действие чаще всего ассоциируется с понятиями «внушение» и «самовнушение». На самом же деле главная функция проговаривания заключается в облегчении управления вниманием, которое достигается путем:

- 1) четкого указания области тела, на которую в данный момент должно быть направлено внимание (например: «моя правая рука...»);
- 2) напоминания характера ощущения, которое в данный момент следует прочувствовать и усилить, выделив его на фоне всех прочих («...тяжелая»);
- 3) «забивания» внутренних помех расслаблению: посторонних мыслей, образов, переживаний; смягчения выраженности непривычного поначалу «умственного вакуума».

Образные представления состоят в возможно более ярком и четком мысленном «видении» таких ситуаций, которые объективно настраивали бы на покой и отдых, а также были бы в жизненном опыте связаны с переживанием желательных ощущений (тяжести, тепла).

Благодаря трем описанным действиям прежде всего происходит общее снижение непроизвольного мышечного тонуса и, что самое главное, расслабление отдельных мышечных групп, тонус которых повышен по сравнению с остальными мышцами. При переживании эмоций среди прочего появляется специфический «рисунок» повышенного мышечного напряжения. Если есть эмоция, то обязательно есть и ее «мышечный рисунок». Однако, с другой стороны, эмоция только тогда сохраняется, когда организм способен ответить мышечными реакциями, соответствующими этой эмоции. Не получая мышечного подкрепления, эмоция обязательно затухает. Благодаря этой закономерности делается возможным один из важнейших путей самовоздействия на психофизиологическое состояние: устранение нежелательной эмоции посредством разрушения ее физиологического основания. Посредством аутогенного расслабления обучающийся стирает «мышечные рисунки» своих негативных эмоций, испытывая в результате этого *эффект «успокоения»*.

При упражнениях АТ минимизируются энергозатраты на поддержание мышечного тонуса, выключаются из работы участки мозга, отвечающие за осознанное отражение окружающего мира, интенсивно протекают пищеварительные процессы, что в совокупности ведет к наиболее быстрому отдыху мышечной и нервной систем и составляет основу *эффекта «восстановления»*.

Дальнейшее углубление расслабленности, снижение уровня бодрствования при сохранении элементов самоконтроля и контакта с внешним миром благоприятствуют ослаблению критичного отношения к информации, поступающей в мозг, и служат основанием для внушения и самовнушения, составляющих *эффект «программируемости»*.

При длительном использовании методики АТ отмечаются также некоторые устойчивые психологические изменения. В качестве ведущих здесь можно отметить снижение личностной тревожности и нейротизма, а также повышение эмоциональной устойчивости и способности к самоконтролю.

На физическом уровне к устойчивым последствиям использования приемов АТ относятся показатели здоровья. В рамках групповых занятий АТ с работниками производства у них установлены: сокращение средней заболеваемости работников на 35 % по количеству больничных листов и на 45 % по количеству дней трудопотерь. Наиболее выраженное снижение заболеваемости обнаруживается по язвенной болезни желудка, несколько меньше – по ишемической болезни сердца и прочим сердечно-сосудистым заболеваниям. Нервно-психические расстройства сократились на 33 % исходного количества по числу больничных листов.

Глава 36. ПСИХОЛОГИЯ МЕНЕДЖМЕНТА

§ 36.1. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

История менеджмента уходит своими корнями в прошлое. Еще за тысячи лет до новой эры в Египте уже формировались отличительные признаки будущей науки управления. В частности, признавалась необходимость планирования, организации и контроля, централизации процессов управления. В XIX в. отмечается значительный рост работ, особенно в Англии, в которых закладываются основы менеджмента. Однако временем становления менеджмента как научной теории и практики управления принято считать начало XX в.

Английское слово «management» (управление) берет свое начало от латинского слова «manus» (рука). Этот термин не имеет аналога в русском языке, хотя его часть используют как синоним «управления» и «научной организации труда». Менеджмент можно определить как научно-практическое направление, ориентированное на обеспечение эффективной жизнедеятельности (функционирования) организаций в рыночных условиях хозяйственных отношений.

Отличительной чертой исторического развития менеджмента является его последовательная психологизация. Примерно первые три десятилетия становления менеджмента связаны с формированием «школы научного управления». Ее основателем является американский инженер Ф. У. Тейлор. Им и его последователями были предложены качественно новые по тем временам пути совершенствования промышленных предприятий. Разработанные ими принципы управления производством не утратили своего значения по сей день. В научном управлении акцент делается, как правило, на повышении индивидуальной производительности труда, оптимизации надзорной и распорядительской функций администрации. Рекомендации носят жестко нормативный характер. При таком подходе работник нередко рассматривается как обособленная единица, элемент

производственного процесса. Его социальная природа не принимается во внимание.

В 1930-е годы все чаще стали появляться критические замечания в адрес представителей школы научного управления. Критиковались механистические и биологизаторские воззрения на человека, включенного в производство, преимущественная ориентация на экономические вопросы организации. Мнение психологов и социологов о том, что обеспечить мотивацию человека к более производительному труду можно не только материальными вознаграждениями, стало находить все большее понимание. Складывается новый этап в эволюции менеджмента (1930-1960-е годы), получивший название «школы человеческих отношений». Он появляется как альтернатива менеджменту, ориентированному главным образом на конечный результат. Не отрицая все то полезное, что сделали Тейлор и его последователи для рационализации производства, сторонники данного направления пытались наполнить их методы гуманным содержанием. Одним из наиболее известных представителей этой школы является американский социолог и психолог Э. Мэйо. Главный вывод, к которому пришел Мэйо в результате проведенных им исследований, заключается в том, что на эффективность трудового поведения работника, рост производительности его труда в большей мере оказывают влияние психологические и социальные факторы, чем материальные стимулы. Представители этого направления сумели показать важную роль неформальных отношений в деятельности организации. Пришло понимание, что ими следует управлять, и прежде всего в форме сотрудничества работников и администрации. Некоторые функции администрации, такие как целеполагание, планирование, принятие решений, корректировка норм выработки и др., стали передавать рабочим группам. Организации стали рассматриваться как «социальные системы», а человек в них – как одно из центральных звеньев.

В последние десятилетия уходящего века наиболее яркие страницы истории менеджмента связаны с японским опытом. Основательно изучив американский менеджмент и заимствовав у него все самое рациональное, японские специалисты построили собственную модель управления, разрушив распространенное на Западе мнение о себе

скорее как о подражателях, чем о творцах. Если попытаться кратко определить принципиальное различие между западной и японской концепциями менеджмента, то оно сводится к следующему: в первом случае доминирует ориентация на конечный результат, а во втором – на человеческий фактор. В основу японского подхода положены идеи самоуправления и самоконтроля. Упор делается на поощрение способностей работников и стимулирование их развития, партнерство и сотрудничество, взаимопомощь, формирование у работников приверженности философии «корпоративного духа», т. е. на воспитание у них чувства патриотизма по отношению к компании, в которой они трудятся, преданности ее целям. В центре внимания – забота о моральном состоянии работников. При приеме на работу администрация интересуется не только профессиональной квалификацией, но и морально-этическими качествами будущего сотрудника, его умением вписаться в групповую деятельность, желанием и готовностью упорно трудиться.

Итак, сегодня есть все основания говорить о формировании психологии менеджмента как достаточно самостоятельного научного направления. Объектом изучения в психологии менеджмента выступают люди, входящие в финансовом и юридическом отношениях в самостоятельные организации, деятельность которых подчинена общественно полезным целям, а критериями их эффективности служат прибыльность, материальное и моральное благополучие их членов. Соответственно предметом изучения психологии выступают факторы, обуславливающие эффективность деятельности менеджеров, особенности принятия индивидуальных и групповых решений, лидерства, мотивирования, норм и ценностей и др. В предмет изучения психологии менеджмента органично входят как традиционные социально-психологические явления (например, социально-психологический климат, общение), так и вопросы психологии труда (анализ трудовой деятельности, функциональные психические состояния, организация рабочего места, психологические основы качества, надежности и бездефектности труда), общей психологии (теории деятельности, личности, развития) и других прикладных направлений психологии.

§ 36.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА И ПОДГОТОВКА МЕНЕДЖЕРОВ

За качество разработки и успех воплощения в жизнь принятой в организации стратегии управления основную ответственность несет непосредственно менеджер. Он специалист по управлению, который создает планы, определяет, не только что и когда делать, но также кто и как будет выполнять намеченное (управление персоналом), определяет рабочие процедуры (технологии) применительно ко всем стадиям управленческого цикла, осуществляет контроль. В обязанности менеджера входят определение цели и выбор средств ее достижения, установление приоритета задач в работе предприятия и прогнозирование возможных последствий их решений. Он отвечает за разработку стратегии развития организации, анализ и прогноз динамики ситуации как на самом предприятии, так и за его пределами. Он должен предвидеть события, проявлять гибкость в планировании. Одна из главных задач менеджера заключается в эффективной организации работы его подчиненных. Искусство руководителя проявляется не только в координировании, налаживании коммуникаций и направлении работы подчиненных, но и в умении делегировать им полномочия и ответственность, предоставлять право высказывать и отстаивать собственное мнение, сохраняя за собой функцию контроля. До 80 % проблем, возникающих перед менеджером, связано с человеческим фактором. Работая в коллективе, он должен постоянно выполнять функции информирования, мотивирования, воспитания и контроля.

Успешная реализация профессиональных функций предполагает выраженность у менеджера соответствующих личных качеств. Рассмотрим наиболее важные из них, принимаемые во внимание на этапе профессионального психологического отбора менеджеров.

Он должен уметь мыслить стратегически, владеть навыками интуитивного мышления, принимая быстрые и правильные решения в условиях неполной информации. Добиться этого невозможно, не имея широкого кругозора, прочных профессиональных знаний, без понимания роли самообучения и естественного (без принуждения) обращения к нему. Важны также способности быстро перерабатывать поступающую информацию, видеть и выделять существенное в том, чего не замечают другие, эффективно и с наименьшими затратами идти к реализации поставленной цели, находить простые решения сложных проблем. Менеджеру необходим дар предвидения,

позволяющий чувствовать новое, точно прогнозировать наиболее характерные тенденции развития деловой ситуации. Способность к риску – один из главных критериев в оценке профессиональной пригодности менеджера. Причем имеется в виду умение находить необходимые решения в условиях большой степени риска. Он должен не бояться рисковать, не утрачивая при этом реализма и при необходимости открыто признавая допущенные ошибки. Чтобы быть признанным лидером в коллективе, менеджер должен проявлять стремление к сотрудничеству, коммуникабельности (навыки социального взаимодействия), сочувствие и уважение к своим подчиненным, желание и готовность прийти к ним на помощь. Вместе с тем он должен быть способен к принятию подчас жестких, непопулярных, но оправданных по ситуации решений. Менеджер не может рассчитывать на успех в своей профессиональной деятельности, если ему не присуща уверенность в себе, т. е. обоснованная вера в свои способности выполнить стоящие перед ним задачи. Уверенный в себе менеджер опирается на самоконтроль и критически относится к своей личности, беспристрастно оценивая свои возможности и поведение, выявляет собственные недостатки и ошибки, анализирует их причины и принимает меры к их устранению. Не умеющий владеть собой человек характеризуется неуравновешенностью, вспыльчивостью, возбудимостью, склонностью к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений. Поэтому трудно переоценить значение самообладания, стрессоустойчивости для менеджера, от которого нередко в процессе работы требуется быстро перестраиваться в новой обстановке, переносить регулярные эмоциональные нагрузки и при этом сохранять хладнокровие, не показывать сотрудникам раздражения.

Авторитет менеджера среди подчиненных во многом основан на том, насколько он сам способен руководствоваться в своей деятельности чувством профессионального долга и ответственности, следовать сказанному им слову и выполнять обещания. Едва ли не нормой профессиональной деятельности менеджера является необходимость в преодолении тех или иных препятствий, возникающих по ходу решаемых им задач. Чтобы справиться с ними, менеджер должен обладать необходимым волевым потенциалом, быть

целеустремленным и готовым постоянно прилагать требуемые от него усилия.

Чувство юмора помогает менеджеру оказывать положительное влияние на психологический климат в группе, улучшать производственные отношения. Внешняя привлекательность (опрятность, элегантность), хорошие манеры, воспитанность, четкая, ясная, живая речь укрепляют его авторитет и позиции лидера. В последнее время заметно возрос интерес к нравственной сфере личности менеджера, его моральной надежности. И все чаще высказывается мнение, что в психологическом портрете современного менеджера должны быть представлены такие черты, как чувство собственного достоинства, честность и порядочность.

Перейдем теперь к особенностям профессиональной подготовки менеджеров.

Капиталовложения в подготовку менеджеров постоянно увеличиваются, оправдывая на практике свою эффективность. Сложившаяся на Западе профессиональная подготовка менеджеров осуществляется в специальных государственных и частных школах, фирмах, но главным образом в школах бизнеса, которые входят в университетскую систему. Эти же школы организуют курсы повышения квалификации управленческого персонала. Школы имеют оригинальные программы подготовки и переподготовки, ориентированные на различные направления социотехнического менеджмента. В Японии в подготовке менеджеров приоритет отдается компаниям, разрабатывающим собственные программы подготовки, а университеты выполняют общеобразовательную функцию.

На современном этапе отчетливо просматриваются характерные тенденции в преподавании менеджмента. Если раньше преимущественно учили искусству управления, то сейчас – науке. Несмотря на специфику подходов к обучению в школах бизнеса, общей для них чертой становится перенос акцента на человека. Объем подготовки по психологическим дисциплинам в учебных программах доходит до 40–60 %. Это обстоятельство находит отражение и в «философии» менеджмента. Так, концепция известной американской корпорации IBM основана на «трех столпах веры»: уважение к личности, внимание к клиенту, высокое качество работы.

Кандидат на получение сертификата менеджера в американских школах бизнеса должен продемонстрировать свою компетентность в следующих тематических областях:

- понимание природы управленческих процессов, знание основных организационных структур, функциональных обязанностей и стиля работы менеджера;

- четкое представление об ответственности менеджера, распределении ответственности по уровням управления;

- способы повышения эффективности управления;

- знание информационной технологии и средств коммуникации, необходимое для управления персоналом, умение письменно и устно выражать свои мысли;

- компетентность в управлении людьми, отборе и подготовке специалистов, способность к лидерству и нормализации рабочих и личных взаимоотношений среди подчиненных;

- знание особенностей взаимоотношений между фирмой и клиентами;

- способность кандидата управлять ресурсами;

- способность планировать и прогнозировать деятельность фирмы с использованием средств вычислительной техники;

- способность к самоконтролю и самооценке собственной деятельности, умение делать правильные выводы и повышать квалификацию, исходя из настоящих требований и ожидаемых изменений в будущем.

В целом психологическая подготовка менеджеров в США осуществляется в условиях лекционного обучения, практических занятий и самоподготовки. Основная тематическая направленность – это изучение проблем человеческого поведения в организациях и способов их эффективного решения. Сюда входит изучение основных концепций в области организационного поведения, структур малых групп, мотивирования персонала, разрешения конфликтов, оценки межличностных отношений и принятия решений, стиля руководства и др. Широко используются активные методы обучения: социально-психологический тренинг, деловые и ролевые игры, разбор ситуаций, моделирование профессиональной деятельности. Психологическая подготовка представлена на всех уровнях подготовки и переподготовки менеджеров. При этом психологическим вопросам на низшем и

среднем уровнях управления уделяется значительно больше внимания, чем на курсах для высшего управленческого персонала. В профессиональной подготовке последних больше внимания уделяется стратегическому планированию развития фирмы и маркетингу.

§ 36.3. УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИЕЙ

Важнейшей функцией менеджера является мотивирование деятельности работников. Вообще принято считать, что обеспечение мотивации составляет базу теории и практики менеджмента. Менеджер обязан уметь регулировать побудительные мотивы человека, понимая, что средствами мотивации могут служить не только деньги. Чтобы эффективно содействовать достижению целей организации, человек должен трудиться с желанием, любить свое дело, гордиться своей работой и получать от нее удовольствие. Он должен руководствоваться в работе сознанием своей полезности и необходимости. Эффект мотивирующих воздействий может быть высоким, если менеджер проявит в общении с подчиненными ясность и искренность своих намерений, умение убеждать и настраивать на решение поставленных задач. Надо заботиться, чтобы подчиненные имели ту квалификацию, которой они соответствуют, и те средства труда, которые им необходимы.

Успех воспитательных воздействий менеджера зависит от того, насколько ему удастся установить нормальные отношения с работниками. Этому способствуют умение общаться, внимательное, заинтересованное отношение к людям, признание их заслуг, уважение и поощрение способностей каждого. Потеря доверия подчиненных – это самое негативное, что может произойти в профессиональной карьере руководителя. Реализуя функцию мотивирования, следует помнить, что материальное и моральное поощрение за хорошие результаты создает атмосферу взаимопонимания и доверия. Хвалить надо искренне и лучше на людях, а критиковать с глазу на глаз, не повышая голоса. Вместе с тем политика вознаграждения по заслугам не исключает честного и открытого обсуждения сильных и слабых сторон человека. Особая психологическая компетентность требуется от менеджера при анализе допущенных работниками ошибок. Важно показать подчиненным, что во главу угла ставится не поиск и наказание виновного в ошибке, а желание выявить причины ее

совершения. Строго требуя с подчиненных выполнения возложенных на них профессиональных обязанностей, вместе с тем недопустимо подвергать человека унижению за его ошибки или просчеты в работе.

Общие принципы управления мотивацией работников, на которые должен опираться в своей работе менеджер, заключаются в следующем:

- обеспечение привлекательного творческого характера работы;
- четкое определение цели и конечных результатов работы, способов их оценки;
- по мере целесообразности вовлечение работников в процесс планирования целей и текущих задач организации;
- уважение, доверие, открытое и искреннее отношение к подчиненным;
- выражение признания и благодарности за достигнутые результаты в естественной и искренней форме;
- делегирование ответственности за выполняемую деятельность и предоставление права самостоятельно принимать решения;
- выявление и устранение факторов, затрудняющих (препятствующих) работникам выполнение деятельности. Особое значение имеет решение индивидуальных, личных проблем работников, улучшение условий их труда;
- обеспечение продвижения по службе, перспектив профессионального роста.

Особый интерес представляет накопленный в японском менеджменте опыт, касающийся воздействия на мотивационную сферу работников. Японские менеджеры исходят из необходимости пробудить сознательность тех, кто работает в коллективе. Решение этого главного вопроса обеспечивается с помощью ряда факторов. Среди них:

- система пожизненного найма (на крупных фирмах);
- гарантированное продвижение по службе;
- коллективное принятие решений (воспитание чувства «хозяина» организации);
- коллективная ответственность, а в случае убытков финансовые вычеты в первую очередь производятся с руководящего состава;
- формирование и поощрение «корпоративного духа», т. е. чувства преданности группе, секции, отделу и фирме в целом; гордости за

свою принадлежность к данной фирме; профессионального патриотизма;

– демократизм (общие столовые, комнаты отдыха, туалеты для руководителей и работников). Японские руководители не пользуются роскошными кабинетами и чаще находятся непосредственно на рабочих местах. Менеджеры и работники не разобщены административной дистанцией начальника и подчиненного. Равенство людей на рабочем месте – один из принципов японского менеджмента.

Деньги – не самоцель. Для японского рабочего огромное значение имеет чувство удовлетворения от хорошо выполненной работы, его к этому не надо принуждать. Японец с уважением относится к любому труду, для него любая работа почетна.

Если компания допустила серьезную ошибку, то ответственность прежде всего берет на себя управляющий: он подает в отставку, хотя все знают, что в случившемся нет его непосредственной вины. Нет поисков виновного, проработок. Это укрепляет доверие к руководству, формирует уверенность в собственных силах.

Вместе с тем и сам работник тоже может, не дожидаясь воздействий извне, управлять собственной мотивацией, если будет придерживаться в этом отношении определенных рекомендаций. К ним относятся:

– умение распоряжаться собственным временем. Надо найти в этом вопросе правильный подход и проявить настойчивость в его реализации;

– умение отделять существенное от второстепенного. Не пытаться браться за все. Следует оставлять время только на самое важное дело с точки зрения конечных целей;

– поддерживать и развивать контакты, наиболее важные для основной работы;

– не жалеть сил на создание крепкой семьи. Такая семья – одно из главных условий в достижении деловых успехов;

– оберегать и поддерживать отношения с друзьями. На этом не следует экономить время;

– даже самым любимым делом не следует заниматься в ущерб собственному здоровью;

– надо заботиться о поддержании в себе душевной бодрости и положительного отношения к своей работе (не «застывать» на

ошибках и неудачах);

- активно развивать и укреплять свои сильные стороны, терпеливо исправлять недостатки;

- полезно иметь личный план развития на несколько лет вперед;

- полезно разнообразить содержание работы примерно с интервалом в 5–7 лет (смена научных тем, решаемых задач и т. д.);

- не забывать, что главная ответственность за успешность профессиональной карьеры лежит на тебе самом;

- не замыкаться в себе и помнить, что немало полезного для своей работы можно получить от активного общения с окружающей средой (руководством, коллегами, друзьями). Иначе говоря, речь идет о включении принципа обратной связи в свою деловую практику;

- умение вознаграждать себя за хорошие достижения в работе. Можно отметить свой успех в кругу друзей, приобретением какой-то ценной для себя книги, туристической прогулкой, путешествием и т. д.

