

РАЗДЕЛ 2

ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА КАК ПРЕДМЕТ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА

В этом разделе речь пойдет о понятиях, описывающих системные понятия психологии. Сначала речь идет о развитии психики в филогенезе. Сознание рассматривается как высшая форма психического отражения, специфичная только для человека. Специфический способ активности человека раскрывается в категории деятельности. Личность рассматривается как категория, описывающая уникальные черты человека. Основные понятия, которые раскрываются при изучении данного раздела: психика, стадии психического развития и их качественная характеристика, сознание, структура сознания, бессознательное, измененные состояния сознания.

ТЕМА 3 РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ В ФИЛОГЕНЕЗЕ

1. Возникновение психики.

Психика – это свойство живого организма, заключающееся в активном отражении им внешнего, объективного мира, в построении образа этого мира и саморегуляции на его основе своего поведения и деятельности. Психика присуща не всем живым организмам, а только тем, которые не только *реагируют* на воздействия, исходящие от среды, но и *воздействуют* на нее.

Способность реагировать на исходящие от среды раздражители – *раздражимость* – является важнейшим отличием всякого живого организма от куска неживой материи. Даже у растений можно наблюдать определенные формы поведения, называемые *настиями и тропизмами*.

Настии (от греческого *nastos* – уплотненный) - двигательные реакции органов или частей растений под действием раздражителей, не имеющих определенного направления, таких как изменение освещенности (фотонастии), температуры (термонастии) и т.д. Они происходят за счет изменения скорости роста, растяжения или сокращения тканей растения.

При уменьшении освещенности соцветия одуванчика закрываются, а при ее увеличении раскрываются. Цветки тюльпана реагируют на изменение температуры среды, при ее увеличении открываясь, а при понижении закрываясь.

Тропизмами (от греческого tropos –направление, поведение) называют направленные ростовые движения (изгибы) и ориентацию органов растений под действием физических, химических или биологических факторов среды.

Растения, растущие в условиях направленного освещения (на подоконнике в комнате и т. п.) тянутся к свету (положительный фототропизм), соцветия подсолнечника поворачиваются вслед за солнцем (положительный гелиотропизм).

Но сколь бы сложны бы не были реакции растений, любое растение реагирует только на тот или иной определенный раздражитель строго фиксированным способом.

Лист мимозы всегда складывается в ответ на механическое сотрясение (сейсмонастия), а железистые волоски листа росянки изгибаются и выделяют муравьиную кислоту в ответ на трение об них (тигмонастия).

Связь реакции растения и раздражителя может быть описана как чисто механическая, она лишена активной ориентировки, например, при уменьшении освещенности соцветия одуванчика всякий раз закрываются, а при ее увеличении раскрываются.

В отличие от растений, животные реагируют не только на участвующие непосредственно в обмене веществ раздражители, но также на раздражители, которые сами по себе, не являясь благоприятными или неблагоприятными для организма, объективно связаны с возможностями удовлетворения биологических потребностей. Такой вид отражения называют *чувствительностью*.

Например, звуковые раздражители обычной частоты и тона не являются для живых существ биологически значимыми (т.е. они не употребляют их в пищу и не разрушаются под их воздействием). Но в силу связей объективного характера звук может выступать как сигнал, означающий приближение опасности или сообщающий хищнику, что добыча находится рядом.

Согласно гипотезе А. Н. Леонтьева, субъективная форма отражения (собственно то, что мы называем психикой) возникает как реакция на биологически нейтральный раздражитель.

2. Стадии развития психики

По А.Н. Леонтьеву, существуют три основные стадии развития психики, для каждой стадии характерен специфический способ отражения организмом объективной действительности и соответствует своя особая форма взаимодействия со средой. А.Н. Леонтьев вы-

делил три таких стадии: *элементарная сенсорная психика, перцептивная психика и интеллект животных*.

Стадия элементарной сенсорной психики. Животные, находящиеся на этой стадии развития, способны отражать лишь отдельные свойства внешних воздействий (освещенность, температуру, плотность окружающей среды). На основе такого отражения организм способен ориентироваться в гомогенной (однородной) среде. На стадии элементарной сенсорной психики находятся простейшие, кишечнополостные и другие низшие беспозвоночные (низший уровень); кольчатые черви, моллюски (кроме головоногих) (высший уровень). Для животных низшего уровня характерна слабодифференцированная двигательная активность. Их движения направлены в сторону благоприятных условий среды (*положительные таксисы*) или же ухода от неблагоприятных (*отрицательные таксисы*). Например, простейшие уходят из зоны повышенной кислотности (отрицательный хемотаксис) или из зоны повышенной или пониженной температуры (термотаксисы).

Сложность и целесообразность поведения животного находящегося на высшем уровне данной стадии может поражать, но эта программа поведения является целиком генетически фиксированной, врожденной. Это *инстинкт* - генетически фиксированная, наследуемая программа поведения.

Так, оса-сфекс до откладки яиц обеспечивает будущую личинку кормом - «законсервированным» кузнечиком. Сфекс нападает на кузнечика, парализует его, нанося точно рассчитанные уколы в три нервных узла, управляющих движениями его конечностей. Затем она втаскивает кузнечика в заранее приготовленную норку и аккуратно откладывает яичко на его груди (при этом кузнечик лежит на спине).

В этой серии поведенческих актов все очень целесообразно. Во-первых, парализация жертвы: мертвый кузнечик разложился бы раньше, чем выведется личинка, оставленный же в активном состоянии, кузнечик сам легко убил бы личинку. Во-вторых, удивительна точность каждого укола сфекса в нервные узлы насекомого. Наконец, аккуратность размещения яичка на груди кузнечика: это единственное безопасное место, с которого личинка не может упасть или быть сброшенной, поскольку все еще живой кузнечик шевелит брюшком, челюстями и усиками. Оказавшись на земле слабая и беспомощная личинка неминуемо погибла бы.

Высокая целесообразность инстинктивного поведения издавна порождала теории о «разумности» поведения. Но опыты, в которых исследователь вмешивался в программу поведения, лишая смысла какое-либо действие насекомого, а при этом оно все равно продолжало начатую деятельность до ее очевидно бессмысленного завер-

шения, породили представления о «слепоте», «машинообразности» инстинктов.

Например, описанный сфекс, отложив яичко на груди кузнечика, тщательно заделывает норку, несмотря на то, что ученый только что вынул из нее кузнечика: при этом сфекс предварительно заходит в норку и, казалось бы, не может не видеть, что она пуста.

Однако здесь уместно говорить об определенных закономерностях самого инстинктивного поведения, а не обсуждать вопрос о «слепоте», равно как и «разумности» инстинктивного поведения. Инстинктивное поведение обладает ригидностью (негибкостью), при этом следует иметь в виду, что эта ригидность также биологически целесообразна, так как отражает постоянство определенных условий среды обитания животного. Все же в жизни сфексов пытливые биологи, выкидывающие кузнечиков из норок, встречаются не часто.

Индивидуальная изменчивость поведения животных находящихся на данной стадии проявляется в форме *неассоциативного научения*, такого как привыкание (габитуация) – изменения реакции при повторном предъявлении раздражителя. Данная реакция не является ассоциативной, связь между конкретным раздражителем и поведением организма не фиксируется – изменяется степень реакции на любой раздражитель. Так пресноводная гидра, привыкшая к механической вибрации, перестает реагировать и на изменение освещенности.

Элементарное ассоциативное научение возникает на высшей стадии сенсорной психики.

Кольчатые черви способны к элементарному ассоциативному научению, например, могут проходить простейший Т-образный лабиринт, стремясь к пищевому подкреплению и избегая ударов электрическим током. Р. Йеркс научил дождевого червя поворачивать в одну сторону, но для того чтобы добиться 90% правильных реакций требовалось около 200 попыток.

Стадия перцептивной психики. Переход живых организмов из гомогенной среды обитания в гетерогенную предметную среду приводит к необходимости отражения не только отдельных свойств, но и целостного образа предмета в его отделенности от других предметов и явлений. Это приводит как к усложнению и дифференциации врожденных форм поведения, так и к радикальному усложнению способов модификации поведения.

Животным, находящимся на данной стадии присущи крайне сложные и разнообразные программы поведения. Врожденные про-

граммы поведения уже начинают нуждаться в индивидуальной подстройке. Это может происходить как путем *ассоциативного научения* – индивидуального приобретения новых форм поведения в процессе жизнедеятельности, так и с помощью особых механизмов настройки врожденных поведенческих реакций, таких как аверсивное обусловливание, облигантное научение и импринтинг. Эти формы обеспечивают животным более гибкое приспособление к условиям среды.

Дж. Гарсия предлагал крысам отравленную пищу, после чего животные заболевали. Оказалось, крысы отравившись, отказывались потреблять данный вид пищи в течение нескольких недель. При этом реакция формировалась лишь на вкус или запах пищи, но не на индифферентные раздражители (звук или свет). Данные различия невозможно объяснить классической моделью ассоциативного научения.

При изучении выводковых птиц У.Сполдинг выявил, что птенцы склонны следовать за первым большим движущимся предметом, который попал в поле зрения после вылупления из яйца, относясь к данному объекту как к матери, следуя за ним, ища у него защиты и т.д. В дальнейшем К.Лоренц и Н. Тинберген выявили, что подобная индивидуальная достройка врожденных программ весьма распространена в животном мире. Она получила название *запечатление* или *импринтинг*, было выявлено, что существуют определенные чувствительные периоды (обычно весьма узкие, измеряемые часами) для каждой из программ поведения, причем это обучение происходит без пищевого или иного внешнего подкрепления, а его результаты отличаются исключительной прочностью.

Сложность программы поведения приводит и к тому, что молодое неопытное животное не может воплотить его целиком и нуждается в упражнении для совершенствования, подобное называют *облигантным научением*. Необходимые для раскалывания орехов действия являются врожденными и уже присущи бельчонку в «готовом виде». Но наиболее эффективными и организованными эти действия станут лишь спустя некоторое время, когда белка научится применять их к конкретной разновидности орехов. Облигантное научение происходит и тогда когда животное в зрелом возрасте предпочитает те виды пищи, которые оно употребляло в раннем возрасте. Изучая пищевые предпочтения собак, И.П. Павлов открыл необходимость научения для распознавания щенком вкуса и запаха мяса, он назвал это «натуральный условный рефлекс». Более того, им было показано, что собака не получавшая мясо в возрасте до года и не воспринимает его как пищу.

Основой ассоциативного научения является формирование временной связи между двумя стимулами, один из которых первоначально был для животного безразличен, а второй – играл роль вознаграждения. Впервые в чистом виде подобное научение было выделено в экспериментах И.П. Павлова. При сочетании первоначально индифферентного стимула (условного сигнала) с раздражителем,

вызывающим у животного определенную реакцию (например, слюноотделение или отдергивание конечности)¹, приводит к тому, что этот нейтральный для организма стимул начинает вызывать такую же реакцию, то есть *условный рефлекс*.

В качестве стимула для выработки новых поведенческих реакций может выступать активность самого животного. Подобное научение детально исследовано К. Ллойд-Морганом и Э. Торндайком (научение методом проб и ошибок).

В опытах с «проблемным ящиком» Э. Торндайк наблюдал, как посаженная в ящик кошка ищет выход, пытаясь открыть дверцу разными путями (для этого надо было нажать на рычаг или потянуть за пружину). Кошка сначала совершает много разных действий (проб) которые в своем большинстве неверны, пока случайно не откроет ящик, при последующих попытках она выходит и ящика все быстрее и быстрее, ее активность все больше и больше концентрируется около рычага.

На высшем уровне данной стадии психического отражения у животных возникает *обобщение условных реакций*.

Если, обучив животное дифференцировать два стимула, например, выбирать контейнер с кормом, на котором нарисована синяя, а не голубая фигура, начать обучать следующую серию обучения, сменив крышки. При достаточной серии обучающих процедур животное уже при втором предъявлении новой пары стимулов действует уже не методом проб и ошибок, а в соответствии с определенной стратегией. Ее можно сформулировать так: выбирай всегда то, за что дали банан в первой пробе или другое, если банан не дали. «win-stay, lose-shift». Можно сказать, у животного сформировалось «умение учиться», установка на обучение.

На перцептивной стадии психического развития находятся членистоногие, головоногие моллюски, рыбы (низший уровень); высшие позвоночные: птицы и млекопитающие (высший уровень).

Интеллект животных. *Интеллектуальное поведение* животных было впервые выявлено при решении двухфазных задач. Приведем пример такой задачи.

В опытах В.Келера изучалось поведение обезьян. Вне клетки, где находится животное, в некотором отдалении от нее кладут приманку. В клетку помещают палку, которой можно достать приманку. Обычно обезьяна после нескольких безуспешных попыток достать приманку рукой схватывала палку и мгновенно подтаскивала к себе пищу. Келер выявил существенную особенность решения подобных задач – новое правильное действие появляется целиком и внезапно, без предшествующих неудачных проб. Это *инсайт* (озарение, проникновение), шимпанзе нахо-

¹ И.П. Павлов называл такой раздражитель безусловным, а реакцию безусловным рефлексом

дит решение на основе разумного постижения внутренней природы задачи, за счет понимания между стимулом и событием.

Первые фазы решения не несут особого биологического смысла, поскольку овладение палкой непосредственно не приводит к удовлетворению пищевой потребности. Она имеет этот смысл только в связи с фазой употребления палки для подтягивания приманки. Лишь последняя фаза - непосредственно направлена на удовлетворение потребности в пище. Для того, чтобы животное могло осуществлять такую деятельность необходимо чтобы оно отражало объективное отношение между вещами. Этот уровень отражения и есть основная характеристика данной стадии.

Интеллектуальное поведение характеризуется мгновенной перестройкой имеющихся связей и отношений между предметами и установлением новых адаптивных связей в новой для животного ситуации.

Интеллектуальное поведение доступно не только приматам, но и хищникам, врановым и попугаям, которые составляют низший уровень данной стадии; на высшем уровне стадии интеллекта животных находятся высшие человекообразные обезьяны (горилла, орангутан, шимпанзе), являющиеся ближайшими родственниками человека.

Основной чертой поведения животных находящихся на данной стадии является увеличение доли поведения не связанного напрямую с питанием, таких как исследовательская активность и игра. Игровое поведение особо характерно для детенышей животных, однако и взрослые особи так же склонны к игровому поведению. Если у животных находящихся на перцептивной стадии выработка условных рефлексов может проводиться лишь на биологически значимый фактор (пищу и т.д.), то у животных находящихся на стадии интеллекта можно использовать в качестве вознаграждения и саму возможность проводить исследовательскую деятельность. Макаки-резусы нажимают на рычаг, открывающий окно, получая в качестве подкрепления лишь возможность увидеть интересные вещи типа других обезьян, моделей поездов, пищи.

К основным чертам интеллектуального поведения относятся орудийная деятельность животных и решение элементарных логических задач.

Орудийная деятельность. Отражение животным целостной ситуации является основой орудийных действий, то есть использова-

ния одних предметов для осуществления с их помощью воздействия на другие предметы. Приведенный выше пример двухфазной задачи – это пример простого орудийного действия, более сложные орудийные действия, в которых требуется использовать одно орудие для приобретения другого, целесообразно изменять имеющиеся предметы для использования в качестве орудия или составлять орудие из нескольких частей, доступны лишь для представителей высшего уровня данной стадии.