§ 36.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА

Рынок завоевывается с помощью качества – таково кредо современного бизнеса. Знание подходов к обеспечению качества, умение управлять практической реализацией этого процесса являются обязательными для профессиональной квалификации менеджера. Под качеством продукции принято понимать совокупность свойств товара, способных удовлетворить те или иные потребности в соответствии с его назначением. Начало работ по контролю качества в промышленном производстве приходится на 40-е годы XX в. Заметным явлением в истории этого движения у нас в стране и за рубежом стали программы бездефектного труда.

Успешное внедрение систем бездефектного труда позволило сделать вывод о принципиальной способности человека работать надежно, безошибочно. Добиться такой работы оказалось возможным при системном подходе к организации трудового процесса. Одним из главных условий в обеспечении бездефектного труда является правильный учет психологических факторов. Если попытаться обобщить эти факторы, то речь пойдет преимущественно о стремлении правильно выполнять рабочее задание с первого раза, о воспитании чувства профессиональной ответственности, об осознании своей роли в создании продукта, о повышении заинтересованности в

результатах трудовой деятельности, об обучении методам повышения качества. Можно без преувеличения сказать, что в основу всех разновидностей систем бездефектного труда был положен массовый самоконтроль. Несовершенство методов и приемов самоконтроля, его несвоевременность становятся причиной возникновения дефектов продукции, снижают производительность труда, препятствуют оптимальной организации деятельности, приводят к падению устойчивости внимания, снижению скорости приема полезной информации и ее обработки. Деятельность наиболее успешных работников отличается регулярным обращением к самоконтролю на всех этапах трудового процесса.

В последнее время промышленный мир с интересом изучает японский путь к решению проблемы качества. С одной из ярких вех на этом пути связана концепция «кружков качества» (или, как их еще иначе называют в Японии, «кружков самоконтроля»). Первые подобные кружки появились в Японии в начале 1960-х годов, а уже в начале 1980-х они действовали почти во всех крупных фирмах. Кружки качества являются в настоящее время одним из важных условий обеспечения успеха японского бизнеса. Кружок качества можно определить как небольшую группу работников (6-10 человек) одного и того же цеха, занимающихся на добровольных началах проблемами управления качеством. Они работают регулярно, собираются примерно раз в неделю (чаще в нерабочее время), в качестве руководителя обычно выбирают одного из своих членов. Один или два раза в год проводятся собрания кружков качества всего предприятия с целью обмена опытом. Основными задачами кружков качества, в работе которых активное участие принимают менеджеры, являются: содействие развитию и совершенствованию предприятия; создание здоровой, творческой и доброжелательной атмосферы на рабочем участке; всестороннее развитие способностей работников и как результат – ориентация на использование этих возможностей в интересах фирмы.

Японский подход к управлению качеством предусматривает воспитание у работников чувства ответственности, дисциплинированности, потребности содержать свое рабочее место в чистоте и порядке, потребности в здоровом образе жизни, развитие

навыков социально-психологической совместимости, стремления к сотрудничеству, духа соревновательности.

В настоящее время в промышленности Японии уже наметился переход к осмыслению особенностей решения проблемы качества в XXI в. Если в прежней системе обеспечения качества преобладали методы, опирающиеся на наблюдение, определение уровня качества, инспекционный контроль и браковку некачественных изделий, то в ближайшей перспективе следует ориентироваться на доведение до совершенства технологии обеспечения качества производимой продукции на протяжении всего цикла производства и обработки в каждом промежуточном процессе. Японские специалисты считают, что переход на новые принципы обеспечения качества будет неразрывно связан и с появлением человека «нового типа» как в лице потребителя, так и в сфере производства. Поэтому психологии управления качеством придется учитывать как положительные особенности человека «нового типа», такие как самоуважение, способность к оперированию информацией, повышенная восприимчивость, терпимость к чужой точке зрения, так и отрицательные особенности – недостаток творческих способностей и активности, отсутствие выдержки, отказ от необсуждаемого служения долгу, утрата социальных связей, исторически образующих структуру общества. У людей «нового типа» будет иной взгляд на жизнь, на оплату труда. Должна будет измениться и система руководства, и система обеспечения качества. Должны быть подготовлены новые стандарты на производственные операции и на управление процессами. Следует повысить личную ответственность за результаты работы и усилить самоконтроль. Акцент в работе кружков качества сместился на обеспечение качества производства в целом, на снижение себестоимости продукции, предотвращение неполадок, активизацию деятельности на рабочем месте и т. д. С другой стороны, человек «нового типа» будет широко использовать компьютерную технику, работать в условиях более полной автоматизации производства.

§ 36.5. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ МЕНЕДЖЕРА

Профессия менеджера неизменно привлекает к себе интерес и не испытывает недостатка в желающих попробовать в ней свои силы. По

рейтинговым оценкам западных социологов, она, как правило, входит в десятку наиболее престижных профессий в современном мире. Однако путь к вершинам мастерства в менеджменте доступен далеко не каждому. На это уходят многие годы постоянного труда, связанного со значительными нервно-психическими затратами. Значение специалиста, достигшего в этой области профессиональных высот, трудно переоценить. Поэтому в интересах общества, конкретной организации, где трудится менеджер, чтобы последний как можно полнее и дольше воплощал свой профессиональный потенциал в решение стоящих перед ним задач. Однако вопрос о профессиональном долголетии менеджера, его физическом и психическом здоровье скорее вскользь упоминается в литературе по психологии менеджмента, чем содержательно обсуждается. Таким образом, с одной стороны, уже пришло понимание важности этой проблемы, а с другой – пока еще не приходится говорить о целенаправленных исследованиях в этом направлении.

В качестве самостоятельной психологической проблемы выступает обеспечение внутренне бесконфликтного завершения профессионального пути. Сам по себе выход из профессии, расставание с любимым делом, которому были отданы лучшие годы жизни, являются серьезным испытанием для психического здоровья человека и его физического самочувствия. Один из самых авторитетных американских менеджеров Якокка Ли в качестве основной причины того, что многие из его коллег, выйдя на пенсию, погибают, называет следующую: их жизнь становится больше похожей на безделье по сравнению с оставленной работой, в которой они привыкли к стремительному развитию событий и темпу собственной жизнедеятельности, полной волнений и отчаянного риска, переживанию не только больших удач, но и не менее крупных провалов. Если человек здоров и исполнен желания трудиться и дальше, если он при этом достиг высот своей профессиональной квалификации, то неоправданно ни с нравственной, ни с государственной точки зрения лишать его возможности продолжать заниматься избранным делом. В пожилом возрасте человек обретает неторопливость, необходимую осторожность, точность формулировок и должный самоконтроль, которые становятся ему хорошей опорой в организации собственной деятельности.

В Японии широко практикуется подготовка менеджеров непосредственно в производственных условиях. Есть все основания полагать, что причина популярности обучения на производстве связана с традициями ученичества, которые прочно укоренились в этой стране. Менеджеры, имеющие богатый практический опыт, искушенные во всех сферах деятельности компании, передают свое профессиональное мастерство новичкам. В этом проявляется специфически японская форма шефства – опека со стороны опытных управленческих работников. Суть ее состоит в том, что к каждому молодому менеджеру прикрепляют опекуна, который обычно выбирается из авторитетных руководителей, находящихся в пенсионном возрасте, но продолжающих трудовую деятельность. Опекун знакомит своего подопечного с тонкостями функционирования фирмы, подсказывает, какую линию избрать в межличностных отношениях. Сфера влияния опекуна весьма широка: она охватывает и производственные и непроизводственные аспекты жизнедеятельности подопечного.

Менеджер, может быть, как никто другой (если принять во внимание особенности его профессии) должен проявлять постоянную заботу о собственном здоровье, о своей психической и физической форме как гарантии успешной деятельности. Пока в решении этой проблемы доминирует традиционный подход. В рабочем расписании менеджера предусматривается время для занятий оздоровительными видами физкультуры, среди которых предпочтение отдается бегу, плаванию, теннису. Выбор той или иной формы оздоровления может зависеть от индивидуальных вкусов. Важно, избрав для себя приемлемую систему укрепления здоровья, придерживаться в дальнейшем одного неперемennого условия – регулярности занятий.

Стрессоустойчивость является одним из важнейших профессионально значимых качеств менеджера. Поэтому поддержание психического здоровья в процессе профессиональной деятельности, связанной с влиянием стрессовых факторов, предполагает умение менеджера пользоваться приемами психической саморегуляции. В репертуаре современных техник психической саморегуляции, применяемых в том числе и при профессиональной подготовке менеджеров, немало методических приемов и процедур, основанных на древнеиндийской системе йога, в которой накоплены богатейшие знания относительно развития и совершенствования природных сил

организма, психических возможностей человека. Например, как показывает практика, хорошо справляется со стрессом менеджер, который владеет техникой расслабляющих упражнений, позволяющих дать отдых телу и уму от физических и психических нагрузок. В частности, в качестве метода расслабления широкую известность и распространение в наше время получила аутогенная тренировка. В целом этот метод таит в себе возможности совершенствования личности, развития психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.) и овладения навыками самообладания, стрессоустойчивости.

Большие возможности в плане поддержания и укрепления психического здоровья менеджеров предоставляют специальные психологические тренинги. Распространенность духовных ценностей (дзэн-буддизм, йога и др.) в деловой этике и в принципе роль духовного начала в обучении управлению – это явления, характерные пока только для Японии. Метод «дзэн», позволяющий активизировать резервы человеческой психики, все шире практикуется в этой стране для стимулирования творческой энергии менеджеров. Уже сегодня в Японии ведется целенаправленная работа по подготовке менеджеров XXI в. И одно из основных требований к ним – обладать выносливостью, быть крепким и здоровым.

Глава 37. ЧЕЛОВЕК В ПОЛИТИКЕ

§ 37.1. ПСИХОЛОГИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Человек является политическим в такой же мере, как биологическим, физиологическим, социальным и т. д. Вне политики человек рассматривается как оператор, член малой группы, коллектива, учащийся, пациент, клиент, испытуемый в процессе изучения и т. д. Политическим человек становится, когда он вступает в отношения с властью по поводу контроля своих доходов и расходов, своих гражданских прав и обязанностей, свободы передвижения и свободы совести, когда он становится избирателем или избираемым. Каждый человек непременно как максимум осуществляет власть и как минимум повинует власти, находясь в ее поле.

Человек в политической психологии рассматривается в треугольнике отношений «человек – политика – власть», как сознание рассматривается в треугольнике отношений «сознание – память – внимание». Известно, что внимание измеряется в тех же единицах, что и память, и при нарушениях внимания память пропадает, а сознание человека равно страдает при нарушениях как памяти, так и внимания. Подобным образом власть воспринимается, переживается в терминах политики; и политика не функционирует в отсутствие власти, также как и власть не реализуется в отсутствие политики, а человек не может сохранить свои гражданские качества в отсутствие как власти, так и политики. Власть, как и внимание, – психологический механизм и как внимание не имеет своего содержания. Политика является содержанием власти, точно так же, как память является содержанием внимания. Таким образом, политический человек находится в сложной зависимости от власти и политики и поэтому весьма разнообразен. Он может иметь психолого-политические черты (см. рис. 29):

а) «человека дополитического», когда он воспринимает власть как действие естественной среды обитания и не интересуется политикой как законами ее функционирования;

б) «человека политического», когда он активно пытается вмешиваться в функционирование власти в своих интересах и интересуется политикой как конструкцией организации власти.

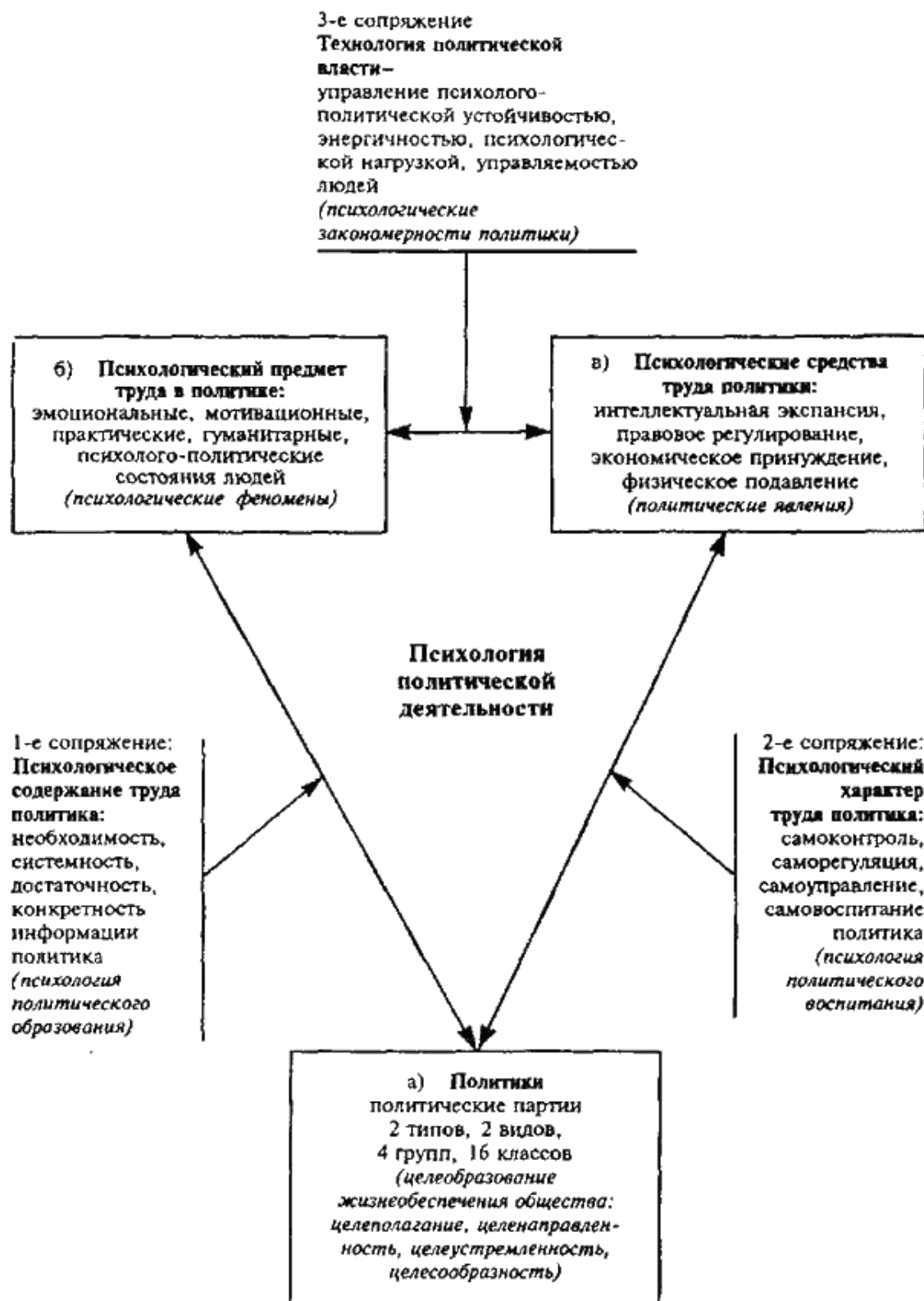


Рис. 29. Политический человек в психологии политической деятельности

В более полном описании различаются: 1) «человек дополитический без власти» – житель, по разным причинам повинующийся власти и поддерживающий функционирование ее механизмов и достижение ее результатов; 2) «человек политический без власти» – гражданин, осознавший значение власти в его жизни, сформулировавший свое отношение к действующей власти и добивающийся внесения изменений в ее конструкцию; 3) «человек дополитический при власти» – криминальный авторитет, эксплуатирующий естественные законы власти как стихийного явления при благоприятном для него отсутствии политики в государстве; 4) «человек политический при власти» – государственный лидер, проектирующий и эксплуатирующий естественные законы власти при поддержке научных исследований механизмов управления поведением общества.

Психолого-политические качества политического человека проявляются в политической активности, политическом поведении, политической работе и политической деятельности. Политическая активность является отражением целесообразности политики. Если реактивность – вынужденная реакция человека на действия политической власти, то активность – это психолого-политическое самодвижение гражданина, возбуждаемое запаздывающими действиями власти. Вся психология политической пропаганды, избирательных кампаний ориентирована на управление политической активностью населения. Политическая работа имеет в основе целеустремленность политики, которая демонстрируется наемными, оплачиваемыми лицами, структурами, объединениями субъектов политики в соответствии с их задачами, правами и обязанностями. Деятельность правительственных органов, армии и т. п. полностью подчинена достижению политических результатов. Политическое поведение регулируется целенаправленностью политики, соответствующей социальной, экономической, национальной природе его носителя. Плоды политического поведения поддаются наблюдению, регистрации, измерению, оценке в форме политических документов, акций, экономических и социальных действий партий, лидеров и т. п.

Политическая деятельность появляется под влиянием сознательного целеполагания. Поэтому политика – профессиональная

трудовая деятельность и, более того, деятельность научно-практическая. В той же мере она такая же научная дисциплина, как физика, математика, биология, только ее предметом является власть, «психологическое поле власти», не менее природное, нежели поле гравитационное или магнитное. Политика – это борьба в первую очередь с неизвестностью законов организации и функционирования власти и только в последнюю очередь – за власть между классами, группами, личностями. Системы власти в политике столь же стремительно устаревают, как, например, и системы энергообеспечения человечества, и требуют не менее фундаментальных научных открытий, чем атомная энергетика, и т. п. Причина этого в том, что невозможно сформулировать твердые и прочные правила управления государством, годные на все времена».

Таким образом, продуктом труда в политической деятельности является система власти, которая способна обеспечивать достаточный уровень жизнеобеспечения общества. Систему жизнеобеспечения составляют элементы, регулирующие властными методами адаптацию общества к: 1) физической среде обитания (гелиоценоз), 2) геологическим условиям жизни (геоценоз), 3) биологическим факторам жизнедеятельности (биоценоз), 4) психологическим возможностям населения (психоценоз), 5) политической системе власти (политоценоз), 6) техническим возможностям производства (техноценоз), 7) уровню потребления (консоценоз), 8) состоянию культуры (культуроценоз). Перечисленные структуры создают совокупность физических, биологических, социальных условий, более или менее пригодных для жизни людей.

Продукт труда политики имеет стоимость, потому что в политической деятельности происходит расходование интеллектуальной энергии, воли, эмоций, характера и др. Расходование рабочей силы в политике осуществляется на предельном уровне возможностей человека, часто приводя к стрессам, срывам, депрессиям, нередко к гибели политиков. Стоимость обнаруживается в процессе обмена продукта политической деятельности на широкую известность политиков, любовь и ненависть, которую они вызывают, комфортные условия, которыми обставляются их работа и жизнь.

Продукт политической деятельности имеет потребительную стоимость. Она обнаруживается в материальной, вещественной и телесной форме: в столкновениях одних групп населения с другими из-за территории, воды, питания, в разорении одних стран и городов и расцвете других. Политический труд как производительная деятельность имеет свою цель, осуществляется определенными операциями, имеет собственный предмет, средства и результаты.

§ 37.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРУДА В ПОЛИТИКЕ

Предметом труда в политике является состояние народа – психологическое, экономическое, социальное, демографическое и др. Специалисты различных наук изучают состояние народа, применяя свои научные категории. Состояние народа изучают методами искусства, литературы, истории, экономики, дипломатии, философии, социологии и политологии.

В политической психологии предмет труда политики характеризуется психолого-политическими состояниями населения. Предметом труда в политической деятельности являются четыре группы психолого-политических состояний (терминология введена В. А. Ганzenом):

1) группа эмоциональных состояний – реакции на меру удовлетворения потребностей организма в жизненных ресурсах (вызываемые влиянием материальных факторов внешней среды и организменных факторов внутренней среды – жажды, голода, гипоксии, сексуального напряжения, страха, ужаса, паники и др.);

2) группа практических состояний – реакции на объем расходования рабочей силы для достижения своих целей (возникающие в процессе трудовой деятельности – утомление, напряжение, монотонность, тревожность, стресс, функциональный комфорт, отсутствие мотивации, индифферентное состояние);

3) группа мотивационных состояний – реакции на характер межличностных отношений в обществе между участниками политического процесса (связанные с осознанием своей причастности, необходимости, полезности всему обществу и конкретному человеку: апатия и волнение, радость и горе, наслаждение и страдание, эйфория и гнев, экстаз и ярость и др.);

4) группа гуманитарных состояний – реакции на качества политической информации, сопровождающие процесс познания политической картины мира. Эти психические состояния обусловлены потребностью в информации, в ее достоверности, полноте, организованности, конкретности, достаточности и т. п.

Содержание труда в политике проявляется в сопряжении предмета труда (психического, экономического, социального состояния народа) с целеобразованием конкретной государственной политики, политики партий, лидеров и др. Осуществление такого сопряжения требует фундаментальных знаний, умений и навыков для научного формулирования целеполагания лидеров, целеустремленности народа, целенаправленности развития, целесообразности затрат человеческих сил и человеческого материала для достижения политической цели.

Целеобразование власти имеет своим источником информацию, состоит из информации и представлено в виде информации: необходимой, системной, достаточной, конкретной и др. Причем информация является не столько средством регистрации, сколько средством прямого, косвенного, опосредованного воздействия на состояния людей. Как своими успехами политика обязана полноценной информационной подготовке, так и всеми своими неудачами она обязана информационным ошибкам. Поиск, получение информации, ее обработка, принятие решения и его исполнение – основа политического процесса.

Процесс взаимодействия политических идей и того, что называется человеческой природой, имеет сложные психологические закономерности, которые постигаются только наукой. Восприятие населением политических проектов парадоксально, плохо прогнозируется с позиций здравого смысла, не объясняется формальной логикой. История хранит факты, когда население с восторгом поддерживало губительные для себя политические проекты и отвергало спасительные преобразования. Распределение людей по социальным слоям, профессиям, доходу (расходование человеческой силы в этических свойствах конкретного полезного труда) является задачей чрезвычайной трудности.

§ 37.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ПОЛИТИКЕ

Средством труда в политике являются различные варианты воздействия на общество и государство. К средствам труда в политике относятся: интеллектуальная экспансия (распространение идеологии), правовое регулирование (изменение законодательства), экономическое принуждение (реформа системы доходов и расходов) и физическое насилие (прямое подавление инакомыслящих). Политика выбирает между ними и их сочетаниями, потому что другие средства являются частными случаями вышеперечисленных.

Характер труда в политике. Выбор средств воздействия на предмет труда (состояния людей) и применение к ним методов управления предполагают исключительно высокие характеристики для самого политика – обладание развитыми самоконтролем, саморегуляцией, самоуправлением и самовоспитанием. Решение политика о способе стимулирования людей расходовать человеческую силу в «физиологическом смысле» – чрезвычайно ответственное решение.

Выбирая между средствами труда, политик рискует, как ни в одном другом виде трудовой деятельности. От ответственности его освобождает только успех, победа. В случае поражения его ждет или прекращение карьеры (политическая смерть), осуждение или террор (физическая смерть), запрет на профессию (профессиональная смерть), дискредитация в средствах массовой информации и исторической литературе (моральная смерть). Выбор средств труда сопряжен с тяжелыми психологическими переживаниями, с исключительно трудными решениями.

Технология сопряжения средств и предметов труда в политике – это психолого-политическая технология власти. Предназначение ее заключается в том, что в процессе сопряжения предмета труда политики (состояний общества) и средств труда политики (методов управления) необходимо удерживать общество в состоянии психолого-политической стабильности. Если это не будет учитываться, контролироваться, регулироваться властью, то возможны срывы политического процесса забастовками, отказами от уплаты налогов, бунтами, мятежами и пр., вплоть до революций.

Психолого-политическая стабильность общества формируется из политического безразличия или инициативы людей, их консерватизма

или радикализма, соперничества или адаптивности, творчества или иждивенчества. В совокупности эти параметры формируют:

а) предельную психологическую нагрузку общества, показывающую способность населения сохранять целесообразное политическое поведение (требующее предельного напряжения мышления, воли, эмоций) под возрастающим давлением социальной, экономической,

правовой, физической жизни (снижение личной безопасности, покупательной способности, возможности обеспечивать себя своим трудом, понимания происходящего вокруг);

б) психологическую устойчивость общества, оценивающую психологическую способность населения сохранять целенаправленность своего поведения в моменты «опрокидывающих» воздействий политического характера (стремительных изменений законодательства, уклада жизни, всей системы отношений в обществе, замены одних гражданских ценностей на другие). Психика играет роль более или менее тяжелого кия, сохраняющего нормальное эмоциональное, правовое и эмоциональное поведение населения;

в) психологическую энергичность населения, измеряющую его способность поддерживать достаточно длительное время целеустремленность своего поведения (без снижения нормальной трудовой, личной, семейной жизни) в условиях разрушения системы жизнеобеспечения общества. И физическое, и психическое, и нравственное здоровье населения имеет свои конечные пределы. Политика вынуждена соизмерять свои планы с длительностью их осуществления, чтобы не исчерпать полностью запасы нервно-психической и физической энергии населения;

г) психологическую управляемость людей, которая характеризует способность населения так быстро усваивать новое целеполагание в своем поведении, чтобы успевать адаптироваться к инновационным изменениям политических целей и механизмов власти. Инерционность целеполагания зависит от национальных традиций, социального состава населения, уровня культурного и образовательного развития, распределения людей по полу, возрасту, профессиям. Расчет психологической управляемости населения не менее важен, чем точное знание радиуса циркуляции поворота океанского лайнера, который может вписаться в поворот, а может потерпеть аварию.

Политическая психология должна преодолеть или упрощение того, что является политической деятельностью, или унижение политики до уровня «грязного дела», которая сводится к околополитическому интриганству. В действительности политическая деятельность относится к видам профессиональной трудовой деятельности высшего уровня сложности, направленной на обеспечение жизнеобеспечения общества. Незнание этого или неспособность выполнять деятельность такого уровня приводит к инфильтрации в политику случайных людей или деградации лиц, неспособных ее выполнить. Введение строгих научных критериев оценки труда политиков – единственный способ вернуть политике и политикам их законное место в общественном сознании.

Глава 38. ПСИХОЛОГИЯ МАССОВИДНЫХ ЯВЛЕНИЙ

§ 38.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГО-ПОЛИТИЧЕСКИХ МАССОВИДНЫХ ЯВЛЕНИЙ

Политические массовидные явления обычно связываются только с толпой или митингом. Но когда человек выходит из толпы, возвращается с митинга в семью, в аудиторию, в коллектив, он изменяет свойства человека политического: свои оценки власти, отношение к власти, взаимодействие с властью. Каждый раз, перемещаясь в новую общественную среду, он изменяет свои психолого-политические особенности. Политическое поведение человека целиком определяется той общественной средой, в которой он находится в момент политического действия (высказываний, поступков, мнений и т. п.). Каждое массовидное явление развивается на основе своего, доминирующего психологического параметра: одно массовидное явление – толпа – определяется влиянием эмоций, другое – аудитория – объединяется процессом понимания проблемы, третье – партия – строится на основе направленности ее членов и т. д. Поведение каждого массовидного явления может быть как конструктивным, мирным, созидательным, так и, напротив, деструктивным, агрессивным, разрушительным. Например, если собрание или совет, семья или парламент справляются со своими политическими функциями, то и человек – их член демонстрирует соответствующие психологические качества: дисциплинированность, разумность, доброжелательность, респектабельность. А если по каким-либо причинам это не удастся, то массовидное явление регрессирует к деструктивным и агрессивным действиям. Тогда и люди, «наполняющие» регрессирующее массовидное явление, регрессируют вместе с ним.

Это означает, что массовидное психолого-политическое явление – любая совокупность людей, если она имеет с человеком психологические связи национального, профессионального,

территориального, социального и иного характера, соответственно которой он изменяет форму, стиль, экспрессию, смысл, характер своего политического поведения, т. е. свои психолого-политические особенности.

Для объединения людям не обязательно находиться в одном месте, в одно время, заниматься одним делом и принимать осознанное решение о «вступлении» в массовидное явление; людей невольно объединяют в то или иное массовидное явление вне территории и времени психолого-политические состояния, вызываемые действиями политической власти.

Общественная среда, политическое общество представляет собой строгую целостную систему массовидных явлений психолого-политического характера, состоящую из 16 объединений людей (рис. 30).

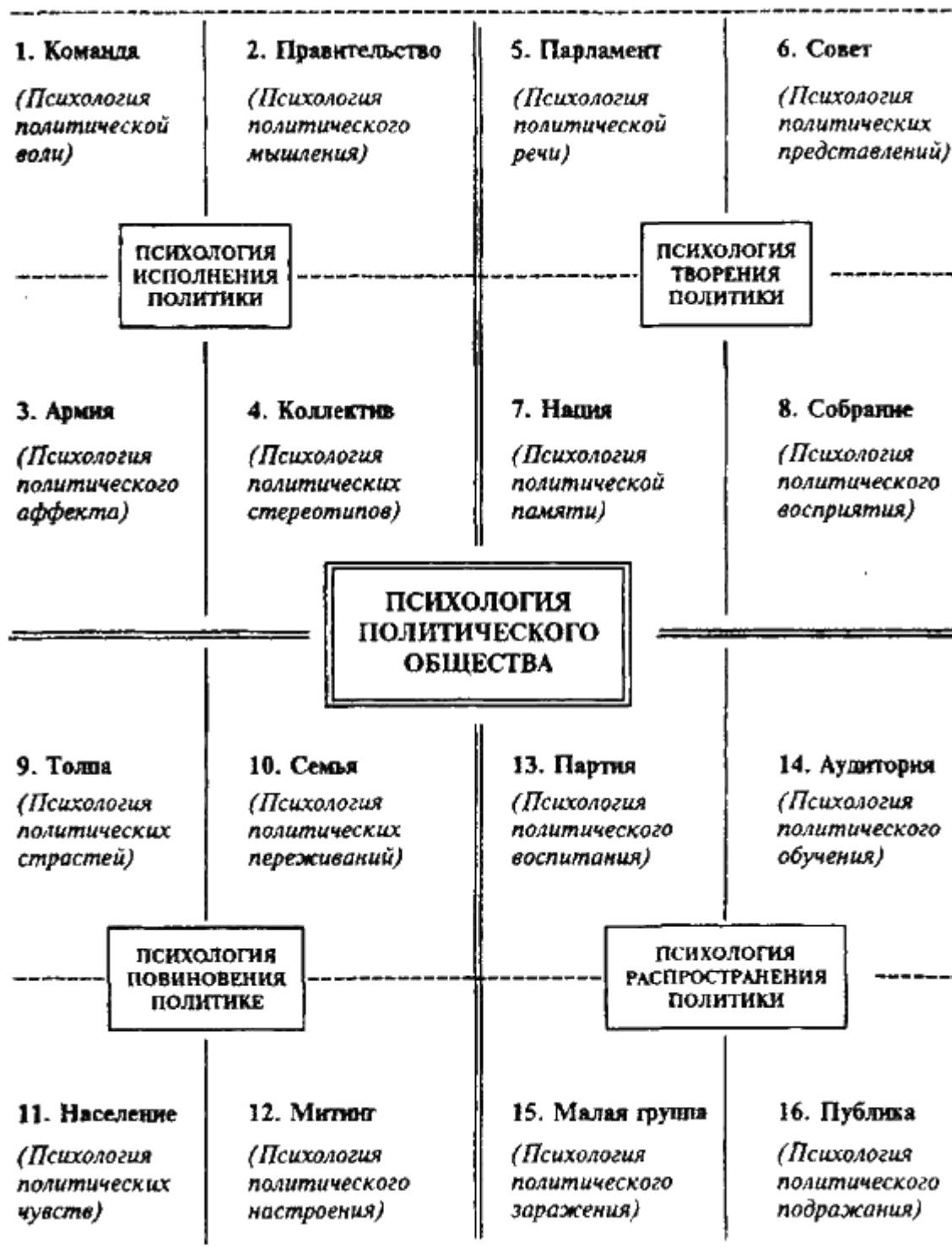


Рис. 30. Психология политического общества

Классификация этих явлений позволяет быстро и точно идентифицировать каждый их тип и прогнозировать политическое поведение его членов. Для этого используется система признаков,

присутствующих в одних группировках и отсутствующих в других. Объединения имеют обобщающие характеристики:

1, 2, 3, 4 – исполнители политики, объединенные единой жизненной позицией – отношением к труду. Их участие в политике в основном описывается как политический труд (Г. В. Суходольский, А. И. Юрьев, А. М. Зимичев, В. Ф. Сержантов);

5, 6, 7, 8 – творцы политики, объединяющиеся на основе общей картины мира. Именно в этих массовидных явлениях выполняется политическая деятельность в полном объеме этого понятия (Е. В. Егорова, Н. М. Ракитянский, А. А. Собянин);

9, 10, 11, 12 – повинующиеся политике, объединившиеся на основе общего образа жизни. Люди, оказавшиеся членами этих явлений, могут обнаруживать только большую или меньшую политическую активность (Д. В. Олшанский, А. И. Донцов, И. П. Волков, А. Ю. Сунгуров);

13, 14, 15, 16 – распространяющие политику, связанные единым мировоззрением. Члены этих массовидных явлений выполняют основной объем политической работы (А. А. Деркач, В. В. Цалобанов, Н. Н. Обозов, А. А. Реан).

Кроме этого, каждое массовидное явление имеет сходные черты с некоторыми другими массовидными явлениями, находящимися в иных группах: 1, 5, 9, 13 – объединение людей по признаку политической целеустремленности и толерантности к отрицательным практическим психическим состояниям; склонны к соучастию в политических действиях; 2, 6, 10, 14 – объединение людей, чувствительных к целеполаганию политики, имеющих развитые гуманитарные психические состояния; стремятся к сознательной политической деятельности; 3, 7, 11, 15 – объединение людей, настаивающих на целесообразности политики; обладают развитыми эмоциональными состояниями; оказываются невольно сопричастными к политическим действиям; 4, 8, 12, 16 – объединения людей, имеющих четкую политическую целенаправленность; обычно связаны совместной политической работой. Краткая психолого-политическая характеристика каждого массовидного явления позволяет предполагать особенности политического поведения входящих в него людей (известные объединения людей определяются и характеризуются далее как психолого-политические массовидные явления).

§ 38.2. ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВИДНЫХ ЯВЛЕНИЙ, ИСПОЛНЯЮЩИХ ПОЛИТИКУ

Политика не делается одним человеком, хотя роль личности в истории недопустимо преуменьшать. Успех политических проектов, реформ достигается только в составе группы единомышленников, способных работать на пределе своих возможностей столько времени, сколько потребуется для достижения цели. Далеко не каждая совокупность объединившихся людей обладает такой работоспособностью и другими психологическими особенностями. Качества политического человека, необходимые для исполнения, реализации, обнаруживаются в составе четырех массовидных явлений:

1. Команда как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политики группой лиц, готовых дисциплинированно выполнить строго предписанные, конкретные действия. Определяющим признаком команды является психология политической воли, которая имеет решающее значение для преодоления внутренних организационных проблем и внешних препятствий в виде сопротивления оппонентов. Отличается энергичностью и неутомимостью. Команду следует отличать от малой группы. Команда обладает жесткой структурой, ее члены имеют строго определенные обязанности, которые лишь в малой степени перекрывают друг друга. Команда снабжена инструкцией и осмысленно действует с партнерами и задачами (Д. Мейстер). Команде присущи смелость, решительность, выносливость и жесткость. Отрицательной стороной команды является ее приспособленчество к путчу – попыткам политического переворота, который обычно инициируется небольшой группой лиц, недовольных властью. Такая группа имеет психологическую структуру и качества команды.

2. **Правительство** как психолого-политическое явление формируется для исполнения политической программы управления обществом из высокообразованных специалистов. Определяющим признаком правительства является психология политического мышления управляющих и управляемых. Действует в рамках осуществления интеллектуальной экспансии. Выполняет свои функции за счет использования гуманитарных состояний общества – терпимости и принципиальности. В случае неспособности выполнить свои функции правительство деградирует к коррупции: преступной

деятельности в сфере политики, заключающейся в использовании должностными лицами доверенных им прав и властных возможностей в целях личного обогащения. Типичные формы коррупции – подкуп, взяточничество за законное и незаконное предоставление благ и преимуществ, протекционизм – выдвижение работников по признакам родства, землячества, личной преданности и приятельских отношений. Психологические причины коррупции в правительстве кроются в несоответствии его коррумпированных членов чрезвычайно высоким требованиям к их мышлению. Они выполняют профессиональную управленческую деятельность высшего уровня – труд такого интеллектуального класса, который имеет высшую самооценку. Члены правительства решают политические задачи такой сложности, что они не поддаются классификации (таксономии), принятой для самых сложных технических систем.

3. **Армия** как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политических задач методами физического подавления и уничтожения противников подразделениями специально подготовленных лиц. Определяющим для нее является психология политического аффекта с точки зрения ее толерантности к аффекту и создания аффекта у противника, вызываемого предполагаемым или реальным насилием. Действует методами физического воздействия. Выполняет свои функции, используя эмоциональные состояния противника – степень его готовности или растерянности. Ведущей психологической характеристикой армии является ее устойчивость, как в состоянии покоя (в мирное время), так и во время боевых действий (на поле боя). Качество армии характеризуют способность сохранять боеспособность, предписанные модели поведения, внешнего вида, обращения, независимо от поддержки или сопротивления, которые она встречает.

В случае конфликта с властью армия прибегает к мятежу – стихийному вооруженному выступлению против нее. Мятеж – проявление политического сопротивления со стороны силовых структур государства – армии, полиции, служб безопасности. В России мятежи традиционно именовались бунтами – стихийными восстаниями в форме беспокойного, протестующего поведения, призывающего к решительным действиям. Мятеж в форме бунта –

именно то, что отличает русскую политическую жизнь от всех зарубежных аналогов.

4. Коллектив как психолого-политическое массовидное явление формируется из числа специалистов для исполнения задач, связанных с производством потребительной стоимости. Определяющей для коллектива является психология политических стереотипов, обязательных для реализации профессиональных обязанностей и соблюдения технологии производства. Действует методами экономического принуждения. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния общества: восхищения и возмущения результатами политики. Общество на протяжении всей своей истории тратит огромные усилия на формирование политических стереотипов в сознании человека: потребности в труде, трудовой мотивации, готовности к трудовым затратам, получению конкретных результатов, удовлетворения от труда. Только в процессе труда индивид превращается в субъекта, в личность и индивидуальность.

В случае невозможности исполнения своего предназначения коллектив прибегает к забастовкам – борьбе в форме коллективного прекращения работы на одном или нескольких предприятиях. Типичные забастовки: предупредительные, перекатывающиеся, или ступенчатые, забастовки наоборот (продолжение работы, несмотря на закрытие предприятий), периодические, перемежающиеся (перекатывающиеся из цеха в цех, парализующие работу предприятия), забастовки усердия (или работа строго по правилам) и др. Психология политических стереотипов с большим трудом и затратами формируется всеми институтами власти государства. Ее разрушение – самая сильная социальная катастрофа, которая может постигнуть общество.

§ 38.3. ХАРАКТЕРИСТИКА МАССОВИДНЫХ ЯВЛЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПОЛИТИКУ

Как правило, на поверхности политической жизни заметны люди и их объединения, которые исполняют политику от имени общества, государства, большинства, но более важны и менее заметны массовидные явления, в недрах которых политика создается, формируется, формулируется. Люди, которые входят в состав таких групп, обладают совершенно особыми, специальными

способностями, которые позволяют им не только в индивидуальном порядке изучать механизмы власти, проектировать их, но и работать над этими проблемами в составе объединений, деятельность которых регламентирована многовековыми традициями, взаимной ответственностью и дисциплиной. Таких массовидных явлений четыре:

5. Парламент – создается из числа избранных лиц для творения политики в форме обсуждения социально-экономических конфликтов и голосования по их поводу. В своей основе парламент имеет психологию политической речи. Предназначен для поиска, обучения и эксплуатации лиц, способных брать на себя ответственность за политические решения. Выполняет свои функции, опираясь на практические состояния: напряженность или расслабленность членов парламента и членов общества.

В случае возникновения неразрешимых конфликтов подвергает несогласных с большинством обструкции – противодействию в форме срыва обсуждения как метода борьбы. Срыв заседания выполняется путем создания шума, произнесения длинных, не относящихся к делу речей, бесконечному обсуждению регламента и т. п. Таким образом не допускается или задерживается принятие нежелательного для меньшинства решения. Классическим примером политической обструкции является полемика около трибуны 9 июня 1989 г. на I Съезде народных депутатов СССР. Выступает С, председательствует Г. Происходит такой диалог: – «Г.: Все-таки заканчивайте, С. Два регламента уже использованы. – С: Я заканчиваю. Опускаю аргументы. Я пропускаю очень многое. – Г.: Все. Ваше время, два регламента истекло. Прошу извинить меня. Все. – С: Я настаиваю. – Г.: Все, товарищ С. Товарищ С, Вы уважаете Съезд? Хорошо, все. – С. (Не слышно)» и т. д. (I Съезд народных депутатов СССР. Стенограф, отчет. Т. III. С. 328).

6. Совет – возникает из числа посвященных инициативных людей для творения опережающей политики, содержащей новизну решений, неожиданность действий. Определяющим признаком совета является психология политических представлений. Совет предназначен для использования индивидуальных свойств и способностей его участников. Действует, используя целеполагание. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния членов совета:

расположенность и критичность своих членов к политическим решениям.

В случае невозможности разрешения проблемы правовыми методами совет организует переворот (коренное изменение в жизни общества или резкий поворот, перелом в развитии общества). Примером политического переворота, осуществляемого высшим государственным советом, может послужить история нэпа в СССР, когда после смерти Ленина, по словам Зиновьева, «партию лихорадило... в партии разразился кризис... назревал переворот». 20 июля 1926 г. начался стремительно нарастающий политический переворот. Был жестоко подавлен нэп.