В экспериментах на исследование выталкивания пищевой приманки из трубы (Н.Н. Ладыгина-Котс) шимпанзе предлагали десятки различных предметов для добывания корма из трубы. Если шимпанзе предлагалось орудие не подходящее для выполнения данной задачи, то шимпанзе достаточно легко доводил их до состояния пригодного для решения задачи: отгрызал мешающие части, выпрямлял проволоку, расщеплял. Самая сложная задача, которую мог иногда выполнить шимпанзе - составить из частей орудие из отдельных частей, и никогда шимпанзе не использовал одни орудия для совершенствования других.

Важно указать и на ограниченность орудийных возможностей самого компетентного в области орудийной деятельности животного – шимпанзе – при оперировании орудием он учитывает лишь единственное отношение между объектом и орудием.

Использовать два орудия одновременно, например палки в обеих руках, либо в тесте на подтягивание приманки притянуть за две бечевки одновременно (Я. Рогинский) животное неспособно – это может сделать только человек. Только человек и сохраняет орудия, после использования шимпанзе обычно орудие бросает, утрачивая к нему интерес.

Животные, находящиеся на данной стадии способны и к решению некоторых *элементарных логических задач*, то есть задач, в решении которых животное должно вычленить логическую связь между составляющими ее элементами.

Способность к сохранению. Животные на данной стадии сохраняют память местоположения предмета, ставшего недоступным, находящегося вне поля его зрения.

На глазах животного в один из пары контейнеров помещали корм, некоторое время животное не видело эти контейнеры - их заслоняли ширмой, затем животное подпускали к ним – контейнер с кормом выбирался безошибочно. Собака в данном тесте ориентируется на основе сохранения позы ориентированной на кормушку на весь период отсрочки, у шимпанзе формируется представление не только о наличии подкрепления, но и об его виде.

Сохранение же свойств объекта сопряжено с большими затруднениями. Так, у шимпанзе при клеточном содержании оно быстро утрачивается. Шимпанзе В. Келера не справлялись с задачей составления палки из двух,

если обе нельзя было совместить в одном поле зрения. Но в естественных условиях отмечены случаи изготовления орудий шимпанзе регулируемые образом предмета, а не самим предметом. Шимпанзе (наблюдения Дж. Гудолл) подтаскивают орехи к «удобным» камням, отправляются в лес за подходящими палочками для термитов.

Обобщение и абстрагирование и аналогия в животном мире. Эксперименты, выявляющие уровень освоения животными данными интеллектуальными действиями, проводились как эксперименты на дифференцировку между двумя стимулами, различающимися в отношении данного свойства. Например, для того чтобы выяснить может ли животное обобщать по признаку размера, предъявляют два стимула большой и маленький и поощряют только за выбор большого. Далее стимулы меняют на другие так же различающиеся лишь в данном отношении. О наличии обобщения можно судить, если при смене стимула животное существенно чаще будет выбирать тот, который обладает тем же качеством, что те которые подкрепляли в предшествующих сериях.

Обобщение по конкретному признаку (например, выбирай всегда красное) доступно даже животным с крайне ограниченными интеллектуальными возможностями. Для врановых, обезьян и попугаев доступно обобщение и по относительным признакам, таким как размер, сходство, больше; то есть их уровень обобщения можно охарактеризовать как *правербальный*.

Существенной особенностью интеллектуального поведения животных является *способность предсказывать направление и скорость движения* объекта и на основе его строить собственную деятельность. На данной способности основаны многочисленные формы охотничьего поведения, такие как загонная охота, спрямление пути при преследовании и т.д.

Изучение данного действия проводилось Л.В. Крушинским в опытах на изучение экстраполяции. Перед животным помещают непрозрачную ширму. В центре ширмы щель, за щелью находятся две кормушки: одна с кормом, другая пустая. Это делается для того, чтобы создать животному возможность альтернативного выбора. К тому же если двигаются две кормушки, то животное не сможет отыскать корм, ориентируясь на звук при движении. Кормушки разъезжаются в стороны, как только животное начинает есть, но оно может видеть начальный участок их пути до момента исчезновения за поперечными преградами-клапанами. Через несколько секунд кормушки скрываются за клапанами, так что их дальнейшее перемещение животное уже не видит и может только представлять мысленно. Чтобы решить задачу на экстраполяцию животное должно представить себе траектории движения обеих кормушек после исчезнове-

ния из поля зрения и на основе их сопоставления определить, с какой стороны надо обойти ширму, чтобы получить корм.

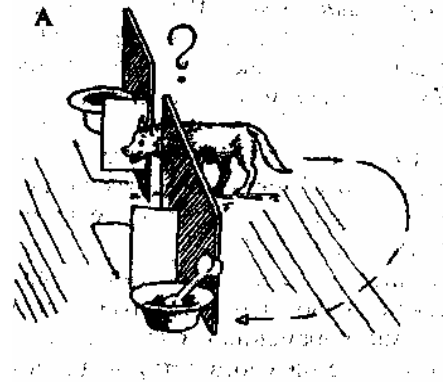


Рис 3.1. Эксперимент Л.В. Крушинского по изучению экстраполяции

Главные особенности психической деятельности животных.

1. Вся активность животных определяется биологическими мотивами. 2. Вся деятельность животных ограничена рамками наглядных, конкретных ситуаций. Они не способны к волевому произвольному поведению. 3. Основу поведения животных составляют наследственные видовые программы. Научение у них ограничено приобретением индивидуального опыта, благодаря которому видовые программы приспособляются к конкретным условиям существования организма. 4. У животных отсутствует закрепление, накопление и передача опыта поколений в форме предметов материальной культуры.

Вместе с тем человеческая психика является закономерным результатом длительной эволюции. Все существенные особенности человеческой психики имеют свое основание в животном мире. Даже такая собственно человеческая активность как речь оказалось в зачаточных формах доступна высшим приматам. А в психике человека продолжают сохраняться и более примитивные уровни регуляции, такие как таксисы, инстинкты, рефлексy, однако эти формы регуляции поведения преобразованы качественно новым уровнем регуляции – сознанием.

Задачи для самопроверки

Задача 1.

Л.А. Фирсов описал следующий случай.

В лаборатории недалеко от вольеры с двумя животными забыли связку ключей от клеток, вне прямой досягаемости для животного. Животным удалось выбраться из клетки следующим образом: они оторвали край столешницы прежде около полугода стоявшей в клетке, с помощью полученной палки подтянули к себе штору, завладев шторой они стали набрасывать ее на стол с ключами, подтягивая их поближе к клетке, завладев ключами одно из животных быстро открыло висячий замок, данная операция не создала у них ни малейших затруднений, так как видели этот процесс неоднократно.

Какие животные находились в клетке? Справились бы с данной задачей другие животные. Какие? Как можно назвать данное поведение.

Задача 2.

Прочитайте описание следующего эксперимента.

Шимпанзе Рафаэлю предлагалось решить следующую задачу: необходимо было достать апельсин из ящика, перед открытой стороной которого стояла горящая спиртовка. Рафаэль научился решать эту задачу разнообразными способами, заливая огонь водой из различных источников. Чаще всего, для того чтобы набрать воду, он пользовался кружкой. В ситуации, когда под рукой не было источника воды, он помочился в свою кружку и залил ею огонь. Однако когда кружку продырявили, он не сумел «заметить» отверстия и вновь и вновь подносил под кран и опрокидывал над огнем пустую кружку, при этом ни разу не использовал затычки для кружки, хотя ранее неоднократно в игре затыкал в ней отверстие.

О наличии какой формы регуляции действий свидетельствуют результаты эксперимента? Способны ли другие виды животных к подобному поведению? Почему Рафаэль, догадавшись, как можно использовать кружку, когда ее продырявили, не справился с поставленной задачей?

Задача 3.

Какое положение о развитии психики животных иллюстрирует следующий пример:

«Американская древесная крыса (*Neotoma*) не только сооружает довольно сложное жилье в земле, но и устраивает у входа целую систему защиты: отгрызает колючки кактусов и втыкает их в землю остриями

вверх. Но допустим, что у крысы таких колючек нет. Дадим ей что-нибудь, заменяющее их: гвозди, например. Наша крыса не реагирует на эти предметы. Оказывается, данное поведение «включается» только при наличии колючек кактуса ».

Задача 4

Как объяснить результаты экспериментов, описания которых приведены ниже:

«Датский психолог Байтендаик поставил перед животными ряд баночек. Под первой из них лежала приманка, которую животное путем проб и ошибок легко находило. Во втором опыте приманку клали во вторую баночку, в третьем под третью и т.д.. Проводили большое число опытов, однако реакции на следующую баночку у животных (кошки, собаки, обезьяны) выработать не удалось. Каждый раз животное бежало к той баночке, где находилась приманка в предыдущий раз. Подобный же опыт проводил с детьми отечественный психолог А.Р. Лурия. Оказалось, что даже маленькие дети, овладевшие элементарной речью после двух-трех опытов, справлялись с этой задачей».

Литература для самостоятельного изучения

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. Курс лекций. М.:Изд-во МГУ, 1988. С. 162-189.
2. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Мысль, 1965. С. 209-261.
3. *Линден Ю.* Обезьяны, человек, язык. М.: Прогресс, 1981.
4. *Лоренц К.* Человек находит друга. М.: Мир, 1972.
5. *Тинберген Н.* Социальное поведение животных. М.: Прогресс, 1993.
6. *Фабри К.Э.* Основы зоопсихологии. М.:Изд-во МГУ, 1993. С. 176-266.
7. *Хайнд Р.* Поведение животных. М.: Мир, 1975.

ТЕМА 4 СОЗНАНИЕ

1. Возникновение и развитие сознания

Проблема возникновения сознания принадлежит к числу наиболее острых и дискуссионных. Учитывая то, что сознание присуще только человеку, вопрос о его возникновении рассматривается одновременно как вопрос о возникновении человека. Современная психологическая наука придерживается эволюционной точки зрения на возникновение сознания. Это означает, что возникновение сознания может быть понято как «ответ» на изменения в поведении живых существ в ходе эволюции, которые потребовали для своей реализации такой формы психического отражения как сознание. Существует несколько обоснованных теорий возникновения сознания, различающихся по тому, какой эволюционный фактор считается основным для появления сознания. Согласно одной группе теорий, основным фактором появления сознания в филогенезе послужило *изменение характера трудовой деятельности* в процессе эволюции. Согласно теориям второй группы это *изменение характера коммуникации* в процессе эволюции. Согласно третьей – *переход от биологической к социальной форме наследования опыта и от биологической к культурной эволюции*. Рассмотрим конкретные примеры каждой из групп теорий.

Первая из названных нами теорий в наиболее законченном виде представлена А.Н. Леонтьевым. Он полагал, что главным фактором возникновения сознания послужило появление новой формы деятельности – *коллективного труда*. Всякий совместный труд предполагает разделение труда, которое заключается в том, что разные члены первобытного сообщества начинают выполнять разные операции. Причем, эти операции различаются в очень существенном отношении: одни операции сразу приводят к биологически значимому результату, другие же такого результата не дают, а выступают лишь как условие его достижения. Поэтому, рассматриваемые сами по себе, такие операции представляются биологически бессмысленными.

Например, преследование и умерщвление дичи охотником прямо отвечает его биологической потребности в пище. В отличие от этого действия загонщика, который отгоняет дичь от себя, не только не имеют этого смысла, но и, казалось бы, прямо противоположны ему. Тем не менее в

контексте коллективной деятельности - совместной охоты, они имеют реальный смысл. В качестве другого примера можно привести действия по изготовлению орудий.

Таким образом, в условиях коллективного труда впервые появляются такие операции, которые не направлены прямо на предмет потребности – биологический мотив, а соответствуют лишь промежуточному этапу его достижения. В плане развития психики возникает необходимость в отражении объективной связи между действием, не приводящим к биологическому результату непосредственно и его последствием в будущем. Отражение такой связи возможно только при наличии сознания.

На основе коллективного труда возникает язык как средство фиксации знания, накопленного предыдущими поколениями и как средство взаимодействия людей между собой. Всякое слово не только обозначает какой-либо предмет, но и является носителем частички общественно-исторического опыта. Процесс овладения языком приводит к овладению этим опытом.

Вторая точка зрения, согласно которой возникновение сознания в процессе эволюции связана с изменением характера коммуникации между организмами, наиболее обосновано и полно представлена в теории Б.Ф.Поршнева. Он считал, что основным фактором, который обуславливает появление сознания, является *речь*. В своей критике «трудовой» гипотезы он исходил из того, что коллективный труд не может быть ведущим фактором развития сознания, поскольку сам по себе уже предполагает его наличие. Труд – это деятельность, регулируемая целью, то есть субъективным представлением будущего результата. Изготавливая какой-либо предмет, мы руководствуемся образом этого предмета в готовом виде. Таким образом, отражение цели возможно только в сознании и в этом смысле оно предшествует появлению труда. Генезис сознания неразрывно связан с речью, поскольку саму постановку цели следует понимать как речевой приказ, отдаваемый или извне или самому себе. С другой стороны, изготовление орудий также не является критерием существования сознания, поскольку может осуществляться путем подражания, «копирования» действий другого. Подобный вид поведения широко представлен и в животном мире, а наибольшее развитие способность к подражанию развита у обезьян.

Важной особенностью подражания является то, что оно осуществляется как бы автоматически, порою даже вопреки «желанию»

животного. Это может использоваться отдельными видами животных в качестве важного оборонительного средства. Поршневу считал, что такой вид оборонительного поведения в наибольшей степени был развит у ближайшего предка человека: выполняя определенные действия, он вызывал в животном подражательную реакцию, которая, в свою очередь, блокировала нападение. Такой же способ поведения стал широко применяться и в отношении своих сородичей. В доисторическом сообществе особи начали таким образом управлять поведением друг друга. Среди подобных действий большое место могли занимать различные звуки. Репертуар звуковых сигналов усложнялся, и для их различения стали применять различные предметы. Например, один и тот же звук, сопровождаемый показом разных предметов, предполагал разную реакцию. Это привело к тому, что устанавливалась связь между звуками и вещами внешнего мира, на основе которой впоследствии формировалась обозначающая функция языка. Взаимодействие между особями в форме взаимных «приказов» послужило базой, на которой сформировался процесс целеполагания, а, следовательно, развилось сознание.

Третья система теоретических взглядов, в рамках которой появление сознания в эволюции увязывается с переходом от биологической эволюции к социальной, представлена в работах некоторых представителей философской антропологии (М.Шелер, Э.Кассирер), а также в культурно-исторической теории высших психических функций Л.С.Выготского.

Согласно взглядам философских антропологов, причиной возникновения сознания, была некая мутация, которая привела к утрате человеческим видом инстинктивных видовых программ. В силу этого человек оказался вырванным из системы связей с окружающим миром и себе подобными, поскольку установление этих связей регулируется инстинктами. Человек как биологическое существо был, по существу, обречен на вымирание. Что же послужило «прачеловеку» заменой видовой инстинктивной программы? Бессознательное подражание другим животным, которые такую программу имели. Подражая действиям других животных человек «учился жить» (отсюда и тотемизм до сих пор бытующий в некоторых племенах, обожествление животного – «учителя жизни»). Результаты подражаний человек фиксирует в символах (особого рода посредниках между действием и предметом, на который оно направлено) Сознание, таким образом, складывается как овладение различными сим-

волами и знаковыми средствами. Заметим, что высказанные в рамках этой системы взглядов предположения все-таки остаются в достаточной степени умозрительными конструкциями, хотя психологи и проявляют к ним определенный интерес.