7. Нация – возникает для творения исторической политики как реакция на опасность утраты жизненного пространства народом, имеющим общность языка, территории, черт экономической жизни, характера, интересов и др. Определяющей характеристикой нации является психология политической памяти. Нация использует жизненный опыт предыдущих поколений. Действует методами формирования целесообразности. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний сограждан – равнодушия или любопытства к истории своего народа.

В случае нарастания опасности утраты жизненного пространства осуществляет революцию (коренной переворот в социально-экономической структуре общества) или глубокое и качественное изменение в развитии общества, в способе производства, в различных областях знания. Революция возникает в результате постепенного нарастания противоречий, накапливавшихся в процессе эволюционного развития, которые разрешаются переворотом, скачком, резкими переменами. Революцию не может подготовить, организовать, осуществить ни толпа, ни митинг, ни правительство, она всегда является плодом национальной политики. Революция направлена на изменение системы власти таким образом, чтобы жизненный путь нации получил представленность в науке, культуре, экономике, праве государства.

8. Собрание – возникает для творения политики кругом персонально ответственных за нее лиц как реакция на снижение эффективности власти. Определяющим признаком собрания является психология политического восприятия. Действует методами

формирования целенаправленности. Выполняет свои функции, манипулируя практическими состояниями участников собрания: расслабленностью и напряженностью.

В случае неэффективной политики попадает в кризисное состояние (затруднительное положение, вызванное разногласиями), прерывает функционирование политической системы с позитивным для нее или негативным исходом. Политические кризисы многообразны – кризис конкретной политики, власти, правительства, парламента, кризисы отношений законодательной и исполнительной власти, кризис доверия и т. д. Действительное значение понятия «кризис» в переводе с греческого – «суд». Российские психолого-политические кризисы традиционно именуются смутами.

§ 38.4. ПСИХОЛОГИЯ СОВОКУПНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ, ПОВИНУЮЩИХСЯ ПОЛИТИКЕ

Каждый человек обязательно выступает членом массовидных явлений, конечных «пунктов назначения» политических проектов – объединений людей, повинующихся политике. Изменения в законодательстве, социальные реформы, военные конфликты или смутные времена касаются каждого политического человека, даже если он себя таковым и не считает. Он должен обладать достаточным запасом жизнеспособности для жизни в политическом обществе, и эти силы ему дают массовидные явления с особыми психолого-политическими свойствами. Рассмотрим эти явления.

9. **Толпа** – образуется из случайных лиц, соучаствующих в неповиновении власти в момент пика социально-экономической напряженности в обществе. Главной характеристикой толпы является психология политических страстей. Толпа нагнетает и разряжает нервно-психическое напряжение людей, поставленных в безвыходное положение. Выполняет свои функции с использованием практических состояний: хладнокровия и стресса лиц, создающих толпу или пытающихся ее разогнать.

В случае неразрешения общественной проблемы толпа начинает беспорядки – массовые народные волнения, являющиеся выражением протеста против власти (Кабанес и Насс, 1906; Г. Лебон, 1896; С. Сиголе, 1893; Г. Тард, 1903; В.М.Бехтерев, 1923; С.И.Смирнов, 1906 и др.) Существо беспорядков связано со скачком интенсивности

изменений в общественной жизни, который может оказаться непосильным для массы людей, по разным причинам оказавшихся одновременно в одном месте. Беспорядки сопровождаются нарушением режима жизни, порядка движения транспорта, нарушением функционирования всех систем обеспечения, перерастают в вандализм. Толпа не останавливается перед кровью и покушением на жизнь всех, кто по каким-либо причинам покажется ей для этого пригодным. Объяснение этому – толпа формируется на базе индивидуальных страстей и напрочь утрачивает все субъектные, личностные качества составляющих ее людей, а тем более качества индивидуальности.

10. **Семья** – образуется из кровно связанных людей, повинующихся политике настолько, насколько она соответствует естественной потребности продолжать свой род. Главной психологической характеристикой семьи является психология политических переживаний. Реализует половые свойства человека и его гражданские чувства ответственности за судьбу своих близких и дальних родственников. Действует, используя чувства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния: общительность и замкнутость родных и близких людей.

В случае возникновения серьезных проблем в отношениях семьи и общества она порождает мафию – тайную преступную семейную организацию, применяющую методы насилия. В политике мафия осуществляет незаконное, преступное воздействие на лиц, государственные и общественные учреждения и организации с целью достижения незаконных экономических, политических или кадровых результатов. Подобное взаимодействие семьи с обществом не является типичной только для сицилийцев, калабрийцев и неаполитанцев. В России нет четкого деления членов мафии на *fratello*s (братья); *capo* (глава, шеф), *consiglieri* (советников), но система семейной, родовой, родственной поддержки, защиты от государственной власти по «зову крови» присутствует. В случае ослабления политической власти или, напротив, чрезмерного ее усиления она, семейная поддержка, вновь оживает вместе с самыми старинными суевериями. Члены семьи, рода, общины связываются круговой порукой, и в действие вводятся самые древние механизмы защиты «своих» от «чужих».

11. Население – образуется из массы людей, повинующихся политике для удовлетворения потребности в сохранении жизни на территории совместного проживания лиц различных национальностей, профессий, социального положения. Характеризует население психология политических чувств. Население образуется для сопряжения и балансировки взаимодействия людей, имеющих временно общие точки взаимодействия и сотрудничества. Действует, используя сопричастность населения к общему социально-экономическому механизму. Выполняет свои функции с опорой на эмоциональные состояния: сытость и голод лиц, вступивших в профессиональную и территориальную кооперацию.

В случае серьезных этнических, социально-экономических и иных проблем происходит восстание населения – массовое вооруженное выступление против власти. С психолого-политической точки зрения решающую роль в его провоцировании играет неадекватность социально-экономических изменений, которые вызывают негативные чувства у населения.

12. Митинг – образуется из предварительно информированных людей, повинующихся или сопротивляющихся политике, в связи с изменениями в традиционном образе жизни общества. Характеризует митинг психология политических настроений (Б. Д. Парыгин, 1966; Д.В.Ольшанский, 1995; О.В.Суханов, 1992). Митинг формулирует свое отношение к возможным изменениям образа жизни и органам власти. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния: любовь и ненависть к носителям перемен.

При отсутствии достаточного противодействия митинг перерастает в демонстрацию – организованное по признаку совместности политическое выступление в поддержку или против власти. Демонстрация является пространственным образованием индивидов. Решающее значение в прохождении демонстраций имеет характер людей, в ней участвующих. Выполнение демонстрации определенным образом требует специальной подготовки ее участников.

§ 38.5. ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП ЛЮДЕЙ, РАСПРОСТРАНЯЮЩИХ ПОЛИТИКУ

Политика не может быть реализована без поддержки объединений людей, которые вне служебных обязанностей, по своей инициативе

занимаются ее распространением. Именно в этой среде вырастают, готовятся, воспитываются политические лидеры. Для этого требуется обладание способностью к обучению, общению и сотрудничеству. Такого рода психолого-политические массовидные явления делятся на четыре типа.

13. Партия – создается для распространения политики кругом лиц, борющихся за свои материальные интересы, моральные ценности и личную безопасность. Ведущей характеристикой партии является психология политического воспитания. Партия отстаивает и навязывает обществу свою волю методами организованной борьбы. Выполняет свои функции, опираясь на практические состояния: спокойствие и тревожность членов партии.

Несогласных с деятельностью партии подвергают ostracism (изгнание, изоляция), который в современной политической жизни именуют: исключением, выведением из состава, уходом в отставку, увольнением, сокращением, уходом на пенсию, отъездом, арестом, осуждением, ссылкой, расстрелом, исчезновением без вести. Все это методы лишения подвергнутого ostracism возможности влиять на политическую жизнь общества. Изгнание физическое, или информационное, или материальное, или административное распространяется как на отдельных лиц, так и на целые народы.

14. Аудитория – возникает из числа специалистов для распространения политики методом обсуждения и понимания ее механизмов и методов ее реконструкции. Определяющей характеристикой аудитории является психология политического обучения. Формирует новые психолого-политические знания, умения и навыки. Действует, используя психологию доказательства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния общества: конформность и фанатичность. Аудитория – уникальное место, единственное в своем роде, предназначенное для достижения понимания, как суд предназначен для достижения истины в споре.

Аудитория не всегда выполняла свое предназначение и, более того, часто трансформирует непонимание в судилище.

15. Малая группа – создается для распространения политики непосредственным образом на основе неформальных отношений случайно объединенных лиц. Основой малой группы является психология психического заражения. Малая группа предназначена для

организации моральной, физической, экономической, правовой самозащиты своих членов. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний дружелюбия и враждебности членов малой группы.

В случае напряжения в отношениях членов малой группы развивается конфликт – столкновение противоположных сил и интересов, распря, разногласие, спор, грозящий осложнениями. Выступает в форме:

1) межличностного конфликта, который определяется как ситуация, где действующие лица либо преследуют несовместимые цели и реализуют противоречивые ценности, либо одновременно в конкурентной борьбе стремятся к достижению цели, которая может быть достигнута лишь одной из сторон;

2) в форме межгруппового конфликта, когда конфликтующими сторонами выступают социальные группировки, преследующие несовместимые цели и препятствующие друг другу на пути их осуществления. Конфликт – наиболее изученная форма психологического противостояния людей, объединенных в массовидное явление (Е. С. Кузьмин, 1974; И.П.Волков, 1979; Н.В.Гришина, 1983; Н. Н. Обозов, 1979; В. С. Агеев, 1990; Г. М. Андреева, 1984; А. И. Донцов, 1984; Я. Л. Коломинский, 1976). В начале 90-х годов создались условия для описания конфликтов людей с властью, а тем более – больших масс людей с представителями власти.

16. Публика – создается для распространения политики в местах сбора людей, наблюдающих за специально организованным зрелищем (концерт, спектакль, художественная выставка, религиозная служба и т. д.). Основной характеристикой публики является психология политического заражения. Публика выполняет функцию распространения стереотипов восприятия и стандартов политического поведения среди членов общества. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния: симпатии и антипатии к искусственно спроектированным политическим образам и моделям поведения в произведениях театрального, изобразительного, литературного искусства.

В случае политических затруднений публика организует заговоры – тайное соглашение о совместных действиях против власти. Это уговор, сговор нескольких лиц, выступающих индивидуально или в

качестве лидеров политических сил о совместных действиях против кого-либо или для достижения определенных политических целей. Заговор – особая разновидность политической интриги, отличающаяся максимальной конспиративностью и негативной, деструктивной направленностью. Заговоры направлены на интеллектуальное и моральное подавление соперника, политическое отстранение оппонента. Заговоры возникают среди людей, не имеющих прямого отношения к власти. Общественной средой для заговора выступает публика, имеющая право и возможность собираться в общественных местах: церквях, театрах, на выставках, на празднествах, в пивных и пр. Лица, собирающиеся там для созерцания зрелища, отправления гражданских актов, ознакомления с произведениями искусства, именуются публикой. Подражают новой манере поведения, способу понимания общественных явлений, стилю в одежде, форме выражения своих чувств, оценке действующих политиков, манере общения с представителями существующей власти.

Психолого-политическая классификация массовидных явлений, которые фундаментально и по-своему изучены в сопредельных науках, позволяет, во-первых, составить полный список психолого-политических объединений людей, во-вторых, знать психологические особенности людей, которые обнаруживаются в этих массовидных явлениях, и, в-третьих, предвидеть содержание как позитивных, так и негативных событий в каждом массовидном явлении.

Глава 39. ЧЕЛОВЕК В ЭКОНОМИКЕ

§ 39.1. ЧЕЛОВЕК – ХОЗЯЙСТВУЮЩИЙ СУБЪЕКТ

Вопрос о том, как мы отражаем экономическую составляющую нашей жизни, кажется на первый взгляд банальным, а механизм внутренней регуляции экономического поведения представляется удивительно естественным и имплицитным. С раннего детства мы вступаем в отношения обмена и постоянно осуществляем выбор. Жизнь учит покупать, тратить, накапливать, запасаться, обменивать рабочую силу на материальное и нематериальное вознаграждение, выбирать более полезное, выгодное, нужное. Взвешиваются альтернативы и «просчитываются» польза и потери от нашего выбора, соотносятся вклады (усилия, время, способности, деньги) и отдачи (заработная плата, доходы, прибыль), а также степень удовлетворенности своих потребностей соотносится с затратами. Несмотря на свою кажущуюся простоту эти процессы сложны, скрыты и требуют последовательного научного изучения.

Экономика – наука об отношениях людей по поводу хозяйствования, но поскольку она описывает эти отношения прагматично, рационально-упрощенно, на языке вещей и цифр, возникла необходимость в ее содружестве с психологией. Как результат интеграции научного знания на стыке политической экономии и частных экономических наук, с одной стороны, и социальной психологии, с другой стороны, возникла новая дисциплина – экономическая психология.

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

Таким образом, экономическая психология – это психология хозяйствующего субъекта. Им может быть один человек, семья, организация, государство или нация, т. е. объект исследования экономической психологии может быть представлен на разных уровнях – микро, мезо и макроэкономическом.

Экономическая психология почти не имеет своих специфических методов. Ею используются как методы других отраслей психологии, так и принятые в экономике метод логико-теоретического анализа или метод моделирования. Наибольшее распространение получили принятые в социальной психологии опросные методики, реже используется эксперимент.

Что касается истории экономической психологии, то ее истоки можно найти прежде всего в трудах знаменитых экономистов: Адама Смита (1723–1790), признанного основателем экономики как самостоятельной науки, Альфреда Маршалла (1842–1924) – создателя микроэкономической теории, Джона Кейнса (1883–1946) – автора теории макроэкономики. В трудах этих авторов оформилась теория рационального «экономического человека», цель деятельности которого состоит в получении выгоды, дохода. Определяющей чертой концепции является «экономический эгоизм», т. е. стремление субъекта к максимизации собственной выгоды. Идея «экономического человека» длительное время доминировала в экономической психологии, принимая все новые формы. Рамки этой концепции не стесняли исследователей до тех пор, пока ими были экономисты.

Как самостоятельная отрасль психологического знания экономическая психология начала формироваться в начале XX в. Развитие ветви экономической психологии производства связывают с именем Г. Мюнстерберга, а получившая преимущественное развитие в западной психологии маркетинговая ветвь была заложена Г. Тардом. Она охватывает психологические проблемы обмена, распределения и потребления. Одним из самых ярких представителей маркетинговой ветви экономической психологии стал американский психолог Дж. Катона.

Основы отечественной экономической психологии заложили в 80-е годы работы А. И. Китова, В. П. Попова, А. В. Филиппова. Но интерес ученых в основном был сконцентрирован на психологии производителя, человеческом факторе в производстве, проблемах

управления. Специфика же экономической психологии в отличие от психологии труда, промышленной психологии и других отраслей психологического знания, исследующих производителя, состоит в том, что она изучает производителя и потребителя в единстве. Объективными звеньями, опосредующими связь двух неотъемлемых сфер хозяйственной жизни производства и потребления, являются заработная плата и цена, налоги и прибыли и другие чисто экономические категории, которые тем не менее имеют психологический смысл, психологическую составляющую.

Обращаясь к структуре экономической психологии, следует заметить, что проблематика этой синтетической междисциплинарной науки очень богата и разнообразна. В западноевропейской и американской науке она включает в себя три крупных раздела, рожденных тремя типами экономической реальности, а именно:

рынок (это прежде всего психология потребителя и психология ведения домашнего хозяйства);

бизнес (поведение и психологические особенности предпринимателя, психологические аспекты заключения сделок, ведения коммерческих переговоров, конкуренции, сохранения коммерческой тайны и пр.);

отношения «общество – гражданин» (налоговое поведение, психологические проблемы занятости и безработицы, воздействие на население мероприятий экономической политики).

Как видим, проблематика охватывает микро-, мезо– и макроэкономический уровни. Однако в настоящее время экономической психологии присуще отсутствие концептуального единства – разрозненность тем, эффектов и их интерпретаций, споры о статусе науки. Разработка обобщенной теории экономической психологии возможна с применением системного подхода к исследованию психологии хозяйствующего субъекта

Специфика современной экономической психологии состоит в изучении взаимосвязи феноменов и механизмов всех уровней отражения экономической реальности, а именно микро, мезо и макроэкономического уровней, а также в поиске общих, а не только особенных для каждого уровня, закономерностей. Психология хозяйствующего субъекта как личности встроена в психологию хозяйствующей организации, и, наконец, в контекст хозяйствования

конкретного региона, страны или нации. В настоящее время в психологии находит отражение еще и мегауровень хозяйствования – глобальные рынки и транснациональные корпорации. Глобальные процессы влияют на экономическое поведение конкретных людей и групп и в той или иной степени осознаются широкими массами.

В этих условиях к ученым предъявляются новые требования, усиливается потребность в междисциплинарных исследованиях и едином языке представителей разных дисциплин. Изучение сложных многоуровневых конструкций требует системного подхода, позволяющего переходить с уровня на уровень с учетом общего, особенного и специфического. В рамках системного подхода возможны попытки отойти от фрагментарности в экономической психологии в сторону целостной теории, интегрируя ее вертикальные (многоуровневость) и горизонтальные (полидисциплинарность) связи.

§ 39.2. ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ И ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Существуют расхождения в определении своего предмета молодой отечественной экономической психологией и достаточно зрелой и практически ориентированной западноевропейской и американской. Представители последней, как правило, остаются на неомарксовской позиции и ставят во главу угла экономическое поведение. Предостерегая от потери собственного специфического предмета и превращения экономической психологии в психологическую экономику, А. В. Филиппов и С. В. Ковалев подчеркивают, что предметом дисциплины должно быть экономическое сознание.

Сталкиваясь здесь с расхождением на теоретико-методологическом уровне, мы не видим резкого расхождения на эмпирическом уровне, ибо западноевропейские и американские исследования обычно охватывают когнитивные и аффективные, а не только действенно-динамические компоненты экономического поведения, ими накоплен к настоящему времени богатый эмпирический материал, представлены ценные наблюдения и обобщения о восприятии и понимании экономических явлений (*economical mind*) и отношениях к ним. Следует ожидать, что будущее экономической психологии будет связано с преодолением ограничений, накладываемых

бихевиористическим подходом, и применением системного подхода, который позволит рассматривать в единстве и взаимосвязи экономическое поведение и экономическое сознание.

Экономическое сознание (ЭС) – системная составляющая сознания, высший уровень психического отражения экономических отношений общественно развитым человеком. Экономическое поведение – поведение, вызванное экономическими стимулами, или внешняя сторона экономической деятельности.

Как подструктура общественного сознания ЭС недооценивалось психологами и социологами и часто даже не упоминалось при анализе структуры сознания в дореформенный период. Необходимо восполнить этот теоретический дефицит по следующим причинам. Во-первых, изменение интенсивности и характера хозяйственной деятельности в историческом процессе повлекло за собой формирование новой психологии (нового сознания), в которой экономический аспект сознания занимает относительно самостоятельное место. Во-вторых, будучи подструктурой общественного сознания, ЭС оказывает влияние на другие его подструктуры. Очевидно взаимовлияние и взаимопроникновение его в нравственное, историческое, политическое, правовое, религиозное и даже эстетическое сознание. В-третьих, именно в сфере экономического сознания часто скрыты истоки экономического поведения населения, отдельных его групп и представителей. Как раз на примере обратного влияния экономического сознания на такую часть бытия, как хозяйственная жизнь общества, наиболее наглядно подтверждается правомерность утверждения о возможности обратной детерминации бытия сознанием.

Так М. Вебер в книге «Протестантская этика и дух капитализма» показал, что протестантские и католические ценности по-разному выражаются в специфике и темпах экономического развития стран, часто находящихся по соседству друг с другом. Суть различий выражена в пословице: «Протестанты хорошо едят, а католики хорошо спят». Поощрение индивидуальных усилий человека, его активности находит место в мировоззрении и мировосприятии первых. Как следствие – более быстрое развитие производства и потребления. Взращаемое в таких условиях ЭС мотивировано на активность и творчество, инновацию и риск, что обеспечивает более высокий

жизненный тонус гражданина и общества. Католики же привыкли уповать на волю господина и в экономических отношениях, что способствует притормаживанию темпов экономического развития. Пример влияния сознания на экономическое поведение В. П. Зинченко берет из ближайшей истории нашего Отечества. Определенные экономические успехи в самом начале перестройки в СССР были детерминированы именно изменениями в экономическом сознании, а не бытии. Минимальные изменения в сложившейся экономической системе осуществлялись на первых порах в сопровождении эффектных лозунгов об ускорении социально-экономического развития и были приняты с восторгом. Это повлекло за собой оживление экономической жизни. Лозунги оказались эффективными, потому что выразили давно созревшее стремление народа к переменам, и даже являясь объективно не отражающими реальные потребности экономики, оказали более сильное влияние, чем осуществленные на тот момент реформы.

Специфика генезиса ЭС состоит в том, что оно формируется позже других видов сознания, а именно тогда, когда субъект включен во все стадии воспроизводства, причем экономическое самосознание формируется прежде, чем экономическое сознание.

Рассмотрим некоторые компоненты структуры ЭС.

Экономические эмоции и чувства. В классификации эмоций и чувств, по Б. И. Додонову, можно выделить экономические эмоции, а именно; акзигитивные (окрашивающие процесс приобретения, коллекционирования, заготовок и т. д.), тесно связанные со сферами потребления и накопления; а также эмоции практические (удовлетворение от результатов и процесса труда), гностические, глорические (желание признания и почета) и пугнические (желание преодолеть опасность, испытать азарт, риск), окрашивающие сферу деятельности; альтруистические или эгоистические, связанные со сферами обмена и распределения.

Перцептивная сфера экономического поведения. Примерами изучения «экономической» перцепции могут быть исследования восприятия денег (монет, банкнот, ценных бумаг), сенсорно-перцептивные компоненты отношения к вещам, различным товарам и услугам, неосознаваемые перцептивные установки, которые играют огромную роль в психологии потребления.

Над образно-эффективными компонентами экономического сознания исследователи работают в основном в рамках маркетинговой ветви экономической психологии (психология потребителя, психология рекламы, методы продаж).

Экономические представления и экономическое мышление. Экономические представления – это представления о том, как функционирует экономика (Е. В. Щедрина). Комплексно организованная система представлений, являющаяся субъективным отражением объективной экономической реальности, создает так называемый экономический образ (определение разработано с опорой на введенное К. Болдуином в 1956 г. понятие «образ»). Экономическим мышлением называется способность человека как социального субъекта или социальной группы отражать, осмысливать экономические явления, познавать их сущность, усваивать и соотносить экономические понятия, категории, теории с требованиями экономических законов, с реальностью и на основе этого строить свою экономическую деятельность (В. Д. Попов).

Больше всего внимания в экономической психологии уделяли проблемам принятия решения и выбора. Длительное время доминирующая в экономических концепциях позиция рационального выбора с опорой на принцип максимизации выгоды человеком или организацией оказалась несостоятельной в современной психологии. Представители институциональной экономики (Г. Саймон, Х. Лейбенштейн, Дж. Стиглиц и др.) и психологи (А. Тверски, Д. Канеман и др.) показали, что чаще экономическое поведение подчиняется не принципу максимальности, а принципу оптимальности, который предполагает соотнесение затрат и выгод результата. Рациональное решение – это только один из вариантов принятия решения.

Побудительную и регулятивную функции экономического поведения выполняют, прежде всего, экономические мотивы, интересы, нормы и ценности.

Экономические мотивы представляют собой особую категорию мотивов. Обычно выделяют один чисто экономический мотив – мотив жадности или мотив экономии. Но в группу экономических правомерно включать все мотивы, имеющие экономическую направленность, а именно относящиеся к накоплению богатства,

конкуренции, эгоизму и альтруизму, погоне за прибылями, склонности к риску и сделкам.

С учетом стадий воспроизводства целесообразно классифицировать мотивы на мотивы трудовой деятельности, мотивы потребления и накопления, мотивы инвестирования. Особый интерес представляют также такие этико-экономические мотивационные феномены, как зависть, альтруизм, эгоизм. Они должны помогать в объяснении экономического поведения как сравнительно автономной и целостной сферы поведения.

Волевые компоненты экономического сознания — это экономические нормы, экономический интерес, экономический поступок, деятельность. Экономические нормы не выделялись до недавнего времени в самостоятельный вид социальных норм. Однако в этом возникла необходимость, так как механизм использования этих норм в регуляции экономического поведения может в зависимости от их содержания и личностного к ним отношения иметь как стимулирующее, так и тормозящее воздействие. Одна из особенностей экономических норм заключается в том, что они, как правило, закрепляются юридически, приобретая статус правовых, и наделяются соответствующими средствами контроля (санкциями) за их соблюдением (Е. М. Пеньков).

Экономический интерес развивается на основе мотива, но под регуляторным воздействием норм. Если рассматривать собственность через призму властно-волевых отношений лица к частной стороне ценности, которой обладают экономические блага, то экономический интерес — это «форма действия власти собственности на волю субъекта хозяйствования и источник хозяйственной активности» (С. И. Мельников). Поскольку изменения в экономике на макроуровне происходят посредством политической воли, ее изучение представляет важнейшую проблему на стыке с политической психологией.

В период реформирования происходят преобразования в ЭС. Они противоречивы: с постоянным ростом экономической грамотности часто сочетаются неадекватные варианты экономического поведения, спровоцированные инертностью, доверчивостью, ориентацией на быстрый и неподкрепленный усилиями успех, на риск без расчета; с важными сдвигами в мотивационно-волевом блоке в сторону активности сочетается избыточная автономность от нравственного

сознания. Однако несмотря на подобные издержки кризисного переходного периода эволюционирующее экономическое сознание значительной части россиян приобрело новые позитивные качества, в частности предприимчивость.

§ 39.3. ПСИХОЛОГИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Наиболее характерная черта рыночных отношений – предпринимательство. В соответствии с законодательством оно определяется как инициативная самостоятельная деятельность граждан, осуществляемая от своего имени, на свой риск, под свою имущественную ответственность и направленная на получение прибыли или личного дохода. Основными предпосылками развития предпринимательства являются:

политика государства в отношении частного бизнеса;

культура, или система ценностей общества, которая психологически поощряет и поддерживает дух индивидуальной инициативы;

склонности и способности людей к предпринимательству.

Перечисленные условия развития предпринимательства трансформируются в три научно-прикладные психологические проблемы предпринимательства: политико-психологическую проблему взаимоотношений предпринимательства с государством, проблему образа предпринимателя в массовом сознании и, наконец, проблему изучения психологического портрета предпринимателя.

Вопрос об отношениях государства и предпринимательства можно рассматривать с позиций системного подхода. Действуя в условиях неопределенности, отсутствия гарантий, создавая новые, часто рискованные комбинации, позволяющие удовлетворить общественные потребности, предприниматель берет на себя функцию риска и прогресса в экономике. Функция контроля с тем, чтобы сохранить надежность и стабильность экономики, возлагается на государство. Именно так распределяются функции между этими необходимыми взаимодополняющими друг друга элементами хозяйственного организма. Нарушение оптимального соотношения и функционирования компонентов единой системы приводит к экономическим кризисам. От государства ожидается такая форма регулирования, которая, с одной стороны, давала бы достаточные

возможности для проявления экономической инициативы и творчества, с другой – устанавливала бы в интересах общества и потребителя барьеры против произвола.

В отличие от населения США и Японии, которое видит в предпринимателе человека, обслуживающего его нужды и создающего источники дохода для множества рук, в Европе образ предпринимателя в целом не позитивен. Это связано и с некоторой загадочностью его деятельности, скрытой от глаз общественности; и с определенными стереотипами восприятия предпринимателя как спекулянта, дельца, эксплуататора (особенно в наших условиях идеологизированной длительное время экономики, а в настоящее время переживающей переходную фазу развития общества); и с некоторой категоричностью поведения и общения предпринимателей в интересах дела и в силу экономической необходимости; а также с завистью по поводу его доходов и прибылей.

В исследованиях образа предпринимателя получила известность «дистанцированная гипотеза» Шмельдерса, в которой проводится различие между образом предпринимателя «на расстоянии» и «вблизи». В первом случае речь идет о более или менее неосознанном массово-психологическом стереотипе предпринимателя, во втором – имеется в виду индивидуализированный образ, построенный с опорой на собственный опыт. «Дистанцированная гипотеза» Шмельдерса означает, что мнение «вблизи» дифференцированнее и позитивнее, чем стереотипизированный образ предпринимателя «на расстоянии».

Если образ предпринимателя в зеркале социологического анализа скорее негативен, то «автопортрет», или образ предпринимателя в собственных глазах, получился со знаком плюс. Это свидетельствует о ярко выраженной профессиональной удовлетворенности предпринимателей. Существуют два подхода к проблеме поиска субъективных психологических предпосылок успешной предпринимательской деятельности: первый относит предпринимателей к особой категории людей, наделенных определенными психологическими качествами, согласно другому – предпринимательской активностью обладают все, но в разной степени. Поскольку круг состоявшихся предпринимателей невелик, то господствует первый подход.

К важным для психологического портрета предпринимателя качествам относят следующие: в интеллектуальном блоке – компетентность, комбинационный дар, развитое воображение, реальную фантазию, развитую интуицию, креативность, перспективное мышление; в коммуникативном блоке – талант координатора усилий сотрудников, способность и готовность к социально лояльному общению с другими людьми и в то же время способность идти против течения; в мотивационно-волевом блоке – склонность к риску, внутренний локус контроля, стремление бороться и побеждать, потребность в самоактуализации и общественном признании, преобладание мотива достижения над мотивом избегания неудачи. Учитывая, что предприниматель, образно говоря, еще и самоэксплуататор, ему необходимы хорошее здоровье, неиссякаемая энергия и оптимизм.

Полный перечень приведенных характеристик относится к портрету идеального, а не типичного предпринимателя. Какие необходимые сочетания качеств должны обязательно присутствовать в портрете типичного предпринимателя для обеспечения его успешной деятельности? Литературные данные и выполненные нами исследования доказывают лишь обязательное наличие компонентов, приведенных в мотивационно-волевом блоке, ибо предприниматель прежде всего – фигура действующая, активная, ищущая. Компоненты мотивационно-волевого блока остаются необходимыми в психологическом портрете предпринимателя независимо от формы предпринимательства (производственное, коммерческое, финансовое), его уровня (крупный, средний, малый бизнес) или других специфических черт.

На базе качеств мотивационно-волевого блока построена и одна из моделей, безусловно заслуживающая внимания и представляющая иной, более демократичный подход к портрету предпринимателя. Так, по мнению К. Варнерида, нет двух четко разграниченных групп людей: предпринимателей и непредпринимателей. Различия между людьми заключаются в том, как много предпринимательской активности они проявляют, и в том уровне предприимчивости, которая заключена в этой активности. Тогда правомерно говорить и о парাপредпринимательстве как форме деятельности, которая осуществляется параллельно с бюджетной, либо на ее базе. В

настоящее время это явление достаточно распространено в нашей стране. С этой позиции объяснима и фигура интрапренера – человека, работающего в организации, но обладающего наклонностями и способностями предпринимателя.

Согласно двумерной модели К. Ронена осями-качествами, на которые проецируется предприимчивость, являются целеустремленность деятельности и поиск новизны. К ним автор добавил параметр «принятие риска». С помощью этой модели по ведущим психологическим качествам легко обозначить основные различия между предпринимателем и менеджером. При высокой целеустремленности у тех и других менеджеры в большей степени опасаются новизны и риска, потому что их основная цель – сохранить организацию, коллектив, которым они управляют, и та деятельность, которую они, несомненно, проявляют, во множестве ситуаций направлена на выживание компании. Предприниматель, напротив, стремится к переменам, развитию, риску. На протяжении жизненного цикла фирмы нуждаются и в той и в другой предпринимательской активности.

Есть ли специфические особенности в портрете российского предпринимателя?

Определение предпринимательства, приведенное в начале темы, акцентирует внимание на самостоятельности деятельности, предполагающей выбор, риск, ответственность. Выполненные нами исследования представителей малого и среднего бизнеса показали, что у российских предпринимателей симптомокомплекс самостоятельности и автономности выражен особенно ярко. Кросс-культурные исследования показали, что российские предприниматели малого и среднего бизнеса в большей степени отчуждены от общества и психологически защищены от социального неодобрения, чем немецкие. Это связано с тем, что российское предпринимательство развивается в условиях несбалансированного рынка при отсутствии реальной и последовательной поддержки со стороны государства и в социокультурной среде неодобрения, демонстрируя открытое противопоставление бизнеса государству и крайнее проявление индивидуализма.

Рост предпринимательской активности характеризует пробуждение экономики и в особенности ее главного творческого начала –

хозяйствующего субъекта. Способствовать пониманию и оценке важности предпринимательства в народнохозяйственном и общественно-политическом контексте – одна из актуальных задач экономической психологии.

§ 39.4. ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ

Особый интерес для специалистов в области экономической психологии представляет знание о том, как влияют на сознание и поведение людей деньги – необходимый повседневный атрибут их экономической жизни. Разносторонность денег как фактора детерминации абстрактных межличностных процессов экономического обмена делает их инструментально-символическим средством социального взаимодействия и достаточно психологизированным явлением.

Психологию денег можно назвать «эксклюзивной» темой экономической психологии в отличие от других, представляющих общую территорию исследований с другими психологическими дисциплинами. В то же время западноевропейские исследователи признают, что психология денег – пока малоразработанная тема. Имеется ряд различных и не связанных между собой исследований восприятия монет и банкнот, отношения людей к деньгам, а также несколько теорий о происхождении убеждений и поведения, касающихся денег. Единой логически последовательной теории или исследования по психологии денег пока нет.

Можно говорить о макро– и микроэкономическом подходах к проблемам психологии денег. В отличие от экономистов, скорее заинтересованных в обобщении данных на макроуровне, психологи в большей степени интересуются индивидуальными различиями и различиями малых групп. Тем не менее известны примеры выполненных психологами макроэкономических исследований. Так, Р. Лин-ном (R. Lynn) было обнаружено (на примере сорока трех стран), что степень ценности денег для людей положительно коррелирует с показателями экономического роста страны, но когда денег в достатке, люди начинают воспринимать их как меньшую ценность.

В другом исследовании, выполненном Дж. Хичкоком и двумя Р. Манро (J. Hitchcock, R. Munroe amp; R. Munroe), сравнивался средний доход на душу населения в 84 странах и средний размер денежных

знаков в стране. Статистически значимые связи показали, что в странах с наименьшим доходом купюры и монеты были большего размера, в чем, видимо, проявлялся компенсаторный механизм.

Предпосылки развития психологии денег на уровне личности можно найти в классических школах психологии: в психоанализе, бихевиористической теории научения, в теории развития Пиаже, в работах когнитивистской ориентации. Психоанализ рассматривал деньги как следствие подсознательных процессов накопления, начинающихся еще в раннем детстве, когда ребенок задерживает дефекацию, воспринимая фекалии как свое первое богатство. Эти аспекты анального поведения со временем трансформируются путем сублимации в финансовое поведение.

Бихевиористские теории касались того, как деньги становятся условным подкреплением. Прежде всего, это исследования на животных и эксперименты на людях в клинике. Сходство в поведении животных и человека, работающего за деньги, позволило Скиннеру утверждать, что деньги – это лишь обобщенное условное подкрепление, связанное со множеством товаров и услуг, которые могут служить в качестве безусловного подкрепления.

В рамках двух других упомянутых подходов предпринимались попытки поиска более частных закономерностей и механизмов отражения денег: так, когнитивисты пытались выявить мыслительные механизмы денежного поведения, а девелопменталисты делали акцент на стадиях развития восприятия денег и отношения к ним.

Попытки типологизировать отношение к деньгам и денежное поведение предпринимались в рамках клинического подхода. Опираясь на метод наблюдения и анализ историй болезни, Гольдберг и Левис (H. Goldberg and R. Lewis) выделили следующие главные символические факторы, связанные с деньгами: безопасность (у людей, стремящихся к деньгам ради безопасности, страх быть оскорбленным или отвергнутым перерастает в параноидальный страх быть ограбленным); сила (для людей, ориентированных на силу, деньги есть сила, которой они не имели в детстве, следствие преодоления барьера между собой и угрожающим миром); любовь (для тех, у кого деньги – символ любви, нарушены процессы социального обмена в сторону утрирования возможности и необходимости покупать или продавать любовь и дружбу,

использования денег и подарков как знаков любви); свобода (деньги могут выступать как источник свободы от других и власти над другими).

В другом исследовании Форман (N. Forman) разработал классификацию денежных комплексов и выделил денежные типы личности (скряга, транжир, денежный мешок, торгаш, игрок), а также рассмотрел некоторые виды неврозов, связанных с такими формами поведения, как оплата налогов, составление завещания, накопление, использование кредитных карт.

В экспериментальной психологии денег пока не так много конкретных прикладных исследований. Изучая отношение к деньгам методом семантического дифференциала, Вернимонт и Фицпатрик (P. Wernimont amp; S. Fitzpatrik) выявили следующие факторы – компоненты: деньги как мерило удачливости и благополучия; деньги как социально приемлемый атрибут бытия; деньги как объект презрения; деньги – моральное зло; деньги как способ обеспечения комфорта и, наконец, деньги – консервативная коммерческая ценность.

Относительно систематические и представительные экспериментальные исследования, позволяющие судить о содержательных и структурных характеристиках отношения к деньгам, а также влияющих на него факторах, были стимулированы созданием Яманчи и Темплером (K. Yamauchi amp; D. Templer) психометрической шкалы отношения к деньгам (Money Attitude Scale), а затем ее популяризацией выполненными в Великобритании исследованиями Фенема (Ad. Furnham). Подтвердилась многозначность понятия денег, были выделены факторы отношения к деньгам, или денежных аттитюдов (МА).

К факторам, влияющим на МА и денежное поведение, относят пол, социальное окружение, экономический статус, личностные особенности и др. Половые различия были обнаружены в работах разных авторов. У мужчин выявлена тенденция придавать деньгам повышенную ценность. Они оказались более компетентными в обращении с деньгами и более склонными к риску в целях их приобретения. Женщины же выражают более сильную фрустрацию по поводу отсутствия денег и больше завидуют тем, кто их имеет.

С возрастом коррелируют способность планировать бюджет и соотношение мотивов потребления и накопления (увеличивается

накопление). Результаты наших исследований показали, что женщины в большей степени, чем мужчины, а молодежь, нежели зрелые и пожилые, используют деньги, траты, покупки как аутотерапевтический фактор.

Мало изучено влияние на МА личностных особенностей. Рим (Y. Rim) исследовал связь темпераментологических особенностей личности и МА с помощью опросника Айзенка. Устойчивые экстраверты относятся к деньгам более открыто, комфортно, беззаботно, чем устойчивые интроверты.

Хэнли и Вильгельм (A. Hanly amp; M. Wilhelm) использовали шкалу Фенэма для исследования связей между уверенностью в себе и МА. Было показано, что моты и транжиры менее уверены в себе, имеют более низкую самооценку, чем типичные потребители. Согласно результатам исследования другого автора, Белк (R. Belk), люди, придерживающиеся в денежной этике вещиизма и накопительства, менее удовлетворены жизнью, чем те, у кого превалируют духовные и социальные ценности.

Следует упомянуть о двух исследованиях с социально-психологическим акцентом. Так, Лафт (J. Luft) выявил, что величина недельного дохода влияет на восприятие человека человеком. Богатых людей воспринимают как относительно здоровых, счастливых и хорошо приспособленных, бедных – как неприспособленных и несчастных. Следовательно, материальное положение, экономический статус влияет на образ человека в глазах других. Деньги, доход – закрытая тема. По данным исследования Рубинштейна (C. Rubinstein), выполненного для журнала «Psychology Today» и охватившего более 20 000 респондентов, 57 % опрошенных считают благоразумным скрывать свой доход от семьи и друзей. Что касается разглашения своего дохода, то 97 % были готовы разгласить сумму своему супругу; 52 % – родителям; 44 % – друзьям; 29 % – сотрудникам, 18 % – братьям и сестрам. Процент респондентов, скрывающих свое финансовое положение, увеличивается с увеличением дохода. Чем больше источников дохода в семье, тем больше разногласий по поводу трат и вкладов.

Если в западноевропейской и американской науке психология денег считается малоисследованной областью, то в отечественной психологической науке она вообще специально не разрабатывалась. До

перестройки тему денег затрагивали лишь в разделах промышленной и социальной психологии, посвященных материальному стимулированию. Начиная с 1993 г. нами регулярно проводятся исследования МА на различных социальных группах.

Кросс-культурное исследование МА у представителей вузовской бюджетной интеллигенции показало, что фактор классовой принадлежности перекрывает фактор культурно-территориальной принадлежности: отношения к деньгам российской и канадской интеллигенции практически одинаково, в обеих выборках деньги – это периферический фактор жизни, ее инструментальная сторона.

В другом исследовании мы сравнили степень влияния на МА фактора принадлежности к классу (или слою) с таким фактором, как уровень дохода, соотнося МА представителей бюджетной интеллигенции, высокооплачиваемых служащих частных банков и предпринимателей малого бизнеса (челночники, владельцы маленьких магазинов и посреднических фирм). МА у банковских служащих и представителей бюджетной интеллигенции оказались схожими, и те и другие – наемные работники интеллектуального труда, но с разным доходом. А вот в жизни предпринимателей малого бизнеса деньги оказались значительно более важной реальностью, одной из главных детерминант поведения. Для предпринимателей это не просто фактор труда, как у банкиров, это цель предпринимательской активности и ее стимул: больше прибыль, больше оборот капитала. Кроме того, это фактор безопасности и надежности дела, фирмы. Жесткие условия неразвитого рынка, незащищенность со стороны закона требуют от мелкого предпринимателя автономии, самостоятельности и самосохранения, для обеспечения которых важны деньги.

Предприниматели в большей степени, чем представители других групп, осознают деньги как фактор влияния на людей, как форму власти. При этом, как показали данные, они испытывают большую зависимость от денег. Предприниматели осуществляют постоянный контроль за своими деньгами, знают свой кошелек и сбережения, отдавая приоритет наличности. Реже используют деньги как терапию, редко транжируют, бросают деньги на ветер. Деньги рассматриваются предпринимателями и как социальная ценность, как предмет гордости.