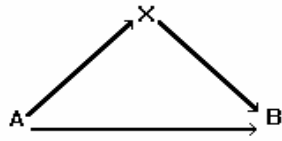


Рис.4.1. Структура акта опосредствования по Л.С. Выготскому

Роль знаковых и символических средств в развитии сознания впервые показал Л.С.Выготский. Главное положение его теории заключается в следующем: человек использует орудия не только для того, чтобы преобразовывать внешний мир, но и для управления своей психикой. Таким специфическим орудием овладения собственным поведением является *знак*.

Поясним это на конкретном примере. Существует такой распространенный прием запоминания как завязывание «узелка на память». По мнению Выготского, в этом обыденном действии проявляется принципиально новая структура запоминания как психического процесса. Если есть некоторое содержание, которое нужно запомнить - «А» и воспроизведение этого содержания через определенный промежуток времени - «В», то может случиться так, что «А» окажется слишком сложным, чтобы запомнить его непосредственно. В таких случаях человек использует какой-либо предмет (узелок), чтобы закодировать содержание и впоследствии более эффективно его воспроизвести. Если обозначить этот предмет как «Х», то общую схему запоминания можно представить в виде рисунка 4.1. Таким образом, запоминание у человека носит опосредствованный характер, то есть, связано с использованием специальных средств (психологических орудий), с помощью которых он может управлять собственными процессами памяти.

Эта особенность присуща всем психическим функциям человека. С помощью знаковых средств появляется возможность овладеть и собственным поведением.

Рассмотрим ситуацию выбора решения. Допустим, человеку предстоит выбрать какой-либо один вариант поведения из двух для него равнозначных (посмотреть один фильм или другой). Простым способом решения этой проблемы является бросание жребия (он может бросить монетку и посмотреть, что при этом выпадет). В этом случае выпадение какой-либо одной стороны монетки будет означать для человека тот или иной вариант поведения. Бросание монеты - есть «Х»; это психологическое орудие, позволяющее овладевать собственным поведением.

2. Психологическая характеристика сознания.

Укажем основные эмпирические характеристики сознания, отличающие эту форму психического отражения от других его форм (психики животных).

1. *Сознательное отражение действительности всегда включает ощущение самого себя в качестве познающего субъекта.* С возникновением сознания у человека появилась способность выделять себя из природы, познавать и овладевать ею.

2. *Сознание человека рефлексивно.* На определенном этапе развития индивидуального сознания у него появляется рефлексивная способность, т.е. готовность сознания к познанию собственных психических процессов и самого себя. Рефлексия является совершенно необходимой характеристикой сознания, которую признают все исследователи. Без рефлексии человек не мог бы иметь даже представления о том, что у него есть психика.

3. *Сознание человека имеет культурно-историческую природу.* Индивидуальное сознание человека формируется в процессе воспитания, усвоения им социального опыта. В этом состоит принципиальное отличие между психикой животного и сознанием человека. Все формы жизнедеятельности животного являются врожденными, а индивидуальное поведение появляется в результате их упражнения. В отличие от этого, ребенок с момента рождения приобретает формы индивидуального поведения под влиянием культурно-исторической среды. Даже те поведенческие акты, которые связаны с удовлетворением органических потребностей, осуществляются человеком в соответствии с требованиями, предъявляемыми ему культурой. Так, потребность в пище является биологически заданной, но способ ее удовлетворения при помощи ложки, сидя на стуле за столом, определяется культурными нормами. Это чисто социальное наследование форм жизнедеятельности, т.е. наследование таких ее форм, которые не передаются генетическим путем, а только через воспитание, через процессы в ходе которых человек как биологический вид превращается в представителя человеческого рода (т.е. всей конкретной совокупности людей, находящихся в системе общественных отношений), - наличие этого специфического отношения порождает сознание как специфически человеческую форму психики.

4. *Сознание человека объективировано, т.е. позволяет строить картину мира, которая воспроизводит его свойства, не зависящие от присутствия в нем познающего субъекта.* Эта характеристика сознания во многом парадоксальна: ведь исходным «психическим материалом», из которого строится картина окружающего нас мира, служат такие характеристики этого мира, которые обусловлены особенностями познающего субъекта. В самом деле, такие качества предметов как шероховатость, гладкость; такие свойства звуковых волн как громкость, или световых волн как цвет, могут быть открыты в самих этих предметах только при их взаимодействии с самими органами чувств. Ведь световой волне, самой по себе, качество цвета не присуще. Но, тем не менее, из подобного «субъективного» психического материала, человек в своем сознании выходит за пределы свойств мира, обусловленных своей собственной чувственностью, и открывает «сверхчувственные» свойства. Сама возможность построения, например, физической картины мира предполагает воспроизведение таких взаимосвязей и свойств этого мира, которые присущи миру «самому по себе», без человека и его сознания.

5. *Сознание тесным образом связано с речью и без нее в высших своих формах не существует.* Благодаря способности к речи у человека появляется возможность передачи другим лицам того, что он знает, т.е. человеческое сознание обладает способностью к коммуникации. Хотя коммуникативные возможности есть у многих высших животных, но только человек способен передавать другим людям не только сообщения о своих внутренних состояниях (именно это – главное в общении животных), но и знания, т.е. объективную информацию об окружающем мире.

Названные свойства могут иметь разную степень выраженности в конкретных случаях, что позволяет различать разные уровни сознания. Например, рефлексивность может быть большей или меньшей по отношению к актам сознания. Это позволяет различать сознательные и неосознаваемые процессы, а также измененные состояния сознания.

3. Структура сознания

Свойства сознания открываются субъекту в его непосредственном опыте и могут быть обнаружены самонаблюдением. Однако сложность изучения сознания состоит в том, что таким путем не-

возможно выявить строение сознания, то есть его структурные компоненты, которые являются носителями этих свойств. Этот вопрос попытался изучить А.Н.Леонтьев. Им были выделены три базовых структурных компонента (слоя) сознания: *чувственная ткань сознания, значения и система личностных смыслов*.

Чувственная ткань сознания. Это чувственные переживания различной модальности (зрительные, слуховые, обонятельные и т.д.), интенсивности, ясности и т.п. Этот слой сознания обычно не отражается человеком достаточно ясно, поэтому ему необходимы или специальные усилия или особые условия, чтобы отделить чувственную ткань от того объекта информации о котором она несет (искажения воспринимаемого изображения, состояние полного отсутствия внешних стимулов – сенсорная депривация, воздействие специальных фармакологических веществ). Одна из важнейших функций этой составляющей сознания – придание чувства реальности существования отражаемого внешнего объекта и всего, открывающегося человеку мира. В частности, мы даже не задумываемся над тем, действительно ли существует внешний мир, поскольку благодаря функционированию чувственной ткани сознания считаем это само собой разумеющимся.

Во время Великой Отечественной войны, занимаясь восстановлением предметных действий у раненых, А.Н.Леонтьев наблюдал трагические случаи «выпадения» чувственной ткани сознания у минеров, полностью ослепших и потерявших кисти обеих рук. А.Н. Леонтьев отмечает драматическую картину утраты у больных чувства реальности. При полной сохранности умственной деятельности предметный мир становился для них как бы «исчезающим». Один из больных так описывает свои ощущения: «Я обо всем как читал, а не видел... Вещи от меня все дальше». Он жалуется, что когда с ним здороваются, «то как будто и человека нет».

Значение. Как было кратко указано выше, носителями значений выступают предметы материальной и духовной культуры, нормы и образцы поведения, закрепленные в ритуалах и традициях, знаковые системы и в первую очередь, язык. В значении зафиксированы общественно выработанные способы действия с реальностью и в реальности.

Например, в значении многих слов заключается то, для чего предназначены те предметы, которые эти слова обозначают. Так, слово «ложка» обозначает предмет, предназначенный для употребления пищи. А слово «мораль» обозначает систему межличностных отношений людей, принятую в данном обществе. Важно учитывать, что значением обладают не только слова, но и все предметы и явления, включенные в человеческую

культуру. В танце балетной группы нет ни одного слова, однако для зрителя он несет массу значений.

Система значений является одним из важнейших структурных элементов сознания. При выпадении отдельных составляющих чувственной ткани (зрения, слуха или даже того и другого) сознание не разрушается, и не создается непреодолимых препятствия для его формирования в индивидуальном развитии. Широко известен тот факт, что дети, рождающиеся слепым, глухими и т.п. при соответствующем воспитании и обучении становятся полноценными членами общества. Но сознание либо разрушается, либо не может сформироваться при искажении системы значений (например, в случае ряда психических заболеваний) или отсутствии ситуации передачи этой системы в процессе развития ребенка. Известно, что у детей «воспитанных» животными сознание отсутствует, и их индивидуальное поведение ограничено набором условно-рефлекторных актов.

Личностный смысл. Содержание, которое несут в себе какие-либо объекты или явления внешнего мира, хотя и является объективным (т.е. несущим определенное значение для общества в целом) может существенно не совпадать с тем, что открывает в них для себя каждый отдельный человек. Он не просто отражает содержание тех или иных событий и явлений, но и одновременно испытывает к ним определенное отношение в форме эмоционального переживания, которое называется *личностным смыслом*. Это понятие раскрывает тот факт, что одни и те же предметы и явления часто сознаются разными людьми по-разному, и это понимание может не совпадать с объективным значением этих предметов.

Врач может прекрасно понимать значение слова «смерть», но это слово приобретает особый новый личностный смысл и эмоциональную окраску, когда он узнает о смерти близкого человека или о том, что он сам смертельно болен. Для бывшего заключенного слово «тюрьма» может иметь совершенно иной личностный смысл, чем для обыкновенного человека.

Понятие «личностный смысл» показывает, что продуктом отражения любого явления выступает не только сумма знаний, но и определенное отношение к ним.

4. Неосознаваемые процессы

Уже на начальном этапе развития научной психологии исследователям стало ясно, что все многообразие психических процессов не

может быть описано с помощью сознания. Внимание исследователей обратилось к *неосознаваемым психическим процессам*.

Все неосознаваемые процессы делятся на два основных класса: неосознаваемые механизмы сознательных действий, неосознаваемые побудители сознательных действий.

Неосознаваемые механизмы сознательных действий. В эту группу входят: неосознаваемые автоматизмы и явления неосознаваемой установки.

Неосознаваемые автоматизмы – это действия или акты, которые совершаются «сами собой», без участия сознания. Они могут быть как врожденными (сосательные движения, мигание, схватывание предметов и т.п.), так и приобретенные (навыки). Психология занимается рассмотрением приобретенных автоматизмов, исследуя механизмы выработки навыка. Как правило, формирование навыка начинается с освоения элементарных актов действия.

При обучении игре на фортепиано сначала нужно научиться правильно сидеть, ставить в правильное положение ноги, руки, пальцы на клавиатуре. Затем отрабатываются отдельно удары каждым пальцем, подъемы и опускания кисти и т.д. и только затем происходит обучение самой игре. В процессе многократного повторения этих актов под контролем сознания происходит их автоматизация и обучающийся начинает осуществлять их неосознаваемо.

Важно отметить, что при формировании навыка различные части действий по-разному относятся к сознанию. Если в усваиваемом действии совершается ошибка, оно вновь берется под контроль сознания, и, чем более действие безошибочно, тем слабее этот контроль. В последствии, контроль за выполнением такого действия становится полностью неосознаваемым.

Явления неосознаваемой установки - готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении. В отличие от навыка, который относится к периоду осуществления действия, установка предшествует действию. Факты предрасположенности человека к тем или иным действиям достаточно разнообразны.

Например, младенец при попытке взять предмет подстраивает кисть руки под его форму: если это маленькая крошка, то он сближает и вытягивает пальцы, если это круглый предмет, он округляет и разводит пальцы (явление моторной установки). Если вы сидите в темноте и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи (явления перцептивной установки или установки восприятия). Если ученику дается какой-нибудь математиче-

ский пример, выраженный в тригонометрических символах, то у него создается установка решать эту задачу при помощи тригонометрических формул, хотя иногда его можно решить и при помощи более простых арифметических действий (явление умственной установки)-

Наибольший интерес для психологов представляет собой изучение процессов неосознаваемой установки. В отечественной психологии такие исследования проводились под руководством Д.Н. Узнадзе.

Один из опытов проведенных Узнадзе состоял в следующем. Испытуемому давали в руки два шара разного объема и просили оценить, какой шар больше. Большой шар давали в левую руку. Испытуемый правильно оценивал объем, затем проба повторялась (до 15 раз). В шестнадцатой пробе испытуемому давались два одинаковых по объему шара. В этой пробе он оценивал их ошибочно, оценивая их как разные по объему.

Этот опыт можно объяснить следующим образом: в результате последовательных проб у испытуемого формировалась установка на то, чтобы оценивать объемы шаров как разные. Она и определяла особенности восприятия объема шаров в последнем опыте.

Дальнейшие исследования установки показали, что это психическое образование оказывает значительное влияние на процессы восприятия, памяти, мышления, социального взаимодействия.

Неосознаваемые побудители сознательных действий. Изучение процессов, относящихся к этому уровню, связано с именем З.Фрейда. Исследуя людей с невротическими отклонениями, он пришел к выводу, что причинами этих отклонений являются желания человека, которые находятся в области бессознательного. В основном такие желания относятся, по Фрейду, к сфере сексуальности. Они становятся бессознательными в результате их *вытеснения*. Это происходит потому, что сексуальные влечения человека вступают в конфликт с нормами морали, принятыми в обществе. Оставаясь вытесненными, эти желания продолжают оказывать влияние на поведение и проявляются в различных формах (психическое заболевание, ошибочные действия, сновидения и другие).

Фрейд считал сновидения основным источником информации о бессознательных побуждениях. С его точки зрения сновидение - есть закодированная форма удовлетворения вытесненных желаний. Расшифровывая сновидение, можно зафиксировать причины того или иного психического заболевания.

Например, если в контексте сновидения появляются продолговатые предметы (зонты, палки, какое-либо оружие), то они могут символизировать мужские половые органы. Женские гениталии, по Фрейду обычно

символизируются предметами, имеющими внутреннюю полость (пещеры, шкафы, низины в местности и т.п.). Спуск и подъем по лестнице обозначает половой акт. Однако важно заметить, что сновидение должно интерпретироваться как целостное явление, и сама интерпретация требует от исследователя большого мастерства.

Далеко не всегда в основе отклонений поведения лежит вытесненное сексуальное влечение. В повседневной жизни возникает много неприятных переживаний, которые не связаны с сексуальной сферой, но, тем не менее, подвергаются вытеснению. Они могут стать причиной ошибочных действий (описки, очитки, оговорки и т.д.).