Отношение к деньгам является важным компонентом экономического сознания групп и конкретных людей. Они могут

выступать как цель, средство, самодостаточная ценность. Все зависит от того, какое место они занимают в структуре представлений и стереотипов социального поведения, как они соотносятся и регулируются ценностями и нормами.

§ 39.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДОЛГОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Экономическое поведение пронизано действием социальных нормативных регуляторов, проявляющихся, в том числе, и в долговых отношениях. В условиях, когда деньги в жизни людей становятся все более значимой экономической реальностью, денежные долговые отношения могут рассматриваться как зеркало, отражающее нравы современного общества.

Культурно-национальная норма экономического поведения, связанного с долгами, несет в себе осуждение должника, ибо долги ставят его в зависимое от займодавца положение («Без долгу жить – прямое панство, а в долг войдешь – войдешь в подданство»), подрывают его благосостояние («Должище – что печища: сколько не клади дров – все мало», «Займом богат не будешь, а и последнее избудешь»), причиняют ему беспокойство («Долг есть тягостное бремя, отнимает сон и время») и содержат, таким образом, как материальные, так и психологические издержки.

Результаты нашего исследования показали отрицательное отношение россиян к внешним и внутренним долгам на макросоциальном уровне (долгам страны, государства) и несколько более терпимое отношение к заему на микросоциальном уровне во всех группах испытуемых (студенческая молодежь, представители рабочего класса и бюджетной интеллигенции). При этом на макроуровне больше выражен когнитивный компонент отношения к долгу, а на личностном уровне – эмоциональный компонент.

В выполненном нами исследовании экспериментально подтверждено влияние следующих факторов на переживание долговых отношений и долговое поведение. Фактор временной перспективы проявляется в том, что психологически легче брать в долг на короткий срок, но ради долговременных целей, так как финансовая зависимость менее обременительна и более оправданна. Также очевидно влияние размера долга на должника; чем меньше долг, тем меньше зависимость

и тревога. Безусловно, влияет масштаб и уровень долговых обязательств: долги, связанные с бюджетом, народным достоянием, единодушно осуждаются. Представлена и качественная характеристика долговых переживаний: чем благороднее цели, связанные с использованием долга, тем он менее обременителен.

На уровне личного долга представлены значимые различия в отношении к долговым обязательствам у представителей разных поколений. Так, у представителей старшего поколения (наемных работников) значительно более осторожное, связанное с опасениями и тревогой, т. е. более традиционное отношение к денежным долгам. Долги невротизируют зрелых испытуемых, поэтому они стараются их избегать. У молодежи более терпимое отношение к долгам. В их представлении денежный долг – вполне допустимая форма экономического поведения, но с поправкой оценочно-дифференцированного характера, а именно: четко различаются долги «хорошие» и долги «плохие». Действительно, с этической точки зрения, с позиций внутриличностного нормативного контроля совершенно иначе отражается возможность брать деньги в долг на развлечения и слабости или на оплату образования, восстановление здоровья, основание собственного дела, покупку крупной вещи. Средство, таким образом, оправдано целями экономического поступка.

Ценностно-нормативные изменения в экономическом сознании, разрушение традиционно осуждающего и предостерегающего отношения к денежным долгам имеют объективные предпосылки. На фоне исключительно динамичной, нестабильной экономической ситуации психологически оправданы долговые обязательства ради вложений в более надежные и перспективные мероприятия, в те покупки товаров и услуг, которые в дальнейшем станут приносить «дивиденды» или, по крайней мере, не будут подвергаться «девальвации».

Большую готовность к долговому поведению продемонстрировали представители бизнес-образования в отличие от студентов гуманитарного профиля. При этом первым свойственна и большая компетентность, осторожность и рациональность долгового поведения.

Что касается личностных различий, то ориентированные на достижение успеха испытуемые продемонстрировали большую готовность дать в долг, чем личности, ориентированные на избегание

неудач и тяготеющие к осторожному поведению. Интерналы в меньшей степени настроены вступать в долговые денежные отношения, чем экстерналы, и свои взгляды на долги переносят на макроуровень.

С точки зрения Э. Фромма, для функционирования конкретного общества безусловно важно, чтобы личностные качества человека формировались соответственно его (общества) требованиям. Фромм подчеркивал, что задача родителей и других институтов обучения и воспитания – сделать так, чтобы ребенок хотел действовать в соответствии с тем, как это необходимо для сохранения данной экономической, политической и социальной системы. Например, на определенном этапе развития капиталистической системы должно воспитываться стремление к экономии, так как капитал необходим и выгоден для развития экономики. Развивающее кредитную систему общество предполагает внутреннее стремление людей платить по счетам.

Поскольку денежные долговые отношения становятся нормой, необходима ориентация на повышение общей экономической культуры граждан и создание у них установки на адекватное экономическое поведение в рамках долговых обязательств.

§ 39.6. ЭКОНОМИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ

Экономико-психологическая адаптация является частью социальной адаптации, представляет собой адаптацию субъекта хозяйствования к изменяющимся экономическим условиям и проявляется в бедности или материальном благополучии, т. е. в экономическом статусе и качестве жизни человека, в его ожиданиях и отношениях к экономическим реформам, рынку, деньгам, она связана с системой ценностей, экономическими мотивами, экономическими нормами и интересами.

Компоненты и структура экономико-психологической адаптации были мало изучены в отечественной психологии до недавнего времени, хотя определенные ориентиры для этого были намечены, например, Б. Т. Ананьевым, который рассматривал экономический статус как важный элемент структуры личности.

В контексте экономико-психологической адаптации ключевой является концепция «качества жизни». В западной психологии это понятие часто отождествляется с понятием счастья и является показателем эффективной адаптации. Экономическое благополучие – основная подструктура качества жизни. Определяя возможные основания экономического благополучия или благосостояния, Т. Пойез и Дж. Грумбков (Poiesz T. B. C., von Grumbkow J.) предлагают описание его структурно-компонентного состава, где общее удовлетворение своей экономической ситуацией включает в себя три аспекта: удовлетворение трудом, потреблением и гражданское удовлетворение. Индивидуальные эффекты регуляции на рынке труда, потребительском рынке и регуляции отношений между правительством и гражданами могут быть двух типов: затраты и результаты. Удовлетворение может относиться либо к одному из них, либо к их комбинации.

Итогом взаимодействия всех компонентов благосостояния согласно авторам является экономико-финансовая свобода выбора. Из-за дефицитов в некоторых звеньях структуры (задолженности государства по зарплате) или дисбалансов, например в звене вклад – отдача, труд – доход (нет зависимости оплаты от квалификации, усилий, способностей), свобода выбора становится нереализуемой.

Очень тесно примыкает к проблеме качества жизни и материального благополучия проблема бедности. В экономической психологии Запада она рассматривается как самостоятельная проблема. Существуют различные теоретические подходы к бедности. При анализе отношения к бедности выделяют три группы детерминант бедности: индивидуалистические (ответственность за бедность возлагается на поведение и черты личности бедных), структуральные (ответственность возлагается на экстремистское общество и экономические силы) и фаталистические (причина бедности – удача и судьба).

Именно исследование личности бедных людей, по мнению Гарпера (D. Harper), является одним из главных вкладов психологи в смягчение остроты проблемы бедности. Личностные теории бедности предоставляют разноречивый материал, однако авторы отдельных публикаций и обзоров выделяют все же некоторые константы психологического портрета людей, которые демонстрируют

объективно или субъективно переживаемую бедность. Упорядочим их с опорой на базисные характеристики.

Временная константа: у бедных выражена текущая ориентация и кратковременные виды на будущее, т. е. временная ориентация не представлена как способность личности откладывать удовлетворение своих желаний (отложить текущие менее ценные цели во имя достижения более поздних, но более важных). Пространственная константа: с бедностью чаще сочетается внешний локус контроля, т. е. человек считает, что события его жизни управляются случаем, удачей, более сильными личностями или силами, не подвластными его пониманию, а не обусловлено собственным поведением. Энергетическая константа: слабо выражено стремление к успеху, нет преобладания мотива достижения над мотивом избегания неудачи. И, наконец, информационная: низкая самооценка (также чувство собственного достоинства, уверенность). Базисная установка человека с «рыночной» психологией — готовность отвечать за конкретный результат своей работы — складывается именно у людей с высокой самооценкой и уровнем притязаний.

Одну из психологических причин бедности в нашей стране и странах бывшего социалистического лагеря зарубежные коллеги видят, например, в завышенном уровне потребительских притязаний нашего населения после открытия железного занавеса. Другие связывают этот феномен с тем, что у большинства не развит финансовый самоконтроль, т. е. как раз нарушена временная перспектива экономического поведения. Эти гипотезы требуют проверки. Наши отечественные бедные, т. е. экономически депремированные люди, – в большинстве случаев не люмпен, а жертвы резкой стратификации и издержек экономической политики переходного периода. Но объективные причины бедности не умаляют роли субъективных причин, поэтому немаловажная социально-политическая задача – способствовать благоприятному реформированию снизу вверх, воздействуя на личностные переменные людей.

Значительно меньше внимания учеными уделялось проблемам психологии богатства. Обозначим некоторые из них. Помимо исследований отношения к богатым и этики богатства предпринимались попытки выявить личностные проблемы, связанные с богатством. Так, внезапные изменения благосостояния (выигрыши, наследование) часто связаны с деструктивными последствиями в отношении социальной идентификации, с проблемами перехода к другим ценностям, интересам, нормам и моделям поведения. Адаптация к богатству нередко сопровождается обострением личностных проблем в связи с изменением образа жизни (финансовая безопасность, увеличение времени досуга). Объясняя причину того, почему богатство не коррелирует с переживанием счастья, Лэйн (Lane) подчеркивает, что прирост денег сдвигает ось беспокойства к интерперсональным параметрам. Благосостояние, освобождая человека от финансово-экономических проблем, усиливает его переживания в области внутриличностных, характерологических проблем, которые хуже решаются с помощью денег.

Очевидно, что психология бедности более актуальна, чем психология богатства. Становится все больше людей, испытывающих экономическую депривацию (лишения) в различных формах. В зависимости от жизненных ресурсов (здоровье, возраст, пол, образование, и др.) и индивидуально-психологических особенностей одни люди оказываются более приспособленными к переменам и

требованиям нового экономического уклада, а другие – менее приспособленными.

Чтобы выявить индивидуально-психологические компоненты и детерминанты экономико-психологической адаптированности, мы обратились, во-первых, к исследованию тех качеств, которые характерны для представителей различных социальных групп, находящихся по разную сторону шкалы адаптированность/ дезадаптированность к рыночным условиям (предприниматели, брокеры и диллеры, банковские служащие, менеджеры частных компаний, с одной стороны, и безработные – с другой; полюса шкалы, а именно сверхбогатые и нищие, нами не исследовались). Во-вторых, нами осуществлялся поиск личностных коррелятов субъективной адаптированности к рынку.

Были выявлены следующие приоритетные качества, способствующие адаптированности личности: в темпераментологическом блоке – энергетическая одаренность, стрессоустойчивость и такие формально-динамические подструктуры, как обучаемость, саморегуляция и активность; в блоке «характер» – дробность, гибкость характера (в разных сферах своей жизни человек проявляет разные черты характера и установки), что свойственно «рыночной ориентации характера» по Э. Фромму, но главное – выраженность волевых качеств; в блоке «интеллект и способности» – высокий удельный вес прикладного интеллекта, гибкость, но поверхностность мышления, высокий уровень развития сквозных компонентов, а именно памяти и внимания; в блоке направленности – выраженность мотива достижения, преобладание направленности на дело над направленностью на общение и на себя.

Универсальными для всех экономически успешных людей (активных субъектов хозяйствования, удовлетворенных своим доходом) оказались энергетические (активность) и мотивационно-волевые качества (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность и т. п.), являющиеся в условиях рыночной экономики ядром адаптации, а также гибкость и мобильность. Безусловно важен ансамбль, сочетание качеств, а не только выраженность, поскольку они сложны и взаимосвязаны и могут даже противоречить друг другу (например, гибкость и очень сильная воля).

Результаты психологических исследований свидетельствуют о необходимости разработки новых программ профориентации молодежи, переориентации и переподготовки взрослых, в которых учитывались бы требования, предъявляемые к психике новыми условиями, приоритетные качества, благоприятно влияющие на адаптацию к рынку.

Глава 40. ЧЕЛОВЕК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

§ 40.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Образовательными системами являются все те социальные институты, главной целью которых является образование человека. К образовательным системам относятся, таким образом, начальная и средняя школа, профессиональные училища, техникумы, высшая профессиональная школа, различные системы повышения квалификации и переподготовки кадров и др. Образовательные системы, как и любые системы вообще, имеют свою структуру, состоят из определенных элементов, которые взаимосвязаны между собой. Взаимодействие различных элементов образовательной системы или ее подсистем направлено на достижение общей для системы цели, общего позитивного результата. Такой конечной целью любой образовательной системы является обучение, воспитание и развитие личности. Мерилом достижения этой цели является результат, который, в конце концов, всегда надо искать в личности выпускника, а не в безличных новообразованиях типа технологий обучения, методик воспитания, организации учебного процесса, создания материальной базы и т. п. Отдельные подсистемы образовательной системы, в том числе и психологическая служба как подсистема, могут иметь свои специфические цели. Но эти цели есть лишь конкретизация общей цели, трансформация этой общей цели в специальные задачи (психологические, педагогические, методические т. д.). Можно сказать, что все элементы образовательной системы не только включены в процесс взаимодействия, но главной особенностью их связи является взаимосоддействие, направленное на достижение целей обучения, воспитания и развития личности.

Развитие учащегося как личности, как субъекта деятельности является важнейшей целью и задачей любой образовательной системы и может рассматриваться в качестве ее системообразующего компонента. В современной школьной практике «развитие», однако, не

всегда понимается как комплексная задача: имеется явный и сильный дисбаланс во внимании к проблемам (1) развития интеллектуального и (2) развития личностного при несомненном перевесе первого аспекта. Более того, часто «развитие» как задача осознанно вообще не ставится, а проблема развития подменяется вопросом о передаче знаний учащимся. Все это отражает существование дидактической доминанты в современной школе, которая реализуется на практике и имеет свои психологические корни в индивидуальном и коллективном профессиональном сознании учительства.

Однако школа как социальный институт должна готовить к жизни. А жизнь – это не только академические знания. Социализация не сводится, конечно, лишь к передаче знаний об основах наук. Развитие человека в школе как личности и субъекта деятельности – это обязательно развитие: 1) интеллекта; 2) эмоциональной сферы; 3) устойчивости к стрессорам; 4) уверенности в себе и самопринятия; 5) позитивного отношения к миру и принятия других; 6) самостоятельности, автономности; 7) мотивации самоактуализации самосовершенствования. В том числе и мотивации учения, как важнейшего элемента мотивации саморазвития.

Все эти идеи, вместе взятые, можно назвать позитивной педагогикой или гуманистической психологией воспитания и обучения. Их практическая реализация в школьной практике немислима без участия психологов и требует дальнейшего динамичного формирования системы школьной психологии.

§ 40.2. МОТИВАЦИЯ УЧЕНИЯ

Мотивация как ведущий фактор регуляции активности личности, ее поведения и деятельности представляет исключительный интерес для педагога и родителей. По существу, никакое эффективное социально-педагогическое взаимодействие с ребенком, подростком, юношей невозможно без учета особенностей его мотивации. За объективно абсолютно одинаковыми поступками, действиями школьников могут стоять совершенно различные причины, т. е. побудительные источники этих действий, их мотивация может быть разной.

Однако прежде чем перейти к обсуждению конкретных фактов и закономерностей, нам необходимо определить основное понятие. В современной психологии при сходимости общего подхода к пониманию

мотива существуют значительные расхождения в некоторых деталях и конкретике определения этого понятия. Можно даже сказать, что само определение понятия «мотив» представляет определенную научную проблему. Одни под мотивом понимают психическое явление, становящееся побуждением к действию, другие – осознаваемую причину, лежащую в основе выбора действий и поступков личности. Считают также, что мотив – это то, что, отражаясь в голове человека, побуждает деятельность, направляет ее на удовлетворение определенной потребности. При этом подчеркивают, что в качестве мотива выступает не сама потребность, а предмет потребности.

Не вдаваясь в обсуждения дефиниций, сформулируем простое определение. Итак, под *мотивом мы будем понимать внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности (деятельность, общение, поведение), связанное с удовлетворением определенной потребности.*

Будем считать, что в качестве мотивов могут выступать и идеалы, интересы личности, убеждения, социальные установки, ценности. Однако при этом мы предполагаем, что за всеми этими причинами все равно стоят потребности личности во всем их многообразии (от витальных, биологических до высших социальных).

Исходя из современных психологических представлений по поводу категории *мотивация*, мы будем понимать *под мотивационной сферой личности совокупность стойких мотивов, имеющих определенную иерархию и выражающую направленность личности.*

Влияние мотивации на успешность учебной деятельности. Известно, что успешность учебной деятельности зависит от многих факторов психологического и педагогического порядка, в том числе в значительной степени и от факторов социально-психологического и социально-педагогического характера. Очевидным является чрезвычайно большое влияние силы учебной мотивации и ее структуры на успешность учебной деятельности.

Классический закон Йеркса – Додсона, сформулированный несколько десятилетий назад, уже устанавливал зависимость эффективности деятельности от силы мотивации. Из него следовало, что чем выше сила мотивации, тем выше результативность деятельности. Но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела, достигается некоторый оптимальный уровень, а при

дальнейшем увеличении силы мотивации наблюдается падение эффективности деятельности. Однако мотив может характеризоваться не только количественно (сильный или слабый), но и качественно. В этом плане обычно выделяют мотивы внутренние и внешние. При этом речь идет об отношении мотива к содержанию деятельности. Если для личности имеет значимость деятельность сама по себе (например, удовлетворяется познавательная потребность в процессе учения), то говорят о внутренней мотивации. Если же значимость имеют другие потребности (социального престижа, зарплаты и т. д.), то говорят о внешних мотивах. Качественная характеристика мотивов чрезвычайно важна, так как, например, на познавательную мотивацию не распространяется рассмотренный выше закон Йеркса – Додсона. И, следовательно, даже постоянное нарастание силы познавательной мотивации не приводит к снижению результативности учебной деятельности. Именно с познавательной мотивацией связывают продуктивный творческий тип активности личности в учебной деятельности.

Однако деление мотивов только на внутренние и внешние является недостаточным. Сами внешние мотивы могут быть положительными (мотивы успеха, достижения) и отрицательными (мотивы избегания, защиты). Очевидно, внешние положительные мотивы более эффективны, чем внешние отрицательные, даже если по силе (количественный показатель) они равны. Надо сказать, что во многих случаях вообще не имеет большого смысла дифференцировать мотивы по критерию «внутренние – внешние». Гораздо более продуктивным бывает подход, основанный на выделении позитивных, по своей сути, мотивов и негативных.

Исторически сложилось так, что, говоря об учебной деятельности и ее успешности, прежде всего подразумевали влияние на эту успешность интеллектуального уровня личности. Очевидно, нет никаких оснований и сейчас недооценивать значение этого фактора. Однако некоторые экспериментальные исследования заставляют еще раз вернуться к проблеме соотношения мотивационного и интеллектуального факторов. В одном из исследований (А. А. Реан) обнаружился странный факт. Протестировав по шкале общего интеллекта группу студентов, затем сопоставили полученные данные с уровнем их учебной успешности. Для этого использовали процедуру

корреляционного анализа по Спирмену. Оказалось, что нет значимой связи интеллекта ни с успеваемостью по специальным предметам, ни с успеваемостью по общегуманитарному блоку дисциплин. В первом случае коэффициент корреляции оказался равным $r = + 0,232$, а во втором – $r = + 0,158$ (в то время как значимым на 5 %-м уровне является только $r > 0,274$). Этот удивительный факт обнаружен и в другом исследовании (В. А. Якунин, Н. И. Мешков). Но в данном исследовании была выявлена и другая очень существенная закономерность. Оказалось, что «сильные» и «слабые» студенты все-таки отличаются друг от друга, но не по уровню интеллекта, а по мотивации учебной деятельности. Для сильных студентов характерна внутренняя мотивация: они имеют потребность в освоении профессии на высоком уровне, ориентированы на получение прочных профессиональных знаний и практических умений. Учебные же мотивы слабых студентов в основном внешние, ситуативного характера: избежать осуждения и наказания за плохую учебу, не лишиться стипендии и т. п.