К таким ошибочным действиям можно отнести и так называемые «провалы» в памяти. Однажды Фрейд поспорил со своим знакомым по поводу того, сколько в хорошо известной им обоим дачной местности ресторанов: два или три? Знакомый утверждал, что три, а Фрейд - что два. Он назвал эти два и настаивал, что третьего нет. Однако этот третий ресторан все-таки был. Он имел то же название, что и имя одного коллеги Фрейда, с которым тот находился в натянутых отношениях. Это и привело к вытеснению знания об этом ресторане.

5. Измененные состояния сознания

До недавнего времени психологическая наука полагала, что существует лишь одно базовое состояние сознания – бодрствование, которое обеспечивает нормальный уровень функционирования психики и регуляции поведения. Остальные состояния сознания рассматривались только как нарушения по каким-либо причинам этого базового состояния. Лишь в 60-е годы психологи обратились к изучению других состояний сознания как особых форм проявления психики, имеющих качественно своеобразную природу и не являющихся только лишь отклонениями от оптимального уровня бодрствования. Более того, было признано, что обычное состояние сознания представляет лишь довольно узкий участок спектра, включающий в себя множество других состояний, имеющих самостоятельную ценность и важность для нормального функционирования человеческого организма.

Интерес к измененным состояниям сознания был в немалой степени вызван общим кризисом рационалистического научного мировоззрения и возрастанием интереса к иным способам духовного ос-

воения мира. В их числе были и иррациональные способы, не соответствующим нормам традиционной западной классической науки с ее установками на объективность истины, независимость познания от деятельности самого субъекта и доверие к эксперименту как наиболее совершенному способу познания. Большое внимание стало уделяться восточным практикам духовного саморазвития, магическим и эзотерическим способам описания реальности. Выходят книги, популяризирующие такой опыт, который во многом был связан с переживанием измененных состояний сознания. Например, «Двери восприятия» О.Хаксли (1954) описывают переживания, вызываемые приемом наркотиков, «Учение дон Хуана: путь знания индейцев яки» К.Кастанеды (1968) – опыт погружения в особые состояния, дающие возможность подлинного видения реальности. Успех этих книг у широкой публики требовал от ученых детального изучения измененных состояний сознания в рамках научного метода.

Одна из главных трудностей научного исследования измененных состояний сознания – это доступность их только лишь самому человеку, который их переживает. Фактически невозможно найти какие-либо физиологические или поведенческие корреляты, которые сопровождают эти состояния и, основываясь на которых их можно различать и соотносить между собой. Чисто феноменологическое описание измененных состояний дает очень пеструю картину. На рисунке 4.2. представлена одна из возможных классификаций, в которой известные к настоящему времени измененные состояния сознания, упорядочены в зависимости от условий их возникновения. Ниже мы рассмотрим некоторые из наиболее изученных измененных состояний. Однако сначала укажем некоторые эмпирические характеристики, которые присущи, в той или иной степени, им всем.

Эмпирические характеристики измененных состояний сознания. Измененным состояниям сознания свойственны прежде всего такие черты, которые отличают их от обычного состояния.

1. Искажение процессов восприятия, чувства времени, пространства, своего собственного тела. 2. Парадоксальное совмещение макро- и микрообъектов в одном континууме. Сознаемые объекты покрывают весь диапазон объектов, от молекул и атомов, до солнечных систем и галактик, сосуществуя при этом в одном переживании и взаимозаменяясь. 3. Самоочевидность истины, воспринимаемое в измененном состоянии само по себе не требует каких-

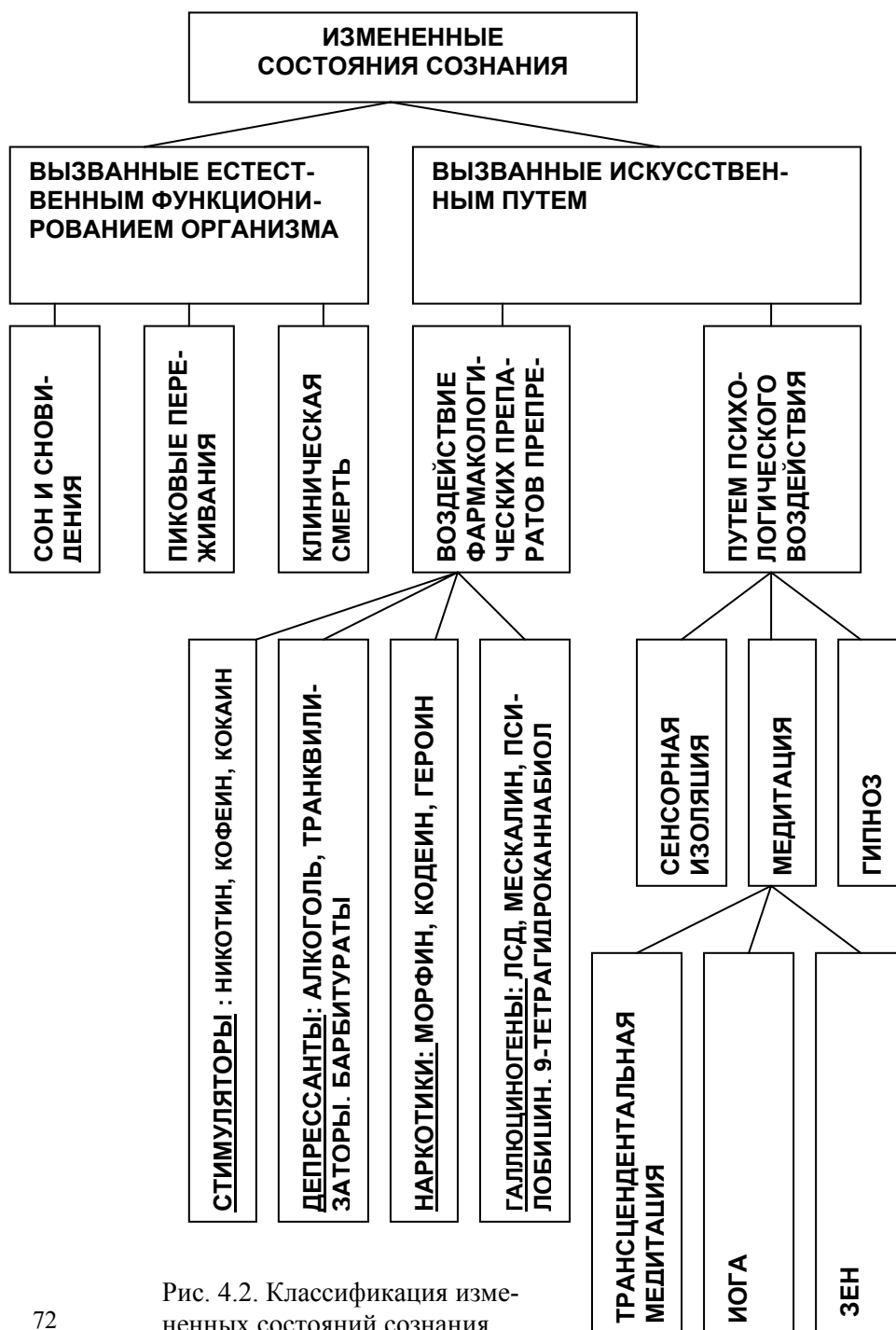


Рис. 4.2. Классификация измененных состояний сознания

либо доказательств, мы в буквальном смысле «видим истинное положение дел». 4. Высокая эмоциональная насыщенность, которая сопровождает измененное состояние; чувства достигают такой степени интенсивности, какая невозможна в обычном режиме функционирования организма (эмоциональный экстаз). 5. Парадоксальность, противоречивость, несоответствие переживаемого традиционным правилам логики, которая, однако, не вызывает никакого удивления и воспринимается как самоочевидная. 6. Невыразимость в слове интимность и уникальность; происходящее невозможно передать другому, его можно пережить только самому (например, невозможно просмотреть или прочесть чужие сновидения). 7. Чувство единства и слияния с другими, переживаемое как отсутствие разницы между собой и другими, прошлым, настоящим и будущим, одушевленным и неодушевленным, воображаемым и реальным, внутренним и внешним.

Безусловно, не каждое конкретное измененное состояние обладает всеми приведенными чертами, но, внимательный самоанализ показывает, что в нашей жизни подобные переживания хоть и не являются чем-то привычным, но, все же, встречаются с достаточной степени частоты. Это позволяет нам не считать измененные состояния сознания чем-то из ряда вон выходящим и граничащим с патологией.

Сон и сновидения. Сон и сновидения являются наиболее хорошо изученным измененным состоянием сознания. Это связано с тем, что этого состояния относительно легко достигнуть в контролируемых лабораторных условиях, и, кроме того, возможно объективно фиксировать активность коры головного мозга при помощи *электроэнцефалографии (ЭЭГ)*. ЭЭГ представляет собой отражение суммарной электрической активности нейронов головного мозга и, таким образом, косвенно указывает на уровень его функционирования. Наглядно эта активность отображается в виде графиков зависимости частоты и амплитуды электрических волн от времени.

Анализ ЭЭГ показывает, что существует несколько основных типов волн электрической активности, называемых *ритмами*. Во первых, это так называемые *медленные волны*. К ним относятся 1) *α-ритм* (альфа-ритм), частота которого 8-12 Гц, с относительно малой амплитудой, он отражает основное состояние сознания и хорошо фиксируется состояние спокойного чуть расслабленного бодрствования с закрытыми глазами; *θ-ритм* (тета-ритм), с частотой 4-7 Гц, отражает состояние засыпания; *δ-ритм* (дельта-ритм) с частотой 0,5-3 Гц отражает состояние глубокого сна (или коматозное состояние). Во-вторых, это *быстрые волны*, к которым отно-

сят прежде всего β -ритм (бета-ритм) с частотой 13-26 Гц с малой амплитудой, свидетельствует об усилении мозговой деятельности.

Достаточно долгое время предполагалось, что сон – это своеобразное состояние «отдыха» головного мозга с преобладанием дельта-ритма в ЭЭГ, снижением мышечного тонуса, снижением частоты и пульса. Однако более детальное исследование ЭЭГ показало, что это не так и во время сна мозг человека проходит через несколько фаз или состояний, повторяющихся с примерно полутарочасовой периодичностью. В 1953 году Е.Азеринский и Н.Клейтман открыли феномен так называемого *быстроволнового* (или быстрого) сна. Эта фаза наступает приблизительно в начале второго часа сна и характеризуется быстрыми низкоамплитудными ритмами ЭЭГ (бета-ритм), что делает ее похожей на ЭЭГ при бодрствовании. Наблюдаются также быстрые движения глаз при закрытых веках (БДГ), мышечные подергивания в отдельных группах мышц, резкие изменения частоты сердечных сокращений и дыхания. Однако все эти проявления происходят на фоне глубокого мышечного расслабления. Такое несоответствие между полным мышечным расслаблением и активированностью ЭЭГ эту фазу *парадоксальным сном* (другое часто употребляемое название – *БДГ-сон*).

Весь ночной сон состоит из 4-5 циклов, каждый из которых начинается с медленноволнового и завершается быстрым сном. Продолжительность каждого такого цикла 90-100 минут. На протяжении всего сна стадия быстрого сна становится все более продолжительной. От общего времени сна медленный сон занимает около 75% времени, быстрый – 25%.

Относительно функций быстроволнового сна высказано несколько гипотез. Некоторые данные указывают, что в этой фазе происходит восстановление нервных клеток; другие – то, что быстроволновый сон способствует росту мозга (в частности, чем моложе человек, тем продолжительнее у него эта фаза). Отмечается, что в этот период происходит укрепление в памяти информации, полученной за день, а также показано, что общая относительная продолжительность БДГ-сна взаимосвязана с уровнем интеллекта.

Для собственно психологического изучения состояния сна важно то, что именно период быстроволнового сна сопровождается спонтанным возникновением зрительных представлений – *сновидений*. Таким образом, каждую ночь мы 4-5 раз видим сновидения, а их «просмотр» занимает в общей сложности от 1 до 2 ч. Однако мы в состоянии вспомнить наши сновидения только в том случае, если просыпаемся в фазе быстроволнового сна. Поэтому люди, утвер-

ждающие, что они никогда не видят сновидений, просто не вовремя просыпаются.

Сами по себе сновидения издавна волновали человечество. Практики толкования сновидений, их целенаправленного вызывания известны с самых древних времен. Ритуальные формулировки, вызывающие хорошие сновидения и избавляющие от неприятных, найдены в текстах, датированных III тыс. до н.э. Огромное значение всегда имели «вещие сны», предсказывающие развитие будущих событий. В сновидении видели «врата в иной мир» или, в более современной терминологии, «переход в параллельный мир». Основанием для подобного взгляда служит фантастичность, необычность сновидений, присутствие в них таких картин, которые мы никогда в жизни не видели или же вообще картины, лежащие за пределами человеческого опыта. Однако современная наука смотрит на сновидения более скептически, как следствие жизненного опыта человека, отражение событий, происшедших с ним ранее. По известному выражению И.М.Сеченова, сновидения являются «небывальными комбинациями бывалых впечатлений».

Существующие теории сновидений можно с достаточной степенью условности разделить на две основные группы: *мотивационные теории*, в рамках которых сновидения рассматриваются прежде всего как отражение определенных процессов, происходящих в сфере желаний и влечений человека, как следствие определенных конфликтных взаимодействий между влечениями, как отражение борьбы мотивов и стремлений; *когнитивные теории*, где сновидение рассматривается как некоторое звено в процессе переработки информации человеком.

Наиболее известной примером мотивационной теории сновидения является психоаналитическая теория, развитая в работах З.Фрейда, К.Г.Юнга, Э.Фромма. Фрейд выделял два уровня сновидения: явный и скрытый. Реальное значение сновидения находится на скрытом уровне и отражает бессознательные импульсы и желания, которые были вытеснены из сознания. Согласно Фреду две главные функции сновидения состоят в том, чтобы сохранять состояния сна и удовлетворять желания в воображаемой форме. В том случае, если это желание не является скрытым, то оно может быть удовлетворено в явной форме: человеку, которого мучает жажда снится, например, что он жадно пьет воду из родника или ключа. Однако если желание является вытесненным, то его удовлетворение

возможно только в символической форме. «Работа» сновидения в том и состоит, чтобы «переодеть» скрытые желания в приемлемую «одежду». Поскольку теория Фрейда подчеркивает важность подавленных сексуальных желаний, то неудивительно, что все или почти все содержание сновидения оказывается насыщенным разными символами, обозначающими мужские и женские половые органы, половой акт и т.п.

Карл Юнг считал в отличие от Фрейда, что, во-первых, сновидение ничего не скрывает от нас и не нуждается с этой точки зрения в дешифровке, и, во-вторых, его символика не ограничивается лишь выражением сексуальных переживаний. Он полагал, что в сновидении могут найти отражение и другие проблемы, которые мучают человека, но которые он не может осознать прямо. Сновидение же в символической форме демонстрирует эту проблему. Кроме того, в сновидении, по Юнгу, представлен и более глубокий слой бессознательного, чем индивидуальный – *коллективное бессознательное*. Оно отражает некоторый опыт всего человеческого рода в целом и проявляет себя в сновидении в форме *архетипов*, универсальных символов, связанных с такими переживаниями как рождение, смерть, сила и т.п.