Данные, полученные в некоторых исследованиях из области педагогической психологии, позволяют говорить, что высокая позитивная мотивация может играть роль компенсаторного фактора в случае недостаточно высоких специальных способностей или недостаточного запаса у учащегося требуемых знаний, умений и навыков. В обратном направлении компенсаторный механизм не срабатывает. То есть никакой высокий уровень способностей не может компенсировать отсутствие или низкую учебную мотивацию, и, таким образом, не может привести в этом случае к высокой успешности учебной деятельности. Так, при изучении технического творчества учащихся было экспериментально установлено, что высокая положительная мотивация к этой деятельности может даже компенсировать недостаточный уровень специальных способностей. В конце концов заинтересованные, мотивированные на техническое творчество учащиеся начинают создавать модели более оригинальные, чем их товарищи с высоким уровнем специальных способностей, но с низкой мотивацией к данной деятельности. От силы и структуры учебной мотивации учащихся, таким образом, в очень значительной мере зависят учебная активность учащихся и сама успеваемость. При достаточно высоком уровне развития учебной мотивации она может

играть роль компенсаторного фактора в случае недостаточно высоких специальных способностей или недостаточного запаса у учащегося требуемых знаний, умений и навыков. Осознание высокой значимости фактора мотивации для успешности учебной деятельности привело к формулированию принципа мотивационного обеспечения учебного процесса. При этом многие психологи приходят к мысли о необходимости целенаправленного формирования педагогом у учащихся мотивации учебной деятельности, подчеркивая, что управлять формированием мотивов учебной деятельности еще труднее, чем формировать действия и операции. Однако прежде чем формировать учебную мотивацию учащихся, педагогу необходимо ее познать, установить для себя реальность, с которой придется иметь дело. Признавая за мотивацией столь значительную роль в обеспечении учебной успешности, необходимо также признать и чрезвычайную значимость для продуктивности педагогической деятельности и педагогического общения адекватного познания педагогом учебной мотивации учащихся.

Профессиональная мотивация и профессиональные интересы как элемент в общей структуре мотивации личности всегда существенным образом влияют на удовлетворенность профессией, а также на успешность деятельности, в том числе и в процессе обучения профессии. Отношение к профессии, мотивы ее выбора (отражающие потребности, интересы, убеждения, идеалы) являются чрезвычайно важными (а при некоторых условиях и определяющими) факторами, влияющими на успешность профессионального обучения. Принципиально важно поэтому помнить, что принятие профессии порождает желание выполнить ее определенным образом, порождает определенную детерминирующую тенденцию и служит исходным моментом формирования психологической системы деятельности (В. Д. Шадриков). При этом понятно, что и отрыв интересов от возможностей не оптимален. Не случайно поэтому в процесс принятия профессии включаются как анализ мотивов, так и анализ собственных способностей. Дело облегчается тем, что профессиональные интересы и характерологические особенности личности, как показывают исследования, вполне определенным образом связаны друг с другом.

Проблема формирования устойчивого позитивного отношения к профессии является одним из актуальных вопросов педагогической

психологии. Внутри нее еще немало нерешенных задач. Однако в силу предъявляемых к личности в современных условиях динамичного развития профессионального знания требований о непрерывном профессиональном образовании, постоянном профессиональном совершенствовании дальнейшая разработка указанной проблемы приобретает все большую значимость.

§ 40.3. ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Поведение школьника – это вершина айсберга, «подводную» часть которого образуют доминирующая система мотивов, потребностей, интересов и установок личности, характерологические особенности человека, его система отношений к социальному окружению и к самому себе, особенности восприятия и переживания личностью данной конкретной ситуации и др. Таким образом, адекватное понимание того или иного образа поведения школьника, а тем более влияние на это поведение, его коррекция невозможны без учета всех этих факторов.

Мотивация поведения – это внутреннее побуждение личности к тем или иным поступкам, социальным воздействиям и взаимодействиям и в более общем виде – к проявлению активности личности. Иногда говорят о немотивированном поведении, что вряд ли правомерно. «Немотивированное поведение» – это скорее некоторая метафора, чем объективная реальность. Когда говорят, что поведение субъекта немотивированно, чаще всего в действительности речь должна идти либо о незнании мотивов определенного поведения данной личности, либо о неосознанности мотивов самим субъектом.

Необходимо сказать о двух важных типах мотивации поведения – мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности личности лежат надежда на успех и потребность в достижении успеха. Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека является потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежат идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях

избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Анализ многочисленных экспериментальных исследований, выполненных в рамках данной проблематики, позволяет создать обобщенный портрет личности, доминирующей мотивацией которой является надежда на успех, и личности, доминирующей мотивацией которой является боязнь и ожидание неудачи.

Мотивированные на успех (надежда на успех). В деятельности обычно активны, инициативны. Если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления. Продуктивность деятельности, активность в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени.

Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, а нереалистически высокие отклоняют, т. е. предпочитают рисковать расчетливо. (Обычно такая расчетливость ведет к суммарному успеху, поскольку не связана ни с незначительными успехами при заниженных целях, ни с невероятными, случайными успехами при завышенных целях.)

В случае чередования успехов и неудач склонны к переоцениванию своих неудач. При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности, как правило, улучшается. Склонны к восприятию и переживанию времени как «целенаправленного и быстрого», а не бесцельно текущего.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его привлекательность, скорее всего, возрастает. Вместе с тем притягательность задания особенно возрастает, если оно выбрано самим субъектом, а не просто предъявлено субъекту кем-то. При «навязывании» задания в случае последующей неудачи его привлекательность может не возрастать, а остаться на прежнем уровне.

Мотивированные на неудачу (боязнь неудачи). В деятельности менее инициативны. При выполнении ответственных заданий ищут причины отказа от них. Предпочитают выбирать экстремальные цели: выбирают задания либо занижено легкие, либо нереалистично высокие по трудности.

В случае чередования успехов и неудач склонны к переоцениванию своих успехов, что очевидно объясняется эффектом контроля ожиданий. При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности ухудшается. Отличаются, как правило, меньшей настойчивостью в достижении цели (но из этой тенденции достаточно часто бывают исключения).

Склонны к восприятию и переживанию времени как «бесцельно текущего». Склонны планировать свое будущее на менее отдаленные промежутки времени.

В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается. Причем притягательность задания будет снижаться независимо от того, навязано это задание извне или выбрано самим субъектом, хотя в количественном отношении снижение притягательности во втором случае (выбрал сам) может быть меньшим, чем в первом (навязано кем-то).

Диагностика мотивации успеха и мотивации боязни неудачи в школьной практике может быть достаточно успешно осуществлена методом наблюдения. Решающим обстоятельством здесь является то, что педагог имеет возможность наблюдать поведение и деятельность ученика в различных жизненных и учебных ситуациях. Однако таким же решающим обстоятельством является и способность учителя к вдумчивому и глубокому психологическому анализу того, что он видит, что он наблюдает в личности, деятельности и поведении ученика в этих разнообразных ситуациях. Конечно, в арсенале современной психодиагностики имеются и различные специальные методики, направленные на диагностику рассматриваемых типов мотивации личности.

Для верного понимания и прогноза поведения школьников важно также знать особенности характера человека, характерологические «пунктики» личности, т. е. определенное доминирование (или даже выпячивание) тех или иных черт характера. Эти «пунктики» характера (обычно их обозначают термином «акцентуации») вовсе не являются патологией. Сам основоположник концепции акцентуаций характера К. Леонгард специально подчеркивал, что акцентуированные люди не являются ненормальными. В противном случае нормой следовало бы считать только среднюю посредственность, а любое отклонение от нее

рассматривать как патологию. К. Леонгард даже полагал, что человек без намека на акцентуацию, конечно, не склонен развиваться в неблагоприятную сторону; но столь же маловероятно, что он как-нибудь отличается в положительную сторону. Акцентуированным личностям, напротив, присуща готовность к особенному, т. е. как к социально положительному, так и к социально отрицательному поведению и развитию. Рассмотрим кратко особенности поведения и характера некоторых типов личности.

Заметной особенностью *гипертимического* типа личности является постоянное (или частое) пребывание в приподнятом настроении. Гипертим может находиться в приподнятом настроении, несмотря на отсутствие для этого каких-либо внешних поводов. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью, жаждой деятельности. Характерны общительность, повышенная словоохотливость. На жизнь смотрят оптимистически, не теряя оптимизма и при возникновении трудностей. Трудности часто преодолевают без особого труда в силу органично присущей им активности и деятельности. В школе часто бывают неформальными лидерами. Охотно участвуют в различных мероприятиях, нередко являются инициаторами их организации.

Застревающий тип личности характеризуется высокой устойчивостью аффекта, длительностью эмоционального отклика, переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства, как правило, долго не забывается и просто не прощается. В связи с этим окружающие часто характеризуют их как злопамятных и мстительных людей. К этому есть основания: переживание аффекта часто сочетается с фантазированием, вынашиванием плана ответа обидчику, мести. Болезненная обидчивость этих людей, как правило, хорошо заметна. Их также можно назвать чувствительными и легкоуязвимыми, но в сочетании и в контексте вышесказанного.

Главной особенностью *эмотивной* личности является высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия. Все эти особенности, как правило, хорошо видны и постоянно проявляются во внешних реакциях личности в различных ситуациях. Характерной особенностью является повышенная слезливость («глаза на мокром месте»). Как правило, проявление эмпатии педагогом ведет к быстрому

установлению позитивных и доверительных отношений с эмотивной личностью. Исследования показывают, что учителя особенно часто не замечают эмотивной характерологии у «трудных» подростков, у школьников со склонностью к асоциальному поведению. Это, в свою очередь, ведет к новым трудностям в общении с ними, к установлению педагогически непродуктивных взаимоотношений.

Хорошо заметными внешними проявлениями *педантичного* типа являются повышенная аккуратность, тяга к порядку, нерешительность и осторожность. Прежде чем что-либо сделать, долго и тщательно все обдумывают. Очевидно, за внешней педантичностью стоит нежелание и неспособность к быстрым переменам, к принятию ответственности. В быту для них характерна добросовестность.

Главной особенностью *тревожного* типа являются повышенная тревожность, беспокойство по поводу возможных неудач, за свою судьбу и судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет или они незначительны. Отличаются робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

Важнейшей особенностью *циклотимического* типа является смена гипертимических и дистимических состояний. При этом такие перемены являются не редкими и не случайными. В гипертимической фазе поведения радостные события вызывают не только радостные эмоции, но также и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность. Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

Центральной особенностью *демонстративной* личности является потребность и постоянное стремление произвести впечатление, привлечь к себе внимание, быть в центре внимания. Это проявляется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном. Элементами этого поведения являются самовосхваление, рассказы о себе или событиях, в которых личность рассказчика занимает центральное место. Значительная доля этих рассказов может быть либо фантазированием, либо существенно приукрашенным изложением событий. Педагогам следует быть осторожным в «разоблачении»

фантазий, выдумок демонстративных акцентуантов. Угроза неминуемого разоблачения, раскрытия обмана («он не такой, каким себя представляет») часто является невыносимой для демонстративной личности. Реакции здесь могут быть самые острые: уход из школы, побег из дома, попытки превратить выдумку в реальность любым способом. Особенностью возбудимой личности является выраженная импульсивность поведения. Вся их манера общения и поведения в значительной мере зависит не от логики, не от рационального оценивания своих поступков, а обусловлена импульсом, влечением, инстинктом или неконтролирующими побуждениями. В области социального взаимодействия, общения для них характерна крайне низкая терпимость, что может характеризоваться как отсутствие терпимости вообще.

§ 40.4. ПСИХОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Под педагогическим общением обычно понимают профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и вне его (в процессе обучения и воспитания), имеющее определенные педагогические функции и направленное (если оно полноценное и оптимальное) на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимся (А. А. Леонтьев). Одним из критериев продуктивного педагогического общения является создание благоприятного психологического климата, формирование определенных межличностных отношений в учебной группе. Межличностные отношения в учебной группе должны формироваться педагогом целенаправленно. При этом на определенных – высших – стадиях ведущим источником становится саморазвитие коллектива. Но на начальных этапах центральное место в формировании высокого уровня межличностных отношений принадлежит педагогу. Педагогическое общение – это особенное общение, специфика которого обусловлена различными социально-ролевыми и функциональными позициями субъектов этого общения. Учитель в процессе педагогического общения осуществляет (в прямой или косвенной форме) свои социально-ролевые и функциональные обязанности по руководству процессом обучения и воспитания. От

того, каковы стилевые особенности этого общения и руководства, в существенной мере зависит эффективность процессов обучения и воспитания, особенности развития личности и формирования межличностных отношений в учебной группе. Первое экспериментальное психологическое исследование стилей руководства было проведено в 1938 г. немецким психологом Куртом Левином, впоследствии с приходом к власти в Германии нацистов эмигрировавшим в США. В этом же исследовании была введена повсеместно теперь распространенная классификация стилей руководства (авторитарный, демократический и попустительский). Немаловажно будет здесь заметить, что свое знаменитое исследование, приведшее к описанию названных стилей руководства, К. Левин провел, изучая особенности руководства взрослым группой школьников.

В своем эксперименте К. Левин создал из десятилетних школьников несколько групп («кружков»). Ребята в этих группах занимались одинаковой работой – изготовлением игрушек. В целях необходимой чистоты эксперимента группы создавались совершенно идентичными – по возрастному критерию, по физическим и интеллектуальным данным участников, по структуре межличностных отношений и т. д. Все группы работали, кроме того, в одних и тех же условиях, по общей программе, выполняли одно и то же задание.

Единственным важным отличием (варьируемая переменная) было то, что инструкторы, или в более близких нам терминах – преподаватели, существенно отличались друг от друга по стилям руководства, придерживаясь в своей работе со школьниками в экспериментальных группах кто авторитарного, кто демократического, а кто попустительского стиля. Каждый преподаватель работал с одной группой шесть недель, а затем осуществлялся обмен группами. Потом работа еще в течение шести недель, и затем новый переход в другую группу. Такая процедура делает эксперимент чрезвычайно корректным. Мало того, что группы, как отмечалось выше, создавались идентичными, так еще дополнительно каждый преподаватель поработал с каждой группой. Таким образом, фактор группы нивелировался, а прослеживалось именно влияние стиля руководства на межличностные отношения в группе, на мотивацию деятельности, на результативность труда и т. п.

Опишем кратко особенности общения преподавателя того или иного стиля со школьниками, которые были зафиксированы в эксперименте К. Левина. При авторитарном стиле характерная для него общая тенденция на жесткое управление и всеобъемлющий контроль выражалась в том, что преподаватель значительно чаще, чем другие, прибегал к приказному тону, делал резкие замечания. Характерным оказалось также наличие нетактичных замечаний в адрес одних участников и неаргументированных восхвалений других. Авторитарный преподаватель определял не только общие цели деятельности и задание, но и указывал способы выполнения его, определяя, кто с кем вместе будет работать. Задания и способы его выполнения давались поэтапно. Такой подход снижает мотивацию деятельности, так как человек не знает точно конечных целей деятельности, для чего выполняется данный этап и что ждет впереди. Кроме того, в социально-перцептивном плане и в плане межличностных установок ориентация на поэтапную регламентацию деятельности и поэтапный же контроль свидетельствует о неверии преподавателя в самостоятельность и ответственность своих учащихся, или, по крайней мере, о наличии у него представлений о низком уровне развития у них этих качеств. Инициатива авторитарным преподавателем пресекалась и рассматривалась как нежелательное самоволие. Последующие исследования, выполненные уже после К. Левина, показали, что такое поведение авторитарного руководителя может быть обосновано имеющимися у него представлениями о том, что инициатива подрывает его авторитет и веру в его компетентность: «если кто-то предлагает нечто улучшить, построив работу по-другому, значит, он косвенно указывает на то, что я этого не предусмотрел». Оказалось, кроме того, что авторитарный лидер оценивал успехи участников субъективно, адресуя упреки (похвалу) исполнителю как личности.

При демократическом же стиле оценивались факты, а не личность. Но главной особенностью демократического стиля оказалось то, что группа принимала активное участие в обсуждении всего хода предстоящей работы и ее организации. В результате у участников развивалась уверенность в себе и стимулировалось самоуправление. При этом стиле в группе повышалась общительность и доверительность взаимоотношений. Главной особенностью

попустительского стиля руководства является, по существу, самоустранение руководителя от ответственности за происходящее.

Результаты показали, что наихудшим стилем оказался попустительский. При нем было выполнено меньше всего работы и качество ее было хуже. Очень важно, что участники отмечали низкую удовлетворенность работой в такой группе, хотя на них не лежало никакой ответственности и работа скорее напоминала безответственную игру. При авторитарном стиле было выявлено проявление враждебности во взаимоотношениях участников на фоне покорности и даже заискивания перед руководителем. Наиболее эффективным оказался демократический стиль. Для участников группы здесь были характерны интерес к работе, позитивная внутренняя мотивация деятельности. Значительно повышались качество и оригинальность выполнения заданий. Более высокими оказались и групповая сплоченность, чувство гордости общими успехами, взаимопомощь и дружелюбие во взаимоотношениях.

Эти результаты были затем многократно подтверждены более поздними исследованиями. Предпочтительность демократического стиля в педагогическом общении была доказана на разных возрастных группах, начиная от младших школьников и кончая старшеклассниками. Было даже показано, что наиболее резкое и быстрое снижение интереса к школе, к учебе происходит в первые два месяца именно у тех первоклассников, которые попали к авторитарным учителям. Таким образом, не столько трудности школьной жизни и учебы ответственны за снижение интереса к учению, сколько особенности общения учителя с учениками. Справедливости ради необходимо отметить, что современная социальная психология утверждает, что существуют и такие обстоятельства, когда наиболее продуктивным и адекватным может оказаться все-таки авторитарный стиль. Однако для ситуаций обычного общения, тем более педагогического, это скорее исключение, чем правило.

Общепринятым является мнение, что педагогическая деятельность, по своей сути, есть деятельность творческая. Какова же взаимосвязь профессионализма и творчества в деятельности педагога? Или, может быть, эти понятия вообще синонимичны? Творчество обычно

определяется как процесс, результатом которого является создание новых материальных или духовных ценностей.

Критерий новизны при этом может иметь как объективное содержание (новое для данной отрасли знаний), так и субъективное (новое для индивида – субъекта деятельности). Однако при любом понимании критерия новизны творчество – это мышление в его высшей форме, выходящее за пределы требуемого для решения возникшей задачи уже известными способами. Творчество при доминировании в процессе мышления проявляется как воображение (К. К. Платонов). Профессионализм педагога и педагогическое творчество, конечно, находятся в тесной связи. Вместе с тем было бы ошибочным абсолютно жестко связывать эти два понятия, всегда и во всех случаях считая профессионально грамотные действия результатом творчества педагога.

Творчество в педагогической деятельности часто рассматривается как панацея от всех бед, как доминанта, не оставляющая места репродуктивному. А если право на существование репродуктивного и признается, то как нежелательная необходимость, как нечто преходящее, от чего необходимо все равно перейти рано или поздно к творчеству. Роль репродуктивного в профессиональном становлении педагога недооценивается. Но репродуктивность в педагогической деятельности имеет многоуровневую структуру: от неуверенного умения пересказать то, что знаешь сам, до умения адаптировать материал с учетом многих внешних факторов, перестраивать собственную педагогическую деятельность в изменившихся обстоятельствах. Мастер педагогического труда – это прежде всего высококомпетентный в психолого-педагогической и собственной предметной области специалист, умеющий репродуцировать на высоком уровне профессиональные знания, навыки и умения. В целях подготовки таких специалистов следует усилить внимание к формулированию «технологических» выводов из психолого-педагогических исследований: что и как делать в той или иной ситуации, какой метод (обучения, воспитания), какой способ (общения, воздействия) целесообразен и при каких условиях, каковы его ограничения и т. д.

Уровень профессионализма педагога зависит от уровня его компетентности (педагогической, социально-психологической,

дифференциально-психологической и др.). уровня развития профессионально-педагогического мышления. Педагогическое творчество эффективно там и тогда, где оно опирается на высокую профессионально-педагогическую компетентность. Профессиональная компетентность педагогов, особенно психологическая, к сожалению, во многих случаях очень низка, с чем связаны дидактогенические прецеденты (причинение вреда нервно-психическому здоровью учащихся). Мастерство как высший уровень профессионализма связано с творчеством. Истинное педагогическое творчество соответствует объективному, а не субъективному критерию новизны результатов творческой деятельности. При таком понимании педагогического творчества, связанного с выдвижением объективного критерия, может создаться представление, что отвечающих этому критерию педагогов – единицы из десятков тысяч. Но это представление ошибочно. В основе этой бытующей ошибки лежит разное понимание результата педагогического труда. Действительно, педагогов, создающих объективно новые технологии, методы и методики обучения или воспитания, очень мало. Но уже любой урок, практическое занятие, даже комбинация известных методов и методик в той или иной мере являются результатом творчества. Это справедливо хотя бы потому, что создание новой системы из известных элементов, конечно, является результатом научного поиска. Построение и проведение каждого занятия требует проявления творчества, так как урок – это не только старые или новые методы и методики, но и всегда разное социально-психологическое состояние группы, разные индивидуальности и разное психологическое состояние одних и тех же личностей.

Однако есть и другие важные соображения, доказывающие, что объективному критерию педагогического творчества отвечают не единицы, создающие новые методы и методики. Эти соображения связаны со следующим. Существует два вида результатов педагогической деятельности. Один вид – это функциональные продукты деятельности (урок, занятие, метод, методика и т. д.). Другой (и главный) вид – это психологические продукты деятельности (психические новообразования в личности учащихся). Иначе говоря, главным, конечным результатом педагогической деятельности является сам учащийся, развитие его личности, способностей и умений. Но так

как каждый учащийся объективно неповторим как личность и индивидуален, то результативная педагогическая деятельность является в большей или меньшей степени творческой по самому строгому, т. е. объективному критерию.

КРАТКОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

Прошедший XX век останется в истории прежде всего веком противоречий, где чрезвычайные достижения во многих отраслях науки и техники сочетаются с весьма скромными успехами в других науках, а гуманистические тенденции в жизни человечества пробиваются, как нежные ростки, среди чертополоха мерзости, лжи и изощренного насилия.

Если человечество не вернется к пониманию добра и зла и не сформулирует концепцию жизни на основе идеи добра, то кто знает, чем завершится век XXI.

Да, человек вышел в космос, побывал на Луне, проник в глубины атома, получил новейшие физиологические и биологические данные. Вряд ли есть основания хоть в малейшей степени умалять роль этих достижений. Однако человек не научился строить общество, где каждому из его членов была бы обеспечена достойная жизнь. И, самое главное, мы знаем о психике человека не столь уж принципиально много, по сравнению с философами Древней Греции. Надо признать, что метод изучения идеального через его проявления в материальном, по-видимому, если и не исчерпал себя, то нуждается в серьезном дополнении специальными методами.

Древние философы, пытаясь найти объяснительный принцип единства мира, в то же время были мудрецами, глубоко понимавшими человеческую жизнь, дававшие такие советы, многие из которых не утратили значения в наше время. Например, «в здоровом теле – здоровый дух»; «не делай другому того, что было бы неприятно тебе самому»; «соблюдай умеренность в удовлетворении низших потребностей, ибо от этого страдают высшие потребности» и др.

Будем надеяться и работать на то, чтобы психология была действенной наукой, объясняющей и развивающей духовный мир человека, гуманизм его мыслей и деятельности.

А. А. Крылов

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова М. Д. Очерки психологии старения. Л., 1965.
2. Аллахвердов В. М. Опыт теоретической психологии. СПб., 1993.
3. Аллахвердов В. М. Сознание как парадокс. СПб., 2000.
4. Аллахвердов В. М. Психология искусства. СПб., 2001.
5. Амосов Н. М. Преодоление старости. М., 1996.
6. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1973; О проблемах современного человекознания. М., 1977; Избр. психологические труды. В 2 т. М., 1980. Т. 1, 2; Человек как предмет познания. Л., 1987.
7. Андреева Г. М. Социальная психология. М., 1996.
8. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности. М., 1994.
9. Бардин К. В. Проблема порогов чувствительности и психофизические методы. М., 1976; Проблема дискретности непрерывности сенсорного ряда и системный подход // В сб.: Принцип системности в психологических исследованиях. М., 1990. С. 87–99.
10. Безносое С. П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. СПб., 1995.
11. Безносое С. П. Профессиональные деформации личности. Докт. дисс. СПб., 1997.
12. Беличева. С. А. Основы превентивной психологии. М., 1993.
13. Блонский П. /7. Избранные произведения. М., 1964.
14. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. М., 1978.
15. Бодалев А. А. Межличностное восприятие и понимание. Личность и общество. М.: Педагогика, 1983.
16. Божовин Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. № 4; 1979. № 4.
17. Брунер Дж. Психология познания. М., 1977.
18. Валеология человека: здоровье – любовь – красота. Т. 3; Физическое и психическое здоровье. СПб., 1996.
19. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
20. Васильев Л. С. История религий Востока. М., 1988.

21. Вернадский В. И. Химическое строение биосферы Земли и ее окружения. М.: Наука, 1965.
22. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. М., 1987.
23. Виноградов М. И. Физиология трудовых процессов. М., 1966.
24. Виттельс Ф. Фрейд. Его личность, учение и школа. Л.: Эго, 1991.
25. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М., 1960; Собр. соч. Т. I. М., 1982; Собр. соч. В 6. Т. 3. Развитие мышления и речи. С.254.
26. Ганзен В. А, Головей Л. А. Отношения между потенциями и тенденциями в структуре индивидуальности // Личность и деятельность. Л.: ЛГУ, 1982.
27. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: «ЧеРо», 1996.
28. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992. Т. I. Гл. 5.
29. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.
30. Голдберг Л. Р., Шмелев А. Г. Межкультурное исследование лексики личностных черт: «большая пятерка» факторов в английском и русском языках // Психологический журнал. № 4. С. 33–40.
31. Головей Л. А. Психология становления субъекта деятельности в периоды юности и взрослости. Докт. дисс. СПбГУ, 1996.
32. Гумилев Л. Н. Древняя Русь и Великая Степь. М., 1992.
33. Гумилев Л. Н. География этноса в исторический период. Л., 1990.
34. Гумилев Л. Н. Тысячелетие вокруг Каспия. М., 1993.
35. Гумилев Л. Н. Этногенез и биосфера Земли. Л.: Гидрометеиздат, 1990. С. 528.
36. Гумилев Л. Н. Этногенез и биосфера Земли. Л., 1989.
37. Гуфеланд Х., Курцмен Д. Время жить. Искусство продления жизни. СПб., 1996.
38. Данилевский Н. Л. Россия и Европа. СПб., 1995.
39. Дворкин А. Л. Введение в сектоведение. Н. Новгород, 1998.
40. Дебольский Н. Г Лекции по психологии, 1886.
41. Дейнека О. С. Экономические психологии: социально-политические проблемы. СПб., 1989.
42. Додонов Б. И. Эмоции как ценность. М., 1978. С. 24–80.

43. Дубнов С. М. Краткая история евреев. М., 1996.
44. Есарева З. Ф. Особенности деятельности преподавателя высшей школы. Л., 1974.
45. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985.
46. Ендольцев Ю. А. Знакомимся с университетом. СПб.: Изд. КН, 1996.
47. Еремеев С. И. Гностики. Киев, 1996.
48. Забродин Ю. М., Фришман Е. З., Шляхтин Г. С. Особенности решения сенсорных задач человеком. М., 1981. С. 199.
49. Забродин Ю. М., Носуленко В. Н. Психологические исследования познавательных процессов и личности // В сб.: Психофизические измерения в исследовании познавательных процессов. М., 1983.
50. Зенько /О. М. Психология и религии. СПб., 2002.
51. История менеджмента. Учебное пособие / Под ред. Д. В. Валового. М., 1997.
52. Кавелин К. Д. Задачи психологии. 1872.
53. Kalichman S. C. Preventing AIDS/ A Sourcebook for Behavioral Interventions. N. J./London, 1998.
54. Карвасарский Б. Д. Неврозы. М.: Медицина, 1980.
55. Клапаред Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика. М., 1926.
56. Клацки Р. Память человека. Структура и процессы. М., 1978.
57. Климов Л. А Психология профессионала. М., 1996.
58. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. М., 1988.
59. Кон И. С. Открытие Я. М. Политиздат, 1978; Психология старшеклассника. М., 1980; Социология личности. М., 1967.
60. Корнилова Т. В. и др. Апробация методики А. Эдвардса. Список личностных предпочтений на российских выборках // Психологический журнал. 1995. № 2. С. 142–151.
61. Крижанская Ю. С, Третьяков В. П. Грамматика общения. Л., 1990.
62. Крылов А. А. Человек в автоматизированных системах управления. Л.: Изд-во ЛГУ, 1972.
63. Куница В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение // В сб.:

Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1. Ч. 1 / Под ред. А. А. Крылова. СПб., 1995. С. 49–61.

64. Лебедева И. М. Базовые ценности русских на рубеже XXI века. // Психологический журнал. 20. Т. 22. № 3. С. 75–89.

65. Лебедева Н. М. Новая русская диаспора. М. 1997.

66. Лебон Г. Психология народов и масс. СПб.: Макет, 1995. С. 314.

67. Лейтес Н. С. Умственные способности и возраст. М., 1971.

68. Леман Г. Практическая физиология труда. М., 1967.

69. Ломов Б. Ф. Человек и техника. М., 1966.

70. Лука, архиепископ Войно-Ясенецкий. Дух, душа, тело. Брюссель: Изд. «Жизнь с богом», 1978. С. 184.

71. Лупандин В. И. Психофизическое шкалирование. Свердловск, 1989. С. 240.

72. Magnusson D. Individual development: a holistic, integrated model. In: Examining in context. Perspectives on the ecology of human development. Washington, DC: APA, 1995, pp. 20–62.

73. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 1997.

74. Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А. Напряженность в полете. М.: Воениздат, 1969.

75. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 1971; Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986.

76. Медведев В. И. Утомление. М., 1977.

77. Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М., 1992.

78. Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. Л.: ЛГУ, 1974. Ч. 1. 1975. Ч. 2.

79. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: ЛГУ, 1983.

80. Найссер У. Познание и реальность. М., 1981.

81. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. Л., 1977; Самоконтроль человека. Л., 1989; Надежность профессиональной деятельности. СПб., 1996.

82. Насиновская Е. Е. Методы изучения мотивации личности. М., 1988.

83. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб., 1998.

84. Opie I and P. Lore and Language of Schoolchildren. N. Y. – L., 1976.

85. Общая психология: Учебное пособие / Под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1970; Общая психология: Курс лекций / Сост. И. Рогов. М.: Владос, 1995.
86. Общение и оптимизация совместной деятельности / Под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушека. М., 1987.
87. Обуховский К. Психология влечений человека. М., 1972.
88. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. История и теория психологии. Т. 12. Ростов-на-Дону, 1996.
89. Пиаже Ж. Избранные психологические произведения. М., 1969.
90. Поршнев Б. Ф. Социальная психология и история. М., 1979.
91. Почебут Л. Г. Социология: общество сегодня и завтра. СПб., 1999.
92. Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология. СПб., 2000.
93. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 1998.
94. Психология для экономических вузов / Под ред. В. Н. Дружинина. М., 2000.
95. Психология менеджмента / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 1997.
96. Психология мышления. М., 1965.
97. Психология эмоций. Тесты. М.: Изд-во МГУ, 1984. С. 158–160, 170–171.
98. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 1991.
99. Развитие психофизических функций взрослых людей / Под ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. М., 1972.
100. Развитие психофизических функций взрослых людей (средняя зрелость) / Под ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. М., 1977.
101. Регуш Л. А. Наблюдения в практической психологии. Ростов-на-Дону, 1986; СПб.: Образование, 1996.
102. Рок И. Введение в зрительное восприятие. М., 1980. Т. 1, 2.
103. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. Л.: ЛГУ, 1986; Возрастная и дифференциальная психология. Л.: ЛГУ, 1990.
104. Рыбников Н. Н. К вопросу о возрастной психологии // Психология, педагогика и психотехника. Вып. 2. М., 1928.

105. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология / Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М., 1974. С. 97–114.

106. Сагатовский В. Н. Русская идея: продолжим ли прерванный путь? / Сер.: Россия накануне XXI века. Вып. 2. СПб.: Петрополис, 1994. С. 150.

107. Sedow H., Petzold P. *Matematische Psychologic* Berlin, 1981, s. 320.

108. Сикевич З. В. Социология и психология национальных отношений. СПб., 1999.

109. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека. Введение в психологию субъективности. Основы психологической антропологии. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. С. 384.

ПО. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1983.

111. Соколов Э. В. Культура и личность. Л.: Наука, 1972.

112. Солсо Р. Когнитивная психология. М., 1996.

113. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности. М., 1998.

114. Социальная психология личности / Под ред. М. И. Бобневой и Е. В. Шороховой. М., 1983.

115. Степанова Е. И. Психология взрослых – основа акмеологии. СПб., 1995.

116. Стефаненко. Этнопсихология. М., 1999.

117. Столин В. В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983.

118. Субботский Е. В. Исследования проблем взаимопомощи и альтруизма в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1977. № 1.

119. Суходольский Г. В. Структурно-алгоритмический анализ и синтез деятельности. Л.: ЛГУ, 1976.

120. Теория и практика медицинской психологии и психотерапии / Под ред. Л. И. Вассермана, Б. Д. Карвасарского, В. Г. Мягер. СПб., 1994.

121. Фельдштейн Д. И. Психология становления личности. М., 1994.

122. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993.
123. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989.
124. Фромм Э. Психология человеческой деструктивности. М., 1994.
125. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1, 2. М., 1986.
126. Челпанов Г. И. Мозг и душа. 1890.
127. Чижевский А. Л. Земное эхо солнечных бурь. 2-е изд. М.: Мысль, 1976.
128. Шадриков В, Д. Духовные способности. 2-е изд. М.: Магистр, 1996. С. 106.
129. Шарден Пьер Тейяр. Феномен человека. М.: Наука, 1987. С. 240.
130. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Прогресс, 1968.
131. Шингаров Г. Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М.: Наука, 1971. С. 159–184.
132. Эргономика / Под ред. А. А. Крылова и Г. В. Суходольского. Л.: ЛГУ, 1988.
133. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Университетская книга, 1996.
134. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, Универс, 1994; Психология бессознательного. М.: Канон, 1994.
135. Ядов В. Л. Социальная идентичность личности. М., 1994.
136. Якобсон П. М. Психология чувств. М., 1958. С. 206–264.
137. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В. Х. Резистентность, стресс, регуляция. Л.: Наука, 1990.
138. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово, 2000.

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.com](#)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)

Примечания

1

Psyche – душа (греческое слово, определившее название науки: психология).

2

С тех времен проведение международных психологических конгрессов стало традицией мирового психологического сообщества. Например, XVIII Международный психологический конгресс проходил в Москве в 1966 г.; XXII – в Лейпциге в 1980 г.; XXVI – в Монреале в 1996 г.; XXVII – в Стокгольме в 2002 г.

3

Behaviourism (англ.) – наука о поведении. Behaviour – поведение

4

Возможно, это положение в теоретическом построении З. Фрейда послужило отправной точкой для разработки К. Юнгом концепции коллективного бессознательного. Коллективное бессознательное содержит, по Юнгу, психический материал, не возникающий в личном опыте.

5

Однако в психологии продолжали развиваться и другие подходы, как, например, культурологический (Кавелин К. Д. Задачи психологии, 1872), метафизический (Дебольский Н. Г. Лекции по психологии, 1886), трансцендентального реализма (Челпанов Г. И. Мозг и душа, 1890) и др.

6

Подобное «уклонение» в область физиологии с надеждой расшифровать таким путем психические явления возникало в научном знании не единожды. Это утверждал, в частности, и З. Фрейд.

7

Так, например, говорили некоторые психологи: «Имея на вооружении гениальное ленинское произведение, советские психологи до конца разгромят растленную психологию современного империализма» («Материализм и эмпириокритицизм» – орудие борьбы с реакционной психологией". В кн.: Философские записки. Т. 5 / Вопросы психологии. М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1950. С. 23).

8

См., например: Общая психология: Учебное пособие / Под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1970. С. 5; Рогов Е. И. Общая психология: Курс лекций. М.: Владос, 1995. С. 4; Гиппенрентер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.: ЧеРо, 1996. С. 19.

9

Б.Г.Ананьев (1907–1972 гг.) – выдающийся ученый-психолог, педагог и организатор науки. Начал свою деятельность в области

психологии в институте мозга еще при жизни В. М. Бехтерева в качестве аспиранта. Автор фундаментальных научных работ по теории психологии, проблемам общей и педагогической психологии. По праву считается основателем и руководителем ленинградской, теперь санкт-петербургской, психологической школы, в которой были воплощены многие бехтеревские идеи. Воспитал талантливых ученых. Инициатор создания факультета психологии в Ленинградском (Санкт-Петербургском) государственном университете.

10

Б.Ф.Ломов (1927–1989 гг.) – выдающийся исследователь, педагог и организатор науки. Автор фундаментальных работ по теории и практике психологии, проблемам инженерной и экспериментальной психологии. Научный руководитель множества аспирантских и докторских диссертаций. Основатель и руководитель отечественной инженерно-психологической школы. Организатор первой отечественной лаборатории инженерной психологии, кафедры эргономики инженерной психологии, первый декан факультета психологии (1966–1967 гг.) в Ленинградском государственном университете. С 1971 по 1989 г.– директор Института психологии АН СССР.

11

Распространенное по поверхности планеты живое вещество вместе с продуктами его жизнедеятельности.

12

Этносфера – совокупность этносов с их геобиоценозами.

13

Менегетти А. Учебник по онтопсихологии. М.: Славянская ассоциация онтопсихологии, 1997.

14

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.

15

См.: Бойко Е. И. Время реакции человека. М.: Медицина, 1964

16

См.: Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Мысль, 1968.

17

БДГ – быстрые движения глаз (rapid eyes movement – REM).

18

Цит. по: Хьелл Л., Зигяер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997. С. 490.

19

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1989. Т. II. С. 112.

20

Словарь социальных наук / Под ред. Дж. Гоулд и Л. Колб. Нью-Йорк, 1964. С. 29.

21

Дюркгейм. Э. Самоубийство. 1897.

22

Иглы, Чейкен. Психология аттитюдов. 1993

23

Шмелев Л. Г., Пибоди Д. и др. Психосемантический анализ стереотипов русского характера: кросскультурный аспект // Вопросы психологии. 1993. № 4.

24

См.: Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. Нью-Йорк, 1969. С. 194

25

Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992. С. 330.

26

Аудиометрия – измерение слуха.

27

Петербургский рекламист. 1996. № 6.

28

См.: С. Л. Рубинштейн. Принципы и пути развития психики. 1959. С. 180.

29

См.: Васильев В. К., Фшшмоненко Ю. И. Психологическая самозащита в сфере политического поведения // Правовые и социально-экономические аспекты деятельности средств массовой информации. СПб.: Изд. СПбГУ, 1996. С. 436–443.

30

Шекспир В. Поли. собр. соч. В 8 т. М., 1959. Т. 5. С. 47.

31

Кон И. С. Социология личности. М.: Политиздат, 1967. С. 25.

32

Рубинштейн С. Л. Общая психология. СПб.: Питер, 1999. С. 608.

33

Кудрявцев В. Н. Социальные отклонения. Введение в общую теорию. М.: Юридическая литература, 1984. 2 Там же. С. 101.

34

Мей Р. Сила и невинность: в поисках истоков насилия. М.: Смысл, 2001.

35

Антонян Ю. А./, Еникеев М. И., Эминов В. Е. Психология преступника и расследование преступлений. М.: Юрист, 1996.

36

Трудовая деятельность человека, информационное взаимодействие в системах «человек — техника» или «человек — машина», свойства человека как субъекта труда и системы обработки информации являются предметом изучения в психологической специальности «психология труда; инженерная психология».

37

Адаптация социальной среды направлена на формирование благоприятных отношений и эффективного взаимодействия людей в процессе трудовой деятельности. В настоящем учебнике проблема адаптации социальной среды нашла свое отражение в разделах, освещающих коллективную деятельность, психологический климат, психологическую совместимость, коммуникативную компетентность и т. п.

38

Для осуществления жизненных функций без физической нагрузки в организме человека в сутки должно производиться примерно 1800 ккал – это основные энергозатраты организма взрослого человека средних лет.

39

Работа при оценке по энергозатратам в 2500 ккал в сутки считается легкой; в 5000 ккал в сутки – очень тяжелой.

40

При нормальном состоянии выравнивание давления в полости среднего уха может осуществляться со скоростью примерно 6,3 мм рт. ст./с.

41

Зрительная функция возможна в пределах величин яркости источника от способной вызвать ощущение света до абсолютно слепящей, сравнимой с яркостью солнца.

42

Слуховая функция возможна в пределах от возникновения слухового ощущения (0 дБ по уровню звука) до болевого порога (130 дБ). Частота звуковых колебаний, воспринимаемая человеком в обычных условиях, имеет диапазон 16–20 000 Гц. Порог слышимости, как и болевой, неодинаков на разных частотах.

43

Снижение внутренней температуры тела до 25° С является критическим.

44

Следует иметь в виду, что дышать чистым кислородом при нормальном давлении в течение 2–3 суток опасно для жизни из-за возникающего поражения легочной ткани.

45

Кроме того, при давлении, вдвое превышающем атмосферное, из-за повышенной плотности воздуха (дыхательной смеси) голос становится писклявым, ухудшается разборчивость речи.

46

Кессонная болезнь долгое время оставалась загадкой. Ее возникновение приписывалось даже действию неких таинственных сил. Решение загадки кессонной болезни принадлежит профессору Сорбонны Полю Бэру (1878 г.).

47

Выхлопные газы автомобилей с бензиновыми двигателями могут содержать до 5–7 % окиси углерода. Если такой двигатель работает в плохо вентилируемом помещении, то для человека пребывание там смертельно опасно. Даже вне помещения направление ветра может сыграть роковую роль.

48

Кроме прямолинейных ускорений различают еще несколько видов: радиальные или центростремительные (при изменении направления движения); угловые (при изменении угловой скорости вращения); кориолисово (при изменении радиуса вращения тела при одновременном вращении тела в другой плоскости). Эти виды ускорений необходимо учитывать в деятельности летчиков и космонавтов.

49

В гл. 21 настоящего учебника феномен самоконтроля рассмотрен достаточно полно с общепсихологических позиций.

50

Schults J. H. Das Autogene Training, konzentrative Selbstentspannung. 1932.