В *когнитивных теориях* сновидения оно рассматривается или как продолжение процесса переработки информации, поступающей при бодрствовании или как образное отражение некоторых ощущений, поступающих от внутренних органов человека (В.Н.Касаткин). Эти теории позволяют объяснить многие факты, которые относятся к случаям «вещих снов». Например, в сновидении мы можем увидеть как какой-либо знакомый человек причиняет нам вред. Потом, через некоторое время, он действительно совершает какое-то неблагоприятное действие по отношению к нам. Как можно объяснить этот «пророческий» сон (большинство из которых, кстати, и сводится к такого рода «предсказаниям»)? Дело в том, что истинное отношение другого человека к нам передается через достаточно большой спектр «каналов» (нюансы мимики, жестов, позы и т.п.) из которых в состоянии бодрствования мы можем осознать и осмыслить лишь немногие. Однако эти слабоуловимые сигналы все же сохраняются на неосознаваемом уровне и подвергаются своеобразному «анализу», результат которого и представляется в образной форме в виде сновидения. Сходным образом обстоит дело и со сновидениями, которые оказываются «пророческими» по отношению к каким-либо

заболеваниям. Их возникновение может быть объяснено тем, что в состоянии сна мозг, лишенный постоянного притока внешних стимулов, становится более восприимчивым к сигналам, идущим от внутренних органов. Поэтому сознание становится более доступным по отношению к таким внутренним сигналам, которые в состоянии бодрствования не достигали его порога. Таким образом, слабые сигналы, указывающие на нарушение функционирования того или иного органа, могут в образной форме отразиться в сновидении. Характер этого отражения зависит от индивидуального опыта испытуемого.

В.Н.Касаткин приводит пример сновидения человека, участника Гражданской войны, которому снилось, как белоказаки отрубаят ему шашкой голову. На следующий день после этого у него развился фарингит (воспаление голосовых связок), хотя накануне никаких признаков он не ощущал. Однако очевидно, что заболевание все-таки уже начиналось, а некоторые болезненные ощущения в области гортани отразились в сновидении таким причудливым образом.

Пиковые переживания. Эту группу измененных состояний сознания составляют переживания, преимущественно положительного эмоционального качества, сопровождающие некоторые «высшие» моменты в жизни человека. Таковы состояния, сопровождающие процесс творчества; их причиной может быть зрелище, поразившее нас своей красотой, или музыка, вызывающая волнение; это могут быть эмоции при первом поцелуе или даже прикосновении, к которым долгое время стремились влюбленные. Это может быть восторг альпиниста, который после долгих усилий достиг вершины, ощущения, которые испытывает человек в момент достижения оргазма или женщина в процессе родов. Такого рода состояния отличаются от обычного сознательного состояния по уровню интенсивности переживаний и по степени контроля над этими переживаниями и своим поведением. Достаточно вспомнить легенду об Архимеде, который, решив, наконец, задачу, над которой он думал в течение долгого времени, голым выскочил из ванны и побежал по улицам Сиракуз, оглашая их победным криком: «Эврика!» («Нашел!»).

Переживания подобных состояний могут носить характер своеобразного эмоционального «импрессинга» (запечатления), когда один раз пережитое надолго определяет жизненный путь и занятия человека. Так, Норберт Кастере, знаменитый исследователь пещер, вспоминая о семейной прогулке, связанной с посещением грота в Гаскони, отметил, что он – тогда пятилетний мальчик – испытал

неописуемый восторг при виде первой в своей жизни пещеры. Кто-то рядом с ним произнес слова «вечный мрак». «Они захватили меня, - пишет Кастере, - преследовали всю юность и продолжают и теперь будить во мне живой, никогда не притупляющийся магический отклик. Я действительно считаю, что это посещение наложило отпечаток на всю мою жизнь: с тех пор я постоянно слышу “зов бездны”».

Состояния сознания перед смертью. Интерес к изучению этого класса состояний возник в основном благодаря публикации книги Р.Муди «Жизнь после смерти» (1976), которая вызвала весьма бурное обсуждение в сферах, далеких от науки. В этой книге Р.Муди собрал и систематизировал свидетельства людей, переживших клиническую смерть и сделал вывод, что она сопровождается состояниями, которые нельзя описать как простую потерю или «угасание» сознания.

Согласно его данным, многие говорили о пребывании, как им казалось, вне собственного тела. Они говорили, что возносились над своей телесной оболочкой и могли наблюдать за происходящим из различных углов комнаты. Некоторые рассказывали о каком-то длинном туннеле, в который их всосало, и, пройдя через который, они оказывались в чудной местности с удивительно яркими красками. Многие говорили, что встречали там умерших друзей или лиц, которые при жизни имели для них большое значение. За это время перед ними проходили образы самых значительных событий их жизни. Переживаемое состояние имело явно положительное эмоциональное качество и многие сожалели, что усилиями врачей их удалось вернуть к жизни.

Книга Р.Муди была принята научным сообществом весьма настороженно. Отчасти это было связано с нездоровой шумихой, поднятой прессой по ее поводу, а это всегда придает любому исследованию некоторый ореол «паранаучности» в глазах ученых. Высказывались обоснованные претензии к составу выборки, да и другие важные параметры научного исследования явно недостаточно учитывались Р.Муди. Многие ученые полагали, что испытанное людьми состояние – это лишь отражение религиозных верований и расхожих представлений о «загробной жизни». С тех пор, однако, изучение измененных состояний сознания продвинулось, наметив пути объяснения некоторых переживаний во время клинической смерти. Так, открытие эндорфинов, естественных «накротиков» мозга, выделяющихся во все критические моменты жизни, позволяет объяснить состояние блаженства, в котором находятся люди в момент смерти. Данные Р.Муди были также подтверждены сравнением лю-

дей, принадлежащих к разным культурам и вероисповеданиям. В исследовании Ринга (1982) было опрошено около 200 человек, переживших клиническую смерть, и результаты, позволили уточнить результаты Р.Муди. Так, о переживаниях, подобных тем, что описал Р.Муди, испытали около 50% опрошенных; более трети из них сообщили о «пребывании вне тела»; 25% – о том, что между ними прошла вся жизнь; более половины – что видели «свет», в который многие «вошли». Эти и другие подобные данные дают надежду на то, что будущие научные исследования позволят дать более развернутую характеристику данной разновидности измененных состояний.

Гипноз. Данное измененное состояние сознания, относимое нами к группе состояний вызванных путем искусственных психологических воздействий, является, пожалуй, наиболее полно и хорошо исследованным. Изучение гипноза и порождаемых им состояний было начато еще в 18 веке, в работе А.Мессмера, который, впрочем, использовал неясный и туманный термин «животный магнетизм». Собственно гипноз был открыт в 1843 г. английским врачом Дж.Брэдом. После этого исследования гипноза проводили такие авторитетные ученые как Ж.Шарко, К.Халл, И.П.Павлов. Однако из-за внешней эффектности опытов с гипнозом он всегда широко использовался в качестве циркового или эстрадного номера, что несколько принижало статус этого явления в глазах серьезных ученых.

Само состояние гипноза в чем-то является сходным с состоянием сна. В самом деле, ведь оно достигается путем уменьшения притока сигналов к головному мозгу: субъект должен сосредоточиться на каком-то одном сенсорном стимуле – например, пристально смотреть в глаза экспериментатору или фиксировать взором какую-нибудь точку на стене, а в это время ему предлагается не думать ни о чем и постепенно засыпать. Однако в отличие от других измененных состояний, гипноз не сопровождается физиологическими отклонениями от состояния бодрствования: мозговые волны остаются волнами бодрствующего человека, содержание кислорода и углекислого газа в крови не изменяется.

Если субъект легко поддается гипнозу и доверяет гипнотизеру, то очень узкая направленность внимания позволяет ему расслабиться и полностью сосредоточиться на командах гипнотизера. Наиболее

интересными эффектами, проявляющимися в состоянии гипноза являются следующие.

1. ИСКАЖЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ. В гипнотическом состоянии субъект может «видеть» или такие объекты, которые реально не существуют, или же «не видеть» реально существующие объекты. Частным случаем подобных искажений является гипнотическая анестезия, при которой человек, по команде гипнотизера не чувствует причиняемой ему боли.

2. ИЗМЕНЕНИЯ ПАМЯТИ. Оно состоит в том, что испытуемый может по команде гипнотизера или вспомнить то, что он не может вспомнить сознательно, или же «забыть» то, что помнит очень хорошо.

3. РЕГРЕССИЯ ВОЗРАСТА. Частный случай изменений памяти, при котором индивид актуализирует события, относящиеся к его более ранней жизни. В отличие от простого вспоминания, здесь имеет своего рода «перемещение» (регрессия) в прошлое: речь, движения, мимика воспроизводит тот временной период, в который человек регрессирует. Создается впечатление действительного повторного проживания этого момента.

В опытах В.Л.Райкова испытуемым внушалось, что им два дня от роду. При этом у них появлялись поведенческие признаки, присущие новорожденному: сходящееся и расходящееся косоглазие, характерное «плавание» глазных яблок, сосательный рефлекс, детский «плач» без слез, веерообразное разведение пальцев стоп. Вообразить себя новорожденным человек не может, поскольку этот период в памяти не фиксируется, и, если испытуемый не профессиональный акушер, то он мало что о нем знает. К тому же и формального знания недостаточно для воспроизведения таких явлений, которые не поддаются произвольному управлению, например, некоординированные движения глаз.

4. ПОСТГИПНОТИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ. Это явление, при котором загипнотизированному субъекту дается внушение сделать какое-либо действие в ответ на специфическую команду («ключ») после того, как внушение было прекращено. Таким образом, можно добиться от человека совершения действий, заведомо бессмысленных в данной ситуации и мотивы совершения которых остаются неясными для него самого.

Испытуемому под гипнозом внушили, что когда он услышит три стука, то возьмет туфли, лежащие под кушеткой и отнесет их в соседнюю комнату. После выхода из гипнотического состояния, испытуемый ничего не помнил. Однако, услышав три стука, он стал осматривать помещение и найдя туфли, стоящие под кушеткой, отнес их в соседнюю комнату. На вопрос,

почему он взял туфли, испытуемый ответил: «Не знаю сам, просто захотелось...я сам удивляюсь».

Вопреки расхожему мнению, действенность постгипнотического внушения не безгранична. По данным исследований В.М.Бехтерева, Л.Шертока, В.Л.Райкова невозможно внушить человеку совершение такого поступка, который противоречил бы его убеждениям и ценностным ориентациям. Иными словами, нельзя заставить человека сделать то, что он не стал бы делать в обычном состоянии под влиянием каких-либо обстоятельств.

5.СТИМУЛЯЦИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. Данное явление состоит в изменении характера деятельности человека под влиянием внушения ему «образа творческой личности» (В.Л.Райков). Например, испытуемому может быть внушено, что он является «великим шахматистом Полем Морфи» или «великим художником Репиным». Находясь в этом образе, человек существенно меняет черты своего поведения.

Например, испытуемому внушили, что он является Полем Морфи. В состоянии такого внушения, а затем в обычном своем состоянии он играл с гроссмейстером М.Талем. По заключению М.Таля, игра в состоянии гипноза была выше на два разряда. Разительно отличалось и поведение испытуемого. Вне гипноза он был скован и робок, «в образе» был решителен и агрессивен, требовал высокие гонорары. Самое интересное в этом опыте в том, что испытуемый почти ничего не знал о Морфи, кроме того, что это был великий шахматист. То есть модель поведения шахматиста, в образ которого он вошел, не могла возникнуть из глубин памяти, из прочитанного.

Эффект последствия подобных внушений изучен недостаточно, однако, есть сообщения, что после внушения образов великих художников или музыкантов испытуемые нередко отмечали повышение творческой продуктивности в различных сферах.

Научное объяснение эффектов гипноза дается в теориях *диссоциации*, согласно которым специфика гипнотического состояния в рассогласовании планирующей, исполнительной и контролирующей составляющих деятельности. При отсутствии сознательной саморегуляции «Я» субъекта как бы временно исчезает, и его функции переходят к гипнотизеру. Однако неосознаваемые формы регуляции все же сохраняются, что хорошо иллюстрируется, например, явлением негативной галлюцинации. Когда испытуемому дают инструкцию «не видеть красные предметы», то он перестает осознавать эти предметы, но неосознаваемые формы отражения все-таки сохраняются – человек не натывается на красные стулья и строит

маршрут своего передвижения так, чтобы они не попались на его пути.

Медитация. Медитация, это общее название для различных техник, которые используются для ограничения поля «внешнего» сознания и сосредоточения на своем внутреннем мире. Виды медитации различаются по своему происхождению и конкретным техникам, используемым для достижения сосредоточения.

Трансцендентальная медитация включает в себя упражнения концентрации и релаксации. Человек занимает комфортабельную позу и произносит особого рода слово (мантру), что это позволяет ему достигнуть состояния полной расслабленности и «чистого сознания», из которого исключены все внешние восприятия и которое граничит, по словам практикующих, с «чувством вечности». Заметим, что субъективные впечатления от трансцендентальной медитации проверить достаточно сложно, но, по всей видимости, она действительно доставляет реальное удовлетворение и позволяет преодолеть некоторые негативные состояния. Эта техника наиболее популяризирована на Западе, в первую очередь в США.

Йога вид медитации, основанный на принятии различных поз и системе дыхательных упражнений. Первоначально этот тип медитации использовался в Индии и был тесно связан с религией и обрядами. На Западе в основном используется в отрыве от религиозной практики. Суть йоги состоит в достижении соединения индивидуального «Я» с «высшей реальностью» или «вселенским Я». Для достижения состояния транса в разных системах йоги используются разные процедуры, например, Раджа-йога включает в себя восемь процессов, таких как самоконтроль, физические позы, регуляция дыхания, подавление внешней стимуляции, концентрация внимания и т.п.

Практика *зен* имеет достаточно древнюю историю и связана с такими религиями как буддизм, даосизм и конфуцианство. Поэтому зен включает в себя не столько практику достижения измененных состояния сознания, сколько следование определенной жизненной философии. Цель зен – достичь состояния полного «очищения» сознания от внешних впечатлений. Достичь подобного состояния («сатори») можно тремя путями: а) «зазен» - упражнения связанные с позами, регуляцией дыхания, б) решением своеобразных интеллектуальных упражнений, коанов, в которых неприменима обычная логика (типа, «услышать звук хлопка одной ладони»); в) «санши-

момпо» - практика, включающая различные способы общения с зен-мастером.

Показано, что занятия всеми видами медитации действительно сказываются на изменении ряда физиологических показателей. Например, многие мастера «зен» способны перейти в ходе медитации на уровень «тета-волн», замедлять сокращения сердца, уменьшать потребление кислорода на 20%. У мастеров йоги ни вспышка яркого света, ни удар гонга, ни прикосновение горячего предмета не изменяет альфа и тета-ритмов, что говорит о высокой степени расслабления.

В то же время подобные способы самоконтроля вполне достижимы и обычным человеком, как это показано в экспериментах с так называемой *биологической обратной связью*. Суть ее в том, что индивид получает возможность наблюдения при помощи приборов тех или иных аспектов своих внутренних процессов: сердечного ритма, кровяного давления, температуры, активности головного мозга. Индивид может поставить своей целью изменить, например, ритм мозговых волн, и постепенно ему удастся это сделать. Подобные опыты проводились и с животными, если вознаграждать их всякий раз, когда произойдет желаемое изменение. Таким образом, было показано, что функции, считавшиеся ранее недоступными для сознательного контроля, могут регулироваться по желанию индивидуума.

Сенсорная изоляция. Под *сенсорной изоляцией* понимают состояние, в котором находится индивид в условиях искусственного ограничения воздействий на органы чувств. Первые эксперименты такого рода были проведены в 1956 году в университете Мак-Гилла. Испытуемым-добровольцам было предложено пробыть как можно дольше в специальной камере, где они были почти полностью ограждены от воздействий внешнего мира. Они были помещены в специальную камеру, где все звуки идущие от внешнего мира, маскировались равномерным гулом кондиционера, их руки были вставлены в специальные муфты, чтобы ограничить тактильные ощущения, а на глаза надеты специальные очки, пропускавшие только рассеянный свет. Испытуемых, конечно, кормили и поили и, по мере необходимости, у них была возможность заниматься своим туалетом. Оказалось, что, находясь в подобных условиях, человек мог выдержать не более двух-трех дней.

Очень скоро испытуемые теряли представление о времени, затем наступили периоды, в течение которых они не могли мыслить. Чтобы избавиться от монотонности многие из них соглашались с удовольствием слушать детские рассказы и даже требовали, чтобы их давали им еще и еще. Более 80% испытуемых стали одолевать зрительные галлюцинации: стенки ходили ходуном, пол вращался, углы округлялись и цвета становились такими яркими, что на них было невозможно смотреть. Казалось, что тело раздваивается, дух отделяется от него и летает по камере, глядя на свою оболочку, лежащую на постели. После эксперимента испытуемые показали явное ухудшение своих умственных возможностей: многие стали не способны решить простейшие арифметические задачи, у других наблюдались расстройства памяти.

Таким образом, исследователи пришли к выводу, что отсутствие стимуляции ведет к кратковременной деградации психических функций организма, лишает человека возможности контроля и самоконтроля над внешним миром.

Однако другой ученый, нейрофизиолог Дж.Лилли, в тот же период проводил подобные опыты, проверяя на самом себе действие сенсорной изоляции. Для этой цели он использовал кессон, в котором проверяют снаряжение водолазов. Это большой резервуар, наполненный водой с высокой солевой концентрацией, и температурой человеческого тела, что дает практически полное ощущение невесомости. Его результаты были прямо противоположны выводам ученых из университета Мак-Гилла.

Дж.Лилли отметил, что после периода напряженности, который испытывали большинство испытуемых в университете Мак-Гилла, постепенно наступает новое состояние сознания, сопровождающееся множеством зрительных образов – всевозможных галлюцинаций и иллюзий. Мысли, сосредоточенные на повседневных заботах, постепенно уступают мечтаниям и фантазиям личного характера, эмоциональный заряд которых очень высок. В этот период испытуемый достигает фазы необычных переживаний, когда он будто бы смотрит внутрь самого себя и проецирует наружу свое собственное содержание. Тогда наступает разрыв с пространством и временем, и наводятся мосты между отдаленными местами или разными периодами. «Дух» перемещается с феноменальной скоростью и оказывается в других местах, с известными или неизвестными людьми, где он живет и переживает вместе с ними эпизоды, которые происходят, как кажется, в эти моменты. Эти переживания достигают такой степени интенсивности, что несколькими часами позже, в момент выхода из изолированной камеры, он чувствует себя вновь рожденным.

По мнению Лилли, человек испытывает состояния, подобные тем, что достигаются различными практиками медитации и обогащает сознание и личность человека.

Задачи для самопроверки

Задача 1.

В романе Веркора «Люди или животные» описана следующая ситуация:

«Экспедиция археологов обнаружила пещеру, в которой жили человекоподобные существа, названные учеными тропи. Они питаются мясом, которое коптят на костре самым примитивным образом. У них подвижные руки с длинными, хорошо развитыми пальцами. Они высекают огонь, ударяя двумя обточенными ими кремнями над лишайником. Членам экспедиции удалось обучить тропи некоторым словам, но связной речи у них не наблюдалось. Они произносили отдельные звуко-сочетания: Одни, когда им было больно; другие - когда им было радостно; третьи - когда угрожала опасность. Когда им показали, как обтесывать камень с помощью настоящего молота и долота, тропи так и не научились пользоваться долотом, но из-за молота началась настоящая ссора».

Является ли психика этих существ человеческой?

Задача 2.

Прочитайте отрывок из романа У. М. Миллера мл. «Гимн по Лейбовитцу» и дайте психологическую интерпретацию действиям героя с точки зрения культурно-исторической теории происхождения высших психических функций Л.С. Выготского:

«Поэт постоянно использует глазное яблоко. Когда ему надо принимать какое-то решение, что-то обдумать, или обсудить какую-то точку зрения, он вставляет его в глазницу. И вынимает его, когда сталкивается с тем, что ему не нравится, или же когда ему надо сыграть роль дурачка. Когда искусственный глаз у него на месте, держится он совершенно по-иному. Он считает, что им владеют некоторые губительные страсти – хотя они достаточно обыденны, вроде тяги к бутылке вина. Но, вставляя искусственный глаз, он впадает в раскаяние. Он отбрасывает вино, кусает губы, стонет и плачет, воздевает руки. Но, наконец, искушение снова овладевает им. Схватив бутылку, он наливает себе полную чашку и выпивает ее одним глотком. Совесть снова начинает грызть его, и он пускает чашку через всю комнату. Через небольшое время бутылка вина опять начинает привлекать его ... он начинает стонать и плакать, борясь с искушением. Наконец, когда силы его на исходе, он вынимает стеклянный глаз. И сразу же расслабляется. Страсти больше не искушают его».

Задача 3.

Ниже приведены факты, относящиеся к области неосознаваемой регуляции поведения. К какому из уровней неосознаваемых процессов следует отнести каждый из них:

А. Выполняя заказ по изготовлению большого количества несложных деталей, опытный токарь настолько привычно производит необходимые операции, что его сознание может быть обращено к событиям, не имеющим отношения к работе.

Б. Ф.М. Достоевский в романе «Преступление и наказание» описал следующий факт: «Вдруг подле него очутилась Соня... Она приветливо и радостно улыbnулась ему, но по обыкновению робко протянула ему свою руку... Он всегда как бы с отвращением брал ее руку, всегда с досадой встречал ее, иногда упорно молчал за все время ее посещения... Но теперь их руки их руки не разнимались; он мельком и быстро взглянул на нее ничего не выговорил и опустил свои глаза в землю... Как это случилось, он и сам не знал, но вдруг что-то как бы подхватило его и как бы бросило к ее ногам. Он плакал и обнимал ее колени... Слезы стояли в их глазах... в этих больных и бледных лицах уже сияла заря обновленного будущего, полного Воскресения в новую жизнь... Вечером того же дня, когда уже заперли казармы, Раскольников лежал на нарах и думал о ней. Все, даже преступление его, даже приговор и ссылка казались ему теперь... каким-то внешним, странным, как бы даже и не с ним случившимся фактом».

В. Семиклассник, которого поддразнивания друзей вывели из себя, изорвал учебники и тетради, ударил одного из товарищей.

Г. Испытуемым двух групп на несколько сотен миллисекунд при помощи специального устройства продемонстрировали рисунок, изображающий подростка. На картинке, которая была показана одной группе, этот подросток ударял ножом пожилого господина; на рисунке, который демонстрировался испытуемым второй группы, подросток дарил пожилому господину торт. Затем обеим группам уже на достаточно длительное время показали картинку, на которой этот подросток был изображен в нейтральной позе, и попросили его описать. При сравнении описаний выяснилось, что испытуемые первой группы описывали его как более враждебного и агрессивного, а второй – как более мягкого и миролюбивого.

Литература для самостоятельного изучения

1. *Гроф С.* За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: Центр «Соцветие», 1992.
2. *Касаткин В.Н.* Теория сновидений. М.: Медицина, 1972.
3. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. С.5-135, 263-340.
4. *Петренко В.Ф.* Психосемантика сознания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.
5. *Поршнев Б.Ф.* О начале человеческой истории (Проблемы палеопсихологии). М.: Мысль, 1974.
6. *Психофизиология* /Под ред. Ю.И.Александрова. СПб.: Питер, 2004. Гл. 11, 12, 13.
7. *Саган К.* Драконы Эдема. Рассуждения об эволюции человеческого разума. М.: Знание, 1986.
8. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1989.

9. *Фромм Э.* Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов // *Фромм Э.* Душа человека. М.: Республика, 1992. С.180-266.

1. Активность и деятельность

Всеобщей характеристикой живых существ является *активность*, обеспечивающая поддержание жизненно важных значимых связей с окружающим миром. Активность – это присущая живому существу способность спонтанно реагировать на воздействия внешнего мира. Источником активности живого существа являются его *потребности*. Потребности – это состояния объективной нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования. Они заставляют его действовать определенным образом в определенном направлении.

Выделяют несколько классов потребностей. По происхождению различают: *естественные* и *культурные*. Естественные потребности – это потребности поддержания физического и физиологического существования организма (пищевая, половая потребности, потребность в отдыхе и сне и т.п.). Культурные потребности обусловлены общественным характером жизни человека, присущи только ему и не являются в отличие от естественных генетически заданными (например, потребность есть с помощью столовых приборов). По предмету различают: *материальные* и *духовные потребности*. Материальные потребности выявляют зависимость человека от предметов материальной культуры (потребность в пище, одежде, жилище, предметах быта и т.д.). Духовные показывают зависимость от продуктов духовной культуры (человек испытывает потребность читать газеты, книги, смотреть кинофильмы по телевизору, слушать музыку и т.д.).

Человеческие потребности не являются равнопорядковыми, а организованы иерархически. Это показано, например, в «пирамиде потребностей» А. Маслоу (рис. 5.1). В соответствии с этой схемой порядок удовлетворения потребностей осуществляется от «основания» к «вершине». Пока не удовлетворены потребности более низких уровней, нельзя перейти к более высоким. Например, если в детстве не удовлетворяются потребности в безопасности и любви, то потребность в самоактуализации (т.е. раскрытии своих личност-

ных потенций в творчестве, в позитивном отношении к миру, внутренней гармонии) не формируется.



Рис. 5.1. Иерархия человеческих потребностей (по А.Маслоу)

Если сравнить способы удовлетворения потребностей у животных и человека, то можно отметить существенные различия. Активность животного побуждается актуальной, сиюминутной потребностью, и действия, направленные на ее удовлетворение подчинены ей.

Когда животное испытывает голод, то оно осуществляет действия в целом определяемые потребностью в пище (поиск добычи, нападение, насыщение и т.д.)

У человека способы удовлетворения потребностей (в том числе и биологических) принципиально отличны. В частности, ложка как таковая не нужна для удовлетворения потребности в еде, однако ее использование выступает для человека как необходимый момент принятия пищи. Другими словами, человек ориентируется на общественно выработанные способы удовлетворения потребностей, при этом способ удовлетворения потребности не определяется целиком самой потребностью.

Например, удовлетворение пищевой потребности человеком может быть достигнуто разными способами. Он может приготовить себе пищу сам, купить готовую еду в магазине или поесть в столовой или ресторане.

Процесс удовлетворения потребности не может начаться до тех пор, пока не найден предмет, способный ее удовлетворить. Например, животное проявляет сексуальную активность только после того, когда встречает особь противоположного пола. До этого, потребность в размножении хотя и существует, действия, направленные на ее удовлетворение не осуществляются. Предмет, удовлетворяющий потребность называется *мотивом*. У животного круг предметов, выступающих в качестве мотивов ограничен генетическими программами, у человека круг мотивов постоянно расширяется и обусловлен общественным развитием.

Специфически человеческий способ активности получил название – *деятельность*. Надо деятельность как житейский термин, и как научное понятие. В обывденном языке мы достаточно широко применяем это слово для описания любых форм активности человека, животного, отдельного органа или даже технического устройства. В психологии понятие «деятельность» во-первых, обычно употребляется по отношению к человеку, и, во-вторых, для описания далеко не всех разновидностей активности человека. Деятельность всегда представляет собой активность, но не всякая активность может быть названа деятельностью. Деятельность – это такая активность, источник и причина которой находится в самом человеке. Различие между двумя совершенно различными по сути формами активности проводит американский психолог Э.Фромм. Он указывает, что в современной психологии часто смешивают активность и занятность человека. Поэтому активными можно назвать кого угодно: фермеров, возделывающих свои земли; рабочих у конвейера; торговцев, уговаривающих покупателя купить какую-то вещь; людей, вкладывающих деньги в какое-то предприятие; чиновников, подшивающих бумаги, то есть любого человека, который чем-то занят. Однако между понятием активности и занятости есть фундаментальное различие, соответствующее терминам «отчужденный» и «неотчужденный» применительно к различным видам активности. В результате отчужденной активности человек не ощущает себя, как деятельного субъекта своей активности; человек, по сути, не действует, а действие совершается над ним некоторыми внешними силами. В качестве примера такой активности Э.Фромм называет больного неврозом навязчивых состояний. Движимые внутренними неодолимыми силами свершать определенные действия и ритуалы, например, считать шаги, повторять

определенные фразы, могут быть очень активными в достижении своей цели. Однако они чувствуют, что их заставляет совершать эти действия некая не подконтрольная им сила. В случае неотчужденной активности человек ощущает *самого себя* как субъекта своей активности. Подобную неотчужденную активность и называют деятельностью, чтобы отличить от других ее форм.

Наиболее полно понятие о деятельности разработано в отечественной психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.Р. Лурия, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин и другие). В работах этих авторов раскрыта структура деятельности, ее основные компоненты, взаимосвязь и взаимопереход этих компонентов.

2. Структура деятельности.

Отличие активности человека от активности животного состоит в том, что ее содержанием часто выступают поведенческие акты, не направленные прямо на удовлетворение той или иной потребности. Например, подготовка земли для посева, равно как и последующий уход за урожаем не удовлетворяют пищевой потребности. Почему же тогда человек совершает эти акты? Во-первых, совершая подобные акты, человек руководствуется целью, то есть субъективным представлением о последующем результате этих актов (предвосхищает всход урожая после посева). Во-вторых, он отражает связь между целью и предметом потребности (мотивом). Он осознает, что всход урожая объективно связан с появлением пищи. Именно поэтому такие акты и приобретают для него смысл. Эти акты, имеющие свою цель, но не имеющие мотива называются *действиями*. Действие является основной структурной единицей деятельности.

Действие включает в себя в качестве необходимого компонента акт сознания (в виде постановки и удержания цели) и акт поведения. Таким образом, в действии проявляется единство сознания и поведения. Другой важной чертой действия является то, что действие подчинено не только специфике внешних воздействий, но и содержанию собственной цели.

Цели действий весьма разнообразны и разнопорядковы. Можно выделить более общие цели и частные цели. Любое действие, регулируемое общей целью образуется последовательностью действий, регулируемых частными целями.

Предположим, необходимо отправить письмо в другой город (общее действие). Для этого надо совершить ряд частных действий: купить конверт, заклеить его, написать адрес, опустить в ящик и т.п.

Любое действие может совершаться различными способами. Например, прикрепление крючка к леске может осуществляться путем завязывания большого количества различных узлов. Способ выполнения действия в психологии получил название *операции*. Если особенности действия определяются целью, то характер операций, с помощью которых оно выполняется - условиями, в которых совершается действие. В частности, тип узла, которым крючок прикрепляется к леске, зависит от таких условий как: толщины лески, величины крючка, особенностей его конструкции и т.п. Цель, соотношенная с определенными условиями (данная в определенных условиях) называется *задачей*.

Главное отличие операции от действия состоит в том, что операции не осознаются, протекают без контроля сознания. В определенных ситуациях операция может быть осознана, превратившись, тем самым, в действие. В свою очередь, некоторые действия (в основном, наиболее элементарные) могут превратиться в операции.

Например, когда человек учится разговаривать на иностранном языке, то отработка произношения отдельных слов и звуков выступает как действие, регулируемое собственной целью. Однако, впоследствии, нужда в сознательном контроле произношения отпадает, и это действие превращается в операцию, обеспечивающую более крупное действие: произнесение высказывания. При обучении вождению автомобиля переключение скоростей является операцией. Но, в том случае, если обучающийся допускает ошибку, то операция берется под контроль сознания и становится целенаправленным действием.

Любое действие имеет сложную структуру. П.Я. Гальперин выделил в его составе три основных компонента: *ориентировочную часть* (в этой части действия происходит выделение совокупности существенных признаков объектов, с которыми оперирует человек и способов ориентации на эти признаки); *исполнительскую часть* (собственно оперирование этими объектами); *контролирующую часть* (отражение того, насколько соответствует результат оперирования с объектом цели данного действия).

Теперь рассмотрим соотношение действия и деятельности в целом. Как было сказано выше, действие не имеет самостоятельного мотива и побуждается отражением связи между его целью и мотивом той деятельности, в которую оно входит как структурная еди-

нища. Из этого вытекает ряд важных следствий. Во-первых, одно и то же действие может входить в состав разных деятельностей.

Так, действие посещения библиотеки чаще всего входит в состав познавательной деятельности, но оно может осуществлять и деятельность общения, если, например, побуждается надеждой студента «невзначай» встретиться с сокурсницей, которой он симпатизирует.

Во-вторых, одна и та же деятельность может включать в себя различные действия.

Познавательная деятельность, может включать в одном случае действие посещения библиотеки, в другом - действие обращения за консультацией к преподавателю, в третьем - экскурсию и т.д.

В-третьих, между действием и деятельностью существуют взаимные переходы. Так, действие становится деятельностью в том случае, если оно приобретает собственный мотив. Этот важнейший путь появления новых видов деятельности получил в психологии название *механизма сдвига мотива на цель*. Проиллюстрируем его конкретными примерами.

Например, известны случаи, когда ученик начинает охотно заниматься каким-нибудь предметом потому, что ему доставляет удовольствие общение с любимым учителем. Но со временем оказывается, что интерес к данному предмету углубился и школьник продолжает заниматься этим предметом ради него самого.

Каков психологический смысл этого факта? Первоначально учение не является для данного ученика самостоятельной деятельностью, а учебные действия входят в состав деятельности общения с учителем. Постепенно цель учебного действия становится мотивом, то есть ученик начинает учиться не ради общения с учителем, а в силу привлекательности для него самого процесса учения.

С другой стороны, возможно обратное преобразование - распад деятельности на отдельные действия, который происходит, если деятельность утрачивает свой мотив. Это может происходить, например, когда в силу возрастных особенностей учение утрачивает свой ведущий характер и замещается другими видами деятельности (общением со сверстниками). В этом случае учебные действия входят в состав другой деятельности.

Говоря о том, что деятельность побуждается мотивом, не следует забывать о том, что реально она побуждается не одним, а несколькими мотивами, то есть *полимотивированна*. Однако, все мотивы не являются равнозначными. В структуре мотивации какой-либо деятельности выделяют такие мотивы как, *смыслообразующие* мотивы и *мотивы-стимулы*. К первым относятся те мотивы,

которые придают деятельности личностный смысл, а ко второй - те, которые сосуществуют вместе со смыслообразующими, но лишены этой функции.

Например, познавательная мотивация школьника может включать в себя как смыслообразующие мотивы (стремление к знаниям, осознание общественной значимости учения) так и мотивы-стимулы (получение хорошей отметки, самоутверждение). С другой стороны, в качестве смыслообразующего могут выступить и мотив избегания неодобрения значимых людей в связи с плохой учебой.

Резюмируя сказанное, можно представить структуру деятельности в виде схемы (рис. 5.2).

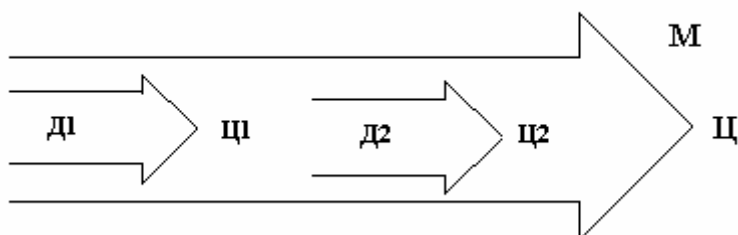


Рис. 5.2. Схема структуры деятельности

На этой схеме представлены основные составляющие деятельности: М - мотив, конституирующий деятельность (смыслообразующий); Ц - цель деятельности; Ц₁, Ц₂ - цели действий; Д₁, Д₂ (и т.д.) - действия.

3. Соотношение внешней и внутренней деятельности.

В соответствии с принципом развития психики в деятельности, наш «внутренний мир» формируется и развивается в деятельности. Конкретным механизмом этого процесса является *интериоризация деятельности*. Суть ее состоит в том, что внешняя, предметная деятельность свертываясь, переходит в деятельность внутреннюю, психическую. В частности Л.С. Выготский выдвинул положение о том, что наша внутренняя речь (говорение про себя) является продуктом интериоризации внешней речевой деятельности. На на-

чальных этапах развития рассудочная деятельность ребенка проявляется в форме рассуждения вслух (т.е. в форме эгоцентрической речи - «речи для себя»), затем эти рассуждения вслух переходят в деятельность умственную.

Благодаря интериоризации человек приобретает способность оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в его поле зрения. Он может выходить за рамки данного момента времени, свободно «в уме» перемещаться в прошлое и будущее.

Таким образом, внешняя предметная деятельность – это не единственная форма деятельности. Протекание деятельности возможно и в умственном плане. Эта деятельность имеет такое же строение, как и внешняя. Ее структуру образуют умственные действия, операции, мотивы, цели и т.д. Различие только в том, что действия производятся не с реальными предметами, а с их образами, и вместо реального продукта получается мысленный результат.

Итак, с одной стороны внешняя предметная деятельность может переходить во внутреннюю психическую, а, с другой, внешняя предметная деятельность может быть рассмотрена как результат *экстериоризации* (буквально – превращение во внешнее) деятельности внутренней.

Например, готовясь к ответственному разговору или выступлению, человек может заранее «проиграть» в уме предстоящие события и свое участие в них, а затем реально действовать в соответствии с намеченным планом.

Задачи для самопроверки

Задача 1.

Очень часто при различении потребностей человека и животного указывают на то, что животному присущи только естественные потребности (в пище, воде и т.д.), а человеку, кроме того, еще и потребности, которые носят общественно-исторический характер. Почему данное суждение является неполным?

Задача 2.

Дайте психологическое объяснение данному факту с точки зрения теории деятельности.

Будучи студентом художественного института, Сергей К. особенно любил живопись. Ей он посвящал почти весь досуг. Налицо были результаты: высокие оценки на институтских просмотрах, участие в городских выставках. Преподаватели и товарищи прочили ему большое будущее. Через несколько лет, однако, обнаружилось, что Сергей ни в каких выставках больше не участвует, что его главная забота – поиск и исполнение хорошо оплаченных заказов.

Задача 3.

Какое важное положение о соотношении человеческой деятельности и личности иллюстрируют нижеприведенные высказывания?

А. «Если я хочу определить еще неизвестные мне способности моего ума, например, могу ли я сочинять стихи, я должен попытаться написать несколько стихотворений и посмотреть, покажутся ли они мне и другим подлинно поэтическими произведениями. Если я хочу выяснить, оправданны ли мои надежды на то, что я хороший человек, или же мои подозрения насчет моих пороков, я должен проанализировать свои поступки и понять, каковы они были в действительности. Я могу также совершить новые поступки и исследовать их» (Коллингвуд Р. Идея истории. Автобиография. М., 1980. С.209).

Б. «В тот момент, когда я формирую свою судьбу, я как личность формирую характер, которым я обладаю. Что же это, однако, означает, как не то, что я не только поступаю, в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю. Из постоянного делания добра вырастает добродетель» (Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. С.114).

Литература для самостоятельного изучения

1. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. С.95-128
2. *Леонтьев А.Н.* Общее понятие о деятельности // Хрестоматия по психологии. М.: Просвещение, 1987. С.
3. *Общая психология* / Под ред. А.В. Петровского. М: Просвещение, 1986. С. 93-106.
4. *Психология. Словарь* / Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.

ТЕМА 6 ЛИЧНОСТЬ

1. Определение и описание личности

Чтобы дать определение личности необходимо соотнести это понятие с рядом сходных, но не тождественных ему. К таким понятиям относятся: человек, индивид, индивидуальность.

Понятие «человек» является наиболее широким и включает в себя описание признаков представителей человеческого рода, которые присущи им всем.

Индивид – это конкретный представитель человеческого рода, обладающий рядом особенностей, отличающих его от других людей. Это могут быть не только психические особенности, но и особенности его телесной конституции, цвет волос, глаз и т.д.

Личность – это системное качество индивида, которое определяется его включенностью в общественные отношения и формируется в совместной деятельности и общении с другими людьми.

Понятие «индивидуальность» находится в особом отношении к этим трем понятиям. Индивидуальность проявляется на различных уровнях жизнедеятельности человека. На уровне индивида это анатомо-физиологические особенности данного человека, биологические предпосылки психической деятельности. На уровне личности это особенности темперамента, характера, специфика ее направленности, системы ценностных ориентаций и т.д.

Графически соотношение между всеми указанными понятиями можно изобразить в виде следующей схемы.



Исходя из определения, данного выше, личность представляет собой сложное интегральное образование. Возникает проблема научного описания личности. Известно два основных подхода к такому описанию.

Первый подход предполагает рассмотрение личности в терминах ее *качеств*, а второй – в терминах *типов личности*.

Так, если описывая какого-либо человека, вы перечисляете характеристики – «он беспокойный, разговорчивый, преданный своему делу» – вы определяете некоторое число свойств, которые, как вам кажется, присущи этому человеку. При этом неявно предполагается, что каждый человек имеет некий индивидуальный набор качеств, присущих только ему. Однако на тот же вопрос можно ответить по-другому, например, сказав о человеке: «Он интеллигент» или «Он прагматик». В этом случае мы относим данного человека к определенному типу личности.

Основная проблема, возникающая в рамках первого подхода, состоит в выделении некоторой конечной совокупности качеств и нахождении методов, с помощью которых можно оценить степень их выраженности. Наиболее простым методом оценки выраженности качеств является наблюдение за поведением человека и сравнение его с поведением других людей. Так, например, характеризуя человека как пунктуального, мы исходим не из того, что этот человек точен до секунды во всех своих поведенческих проявлениях, а из того, что сравниваем его с другими людьми и на основании этого сравнения делаем вывод о его пунктуальности. Этот метод имеет существенный недостаток, который заключается в том, что наблюдатель сосредотачивает свое внимание на тех проявлениях, различия в которых наиболее заметны. Это может привести к тому, что другие личностные свойства, по которым члены наблюдаемой группы не очень различаются, будут упущены из виду, хотя и могут являться не менее важными для понимания личности.

Например, психолог, принадлежащий к народности добу, вряд ли отметит свойство подозрительности как характерную черту личности, поскольку это качество присуще в значительной степени почти всем представителям этой народности. Однако, психолог, принадлежащий к другой культуре, скорее всего, отметит именно подозрительность как наиболее яркую особенность добу, хотя отдельные представители этой народности и не очень отличаются друг от друга по этому признаку.

Другая проблема состоит в том, что не все свойства личности в равной мере проявляются в поведении. Одни из них легко наблюдаемы, другие более скрыты для наблюдателя. Очень часто те по-

веденческие проявления, которые легко поддаются наблюдению, соотносятся с поверхностными качествами личности и не отвечают ее подлинному «ядру», которое составляют скрытые, глубинные качества.

Второй подход к описанию личности предполагает выделение типов личности. В отличие от первого подхода, который предполагает выделение тех качеств, которые отличают личность человека от других, типологический подход основан на предположении, что существуют такие комплексы черт, которые позволяют отнести личность к тому или иному типу, обозначить то общее, что делает людей похожими друг на друга. Было предложено много различных типологий, которые базировались как на определенных теоретических положениях, так и на обобщении эмпирически выявляемых характеристик личности.

Примером типологии личностей может стать классификация, созданная Э.Шпрангером, по признаку доминирующей ценности, формирующей и определяющей целиком личность человека. Он выделил шесть основных типов личности: теоретический, экономический, эстетический, общественный, политический и религиозный.

Основной проблемой, с которой столкнулись сторонники типологического подхода, является невозможность выделения «чистых» типов личности. Ни один человек не может быть полностью отнесен к одному типу. Поэтому, тип как таковой – это некая абстракция, условное понятие, существующее только в представлениях исследователя.

Личность – это не конгломерат свойств и качеств. Все свойства личности находятся в определенных взаимоотношениях. Другими словами, личности присуща определенная структура.

2. Структура личности

Существуют различные подходы в понимании структуры личности. Большое значение в понимании личности имеет соотношение отдельных ее качеств с биологическими и социальными факторами, определяющими развитие этих качеств. Например, К.К. Платонов предпринял попытку расположить все качества личности в зависимости от их большей или меньшей обусловленности биологическим или социальным началами. Под биологическим подразумеваются те личностные характеристики, которые являются врожденными или генетически заданными, под социальным - характе-

ристики, которые развиваются у индивида в ходе взаимодействия с другими людьми. Структура личности по К.К. Платонову представлена в таблице 6.1.

Таблица 6. 1. Структура личности (по К.К. Платонову)

№	Уровень структуры	Характеристики личности, относящиеся к этому уровню	Соотношение биологического и социального
1	Направленность личности	убеждения, мировоззрение, идеалы, склонности и интересы	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">СОЦИАЛЬНОЕ</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">БИОЛОГИЧЕСКОЕ</div> </div>
2	Опыт	привычки, умения, навыки, знания	
3	Психические процессы	воля, чувства, восприятие, мышление, ощущение, эмоции, память	
4	Биопсихические свойства	темперамент, половые, возрастные, патологические и фармакологически обусловленные свойства	

При всей важности учета биологических факторов в развитии личности, не совсем корректно полагать, что биологическое выступает как некая самостоятельная часть личности наряду с социальным (например, 30% – биологического и 70% – социального). Как отмечает А.В. Петровский, личность представляет собой целиком социальное явление. Биологическое входя в нее, претворяется в социальное.

Иллюстрируем эту мысль следующим примером. Расстройство мозговой деятельности порождает в структуре индивидуальности человека биологически обусловленные психологические черты, но личностными чертами они становятся или не становятся в зависимости от того в каких социальных условиях он живет. Стал ли этот индивид как личность умственно неполноценным, дебилом или имбецилом или же стал почитаемым «юродивым», «блаженным», т.е. своего рода исторической личностью, к пророчествам которого в давние времена прислушивались люди, зависело от исторической среды, в которой его индивидуально-психологические черты сформировались и проявились.

Рассматривая личность как социальное качество нельзя ограничиваться рассмотрением только тех ее характеристик, которые образуют ее «внутренний мир» (мотивы, ради которых человек действует, его взгляды, мнения, интересы, вкусы, убеждения и т.д.). Согласно А.В. Петровскому существует как бы три пространства (подструктуры), в которых размещаются качества личности. Рассмотрим их более подробно.

Прежде всего, это *интраиндивидуальная* (внутрииндивидуальная) подструктура, представленная в строении темперамента, характера и способностей человека. Описание этой подструктуры необходимо, но недостаточно для понимания психологии личности. В самом деле, если бы можно было описать личность только в терминах ее интраиндивидуальных качеств, то достаточно было бы указать на конкретного человека и перечислить все его качества. Однако ряд качеств личности не может быть только в терминах ее внутренних характеристик. Например, выраженность такого качества как «авторитетность» невозможно оценить исходя только из характеристик самого человека. Мы должны знать, пользуется ли он уважением своих коллег, друзей, в кругу семьи и т.д., т.е. необходимо выйти в пространство связей человека с другими людьми.

Интериндивидуальная (межиндивидуальная) подструктура личности образована теми ее особенностями, развитие которых обусловлено включенностью личности в различные социальные отношения, социальные группы. С этой точки зрения, «авторитетность» проявляется именно в пространстве взаимодействия между людьми. При этом важно отметить, что в зависимости от того, в какие межличностные отношения включен человек, одно и то же интериндивидуальное качество может включать в себя совершенно различные интраиндивидуальные качества.

Например, принципиальность, разумная требовательность, справедливость, доброжелательность, тактичность (интраиндивидуальные качества) выступают как предпосылки авторитетности в условиях руководства трудовым коллективом. С другой стороны, авторитетность в условиях криминальной группы предполагает совершенно иные интраиндивидуальные качества: жестокость, готовность к насилию, своеволие, цинизм.

Интериндивидуальная и интраиндивидуальная составляющие не могут объяснить все проявления личности. Возможно выделить еще одну подструктуру – *метаиндивидуальную* (надиндивидуальную). При таком способе описания, личность не только выносится за рамки «внутреннего мира» человека, но и перемещается за пределы актуальных

связей между ним и другими людьми. Здесь имеется в виду тот факт, что в процессе взаимодействия с другими индивидами человек привносит в них различные «вклады», т.е. изменения, вызванные воздействием его личности. Важно подчеркнуть, что подобное влияние осуществляется и в отсутствие непосредственного контакта. Часто бывает, что человек, на которого мы ориентируемся в своем поведении, давно уже не общается с нами в силу ряда причин. Такое представление о другом человеке существующее у нас можно считать важной составляющей его личности. Процесс запечатления субъекта в других людях, его идеальной представленности и продолженности в них называется *персонализацией*. Результат процесса персонализации, т.е. форма, в которой он «представлен» и «продолжен» в других людях, получил название *отраженной субъектности* (В.А. Петровский).

Явление персонализации позволяет по-новому взглянуть на проблему личного бессмертия, которая всегда волновала человека. Если личность не ограничивается телесной оболочкой, а продолжается в других людях, то со смертью индивида, его личность полностью не «умирает».

Если найти средства, позволяющие эмпирически зафиксировать те изменения, которые человек производит в других людях, их глубину и интенсивность, то мы получим наиболее полную характеристику его личности. Для изучения отраженной субъектности В.А. Петровским был проведен ряд экспериментов.

Например, в детской психологии известен феномен «Синей Бороды». Он проявляется в следующей ситуации. Перед ребенком на стол выкладывается множество игрушек. Ему говорят: «Играй чем хочешь, только не открывай эту коробочку». После этого экспериментатор уходит и незаметно наблюдает за детьми. В этих условиях примерно четверть детей не в силах преодолеть искушение и открыть заветную коробку. В другой серии эксперимента условия были изменены. На этот раз перед ребятами на столе находилась большая фотография их воспитателя. Теперь поведение детей меняется. В зависимости от того, портрет какого воспитателя находится на столе процент детей, заглянувших в запретную коробочку изменяется. В случае идеального присутствия одного педагога, никто не решается открыть коробочку, а при идеальном присутствии другого запреты по-прежнему нарушаются. Наконец, имели место случаи, когда фотография воспитателя даже усиливала эффект Синей Бороды - едва ли не все малыши стремились открыть коробку.

По особенностям поведения детей в описанном выше эксперименте, мы можем судить насколько личность того или иного вос-

питателя персонализирована в его воспитанниках. Присутствие фотографии, актуализируя отраженную субъектность в детях, побуждало то или иное их поведение. Очевидно, что если поведение ребенка вообще не изменяется, то мы имеем дело с «безличностью», т.е. личностные качества воспитателя вообще не представлены в малыше и он не строит свое поведение в соответствии с ними. Остается только догадываться, как развивается отраженная субъектность личности педагога у детей в последней экспериментальной пробе (т.е. когда практически все дети были склонны нарушать запрет).

3. Самосознание личности.

Самосознание является важнейшей характеристикой личности. Совокупность представлений о себе, своих качествах и свойствах оказывает существенное влияние на поступки, стиль и способы поведения человека. Как же устроено человеческое самосознание? Прежде всего, это процесс, с помощью которого познает самого себя и относится к самому себе. Содержательные аспекты самосознания конкретизируются в таком понятии как «Я-концепция».

Анализ «Я-концепции» позволяет выделить две основные составляющие: знание о себе и отношение к себе. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания. Однако, эти знания безразличны ему: то, что открывается ему в этих знаниях, оказывается объектом эмоций и оценок. Другими словами формируется устойчивое отношение к знанию о себе, его оценка. Таким образом, «Я-концепция» – это совокупность знаний о себе, сопряженная с их оценкой.

В структуре «Я-концепции» выделяются также такие составляющие как: «реальное Я» и «идеальное Я». «Реальное Я» - это совокупность представлений и оценок о себе в данный момент времени. «Идеальное Я» – это представления о том, каким, по мнению человека, он должен был бы стать, чтобы соответствовать собственным критериям успешности. «Идеальное Я» выступает как своего рода ориентир в процессе развития личности. Естественно, что всякий человек стремится приблизиться к своему идеалу. Таким образом, между «реальным Я» и «идеальным Я» возникают особое отношение – отношение сравнения. Это сравнение лежит в

основе формирования *самооценки личности*. Самооценка является одним из наиболее изученных компонентов самосознания личности.

Для формирования самооценки важно не только сравнение «реального Я» с «идеальным Я», но и осознание личностью того, как ее воспринимают окружающие. Более того, в детском возрасте самооценка и строится преимущественно на основе оценок других людей.

При описании самооценки важно учитывать две ее основные характеристики: адекватность и высоту. *Адекватность* – это степень соответствия оценок субъектом себя («реальное Я») и тех оценок, которые приписывают ему окружающие. В основу сравнения берутся оценки наиболее значимых для личности людей. *Уровень самооценки* – это степень близости «реального Я» к «идеальному Я». В соответствии с этими характеристиками можно выделить типы самооценки (см. таблицу 6.2).

Таблица 6.2. Типы самооценки.

	ВЫСОКАЯ	НИЗКАЯ
АДЕКВАТНАЯ	1	2
НЕАДЕКВАТНАЯ	3	4

Анализ этой таблицы позволяет выделить «неблагополучные» варианты развития самооценки, требующие вмешательства психолога или учителя (варианты 2, 3, 4).

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. *Уровень притязаний* – это желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, которую ставит перед собой человек. Стремление к повышению самооценки в том случае, когда человек может свободно выбирать степень трудности того или иного задания, порождает конфликт двух тенденций: с одной стороны – стремления повысить свои притязания, чтобы пережить максимальный успех, а с другой – снизить притязания, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более трудные

задачи, при неуспехе – соответственно снижается. Поясним это на примере.

Начинающий спортсмен-легкоатлет, сбив при прыжке в высоту планку, установленную на отметке 1,7 м., не будет переживать чувство неуспеха и не станет расстраиваться – рекордных прыжков он от себя не ожидает. Точно так же он не станет радоваться, если возьмет высоту 1,1 м – цель здесь слишком легко достижима. Но, постепенно поднимая планку и спрашивая юношу, устраивает ли его высота, которая станет для прыжка зачетной, можно будет выяснить уровень его притязаний.

Таким образом, уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными и чересчур легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

Самосознание личности, используя механизмы самооценки, достаточно точно реагирует на соотношение собственных притязаний и реальных достижений. Это иллюстрируется с помощью формулы, предложенной в начале XX века американским психологом У.Джемсом:

$$\text{САМОУВАЖЕНИЕ} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{ПРИТЯЗАНИЯ}}$$

При увеличении числителя и уменьшении знаменателя дробь, как известно, возрастает. Следовательно, для того, чтобы повысить самоуважение личности надо предпринять шаги, ведущие к успеху или уменьшить собственные притязания.

Достижения и успехи людей являются объективными способами подтверждения или удержания на должном уровне собственной самооценки. Однако психологами были открыты и субъективные средства поддержания собственной Я-концепции. К ним относятся *механизмы психологической защиты*. Это понятие было введено З.Фрейдом и поначалу использовалось только представителями психоанализа. Фрейд рассматривал защитные механизмы как неосознанные реакции, защищающие человека от неприятных переживаний (тревога, чувство вины), а также искажающие или скрывающие негативные бессознательные импульсы личности. Постепенно это понятие вышло за пределы психоанализа, и механизмы защиты стали активно изучаться психологами других направлений: когнитивизма, гуманистической психологии, теории установки и др. Хотя понятие «психологическая защита» трактуется в разных психологических теориях по-разному, можно выделить его общие

признаки: 1) эти механизмы действуют на неосознанном уровне; 2) они искажают, фальсифицируют восприятие личностью внешней реальности и самой себя.

В классическом психоанализе выделено несколько подобных механизмов. Рассмотрим некоторые из них. *Вытеснение* – процесс удаления в бессознательное мыслей и чувств, вызывающих переживание дискомфорта или противоречащих моральным установкам личности. *Проекция* – приписывание собственных неприемлемых мыслей, побуждений и поведение другим людям или окружению. *Рационализация* – стремление находить оправдание своим иррациональным или неудачным поступкам при помощи поиска кажущихся разумными аргументов и объяснений. *Регрессия* – своеобразное возвращение личности на более раннюю ступень развития с целью достижения более безопасного и комфортного состояния. *Отрицание* – психологическое отгораживание личности от угрожающих или травмирующих переживаний. *Сублимация* – трансформация неосознанных негативных влечений в такие формы поведения, которые одобряются как обществом, так и собственной совестью. З.Фрейд рассматривает этот механизм как признак зрелости личности.

Многие психологи приписывают защитным механизмам исключительно негативное влияние на психику. При всем различии взглядов на это явление ряд ученых солидарны в том, что есть связь между функционированием защитных механизмов и развитием невротических симптомов. Другие психологи демонстрируют более сдержанную точку зрения и считают, что потенциальные способности психики к разрешению внутренних конфликтов подчас не предполагают другой альтернативы. Поэтому важно понимать защитные механизмы не только как на невротические реакции, но и как на закономерно возникающие у личности психические структуры. Часто защитные механизмы становятся предпочтительным и, возможно, единственным путем снятия психической боли.

Задачи для самопроверки.

Задача 1.

Выделите из приведенных ниже характеристик человека те из них, которые относятся к личностным свойствам индивида и индивидуальным свойствам личности:

добросовестность, робость, высокая скорость двигательных реакций, высокая скорость усвоения навыка, скромность, правдивость, пластичность, упрямство, реактивность, малая чувствительность к общественной оценке, подвижность, быстрый темп деятельности.

Задача 2.

На основании приведенных ниже данных сделайте вывод об особенностях самооценки в каждом из случаев:

С учениками старших классов был проведен следующий эксперимент. Предлагался перечень слов, обозначающих положительные свойства личности. Надо было ответить на три вопроса: 1) Какое из указанных свойств присуще каждому однокласснику в наибольшей, а какое – в наименьшей степени; 2) Какое из этих свойств присуще самому испытуемому в наибольшей, а какое – в наименьшей степени; 3) Каким из этих свойств испытуемый хотел бы обладать в наибольшей, а каким – в наименьшей степени. Было обнаружено три типа связи между ответами на эти вопросы: 1-й тип – самооценка очень близка к оценке желаемых свойств (идеальной оценки), но очень далека от оценки одноклассников; 2-й тип – самооценка очень далека от идеальной, но близка к реальной; 3-й тип – идеальная оценка очень далека от самооценки, самооценка от реальной оценки.

Задача 3.

Какая характеристика личности исследуется в описанном ниже опыте:

Опыт начинается с того, что исследователь раскладывает перед испытуемым в один ряд 6 карточек с заданиями различной степени трудности, обращенных к испытуемому обратной стороной. Испытуемому четко разъясняется порядок размещения заданий по трудности, которые обозначены цифрами: чем она больше, тем труднее задание. Затем испытуемому предлагается на выбор любое задание. После выполнения или невыполнения задания испытуемому сообщается, решил он его или нет, и предлагается взять любое другое задание.

Задача 4

О каких механизмах психологической защиты идет речь в описанных примерах?

А) Когда мужчину, лишённого родительских прав, попросили объяснить, почему он систематически бил своего ребенка, он заявил следующее: «У меня такой подход к воспитанию. Ребенка надо держать в строгости, тогда он вырастет настоящим человеком. Да он же потом сам мне «спасибо» скажет!»

Б) Проинтерпретируйте высказывание Ф.Ницше из задачи №1 по теме «Память» с использованием понятия «психологическая защита».

В) На приеме у психоаналитика, подростку, который проявлял слишком сильную агрессивность по отношению к сверстникам, психотерапевт посоветовал посещать спортивную секцию по футболу или хоккею.

Г) Студент, который не подготовился к экзамену, объяснял свою неудачу тем, что ему попался слишком трудный билет, что другие студенты ему не помогли, и что преподаватель был к нему чрезмерно строг.

Д) Нередко у взрослого человека можно наблюдать несвойственные его возрасту виды поведения: ребячливость, детскую обиду, когда человек может «надуться и не разговаривать», детский лепет при объяснении своего поведения.

Е) Этот механизм имеет место, когда люди говорят: «Этого со мной просто не может случиться», несмотря на очевидные доказательства противоположного.

Литература для самостоятельного изучения

1. *Асмолов А.Г.* Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
2. *Введение в психологию* / Под ред. А.В. Петровского.- М., 1995. С. 385-397, 407-417.
3. *Немов Р.С.* Психология.- М., 1994.- кн. 1.С. 284-285.
4. *Психология. Словарь*/ Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.- М., 1990.