

СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ



АМНЕЗИЯ	НЛП
АГРЕССИВНОСТЬ	ТЕСТ ЛЮШЕРА
АВТОРИТАРНАЯ ЛИЧНОСТЬ	ФРУСТРАЦИЯ
ОДИНОЧЕСТВО	ХАРИЗМА
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ	ФОБИИ
БРЕЙНСТОРМИНГ	КОМПЛЕКС ИОНЫ



Сергей Сергеевич Степанов

Популярная психологическая энциклопедия

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=656825
Популярная психологическая энциклопедия: Эксмо; М.; 2005
ISBN 5-699-08839-3

Аннотация

Эта энциклопедия призвана совершить то, что не под силу серьезным академическим изданиям: снабдить всех, кто интересуется теоретическими и практическими аспектами психологических знаний, точными и универсальными инструментами, собранными почти за два столетия существования и развития психологической науки. Выработка единой, понятной всем (и профессионалам, и любителям) терминологии, четкое объяснение специфических тем, традиционно вызывающих неоднозначное толкование, точная формулировка базовых определений, знание ключевых фактов биографий звезд мировой психологии – все это делает энциклопедию необходимым и востребованным изданием на рынке многообразной и слабо систематизированной психологической литературы.

Совокупность содержащихся в энциклопедии знаний не только поможет вам расширить эрудицию, но и научит более проникательно наблюдать окружающий мир, лучше понять людей и себя.

Материал в книге представлен в виде статей, расположенных в алфавитном порядке, и ее можно читать с любого места, выбрав наиболее заинтересовавшую вас тему.

Содержание

Предисловие автора	4
А	7
Б	60
В	75
Г	104
Конец ознакомительного фрагмента.	123

Сергей Степанов

Популярная психологическая энциклопедия

Предисловие автора

*Определяйте значение слов, и вы избавите человечество от
половины его заблуждений.*

Рене Декарт

Во всем мире книги по психологии пользуются устойчивым высоким спросом. Это и понятно: психология как наука о мироощущении и поведении людей, действительно, очень интересна, и многие читатели ищут в трудах психологов ответы на наиболее животрепещущие жизненные вопросы. Но вот беда: ответы, которые содержатся во многих книгах, либо подозрительно примитивны (на уровне житейского здравого смысла), либо очень расплывчаты и туманны, да еще изложены таким языком, который неподготовленному читателю не понять.

Английский писатель Джон Голсуорси метко заметил: «Психология – это попытка выразить словами то, что словами невыразимо». А французский писатель Гюстав Флобер отмечал: «То, что понимают плохо, обычно пытаются объяснить с помощью слов, которых не понимают вовсе». В своих попытках объяснить труднообъяснимое и выразить трудновыразимое психологи придумали множество мудреных терминов, но тем самым, похоже, все окончательно запутали.

В результате книги по психологии четко разделились на два жанра. Это либо поп-психология на уровне кухонной болтовни (излишне говорить, что наукой там и не пахнет), либо «китайская грамота», доступная лишь узкому кругу посвященных.

Серьезный, мыслящий читатель поставлен в затруднение. Первый жанр, хотя иные его образцы бывают небезынтересны, его не удовлетворяет. Второй – труден для восприятия, а порою просто скучен.

Еще одна опасность состоит в том, что сегодня во многих популярных изданиях под маркой психологии публикуется всякий псевдонаучный вздор, не имеющий никакого отношения к этой серьезной науке. Но, похоже, за психологию скоро и станут принимать весь этот вздор, ибо он хоть доступно изложен, а серьезные идеи обычно прописаны в книгах психологов так невнятно и сложно, что кажутся еще большим вздором.

Расставить все на свои места мог бы большой словарь энциклопедического типа, в котором разъяснялись бы непонятные научные термины и вкратце излагались бы основные психологические концепции. Такого рода словари и даже энциклопедии издаются в разных странах, а в последние годы и у нас. Читатели раскупают их охотно, но, увы, нередко бывают разочарованы. Ибо в большинстве своем эти книги написаны... еще более скучно и непонятно, чем остальные. Нередко сложные понятия и термины авторы пытаются разъяснить с помощью таких же или еще более непонятных терминов. К тому же скупые словарные статьи не позволяют составить полное впечатление о живой ткани психологических явлений, о творческих исканиях великих психологов, о ярких, пускай и небеспорных гипотезах. Исправить это положение могла бы по-настоящему популярная психологическая энциклопедия. И создавать ее следовало бы по принципу, сформулированному еще А. Эйнштейном: «О сложных вещах надо говорить как можно более просто, но не проще». Сама эта задача

совсем не так проста, как может показаться. Тем не менее я взял на себя смелость ее решить. То, что из этого получилось, вы и держите в руках.

Замысел издания «Популярной психологической энциклопедии» возник у меня довольно давно, лет двадцать назад. В ту пору я, молодой психолог, пришел на работу в издательство «Советская Энциклопедия» (ныне – «Большая Российская Энциклопедия»). Психолог оказался востребован издательством в связи с тем, что по настоянию академика Б.Ф. Ломова, директора Института психологии АН СССР, намечалось выпустить «Психологическую энциклопедию» наподобие тех, что уже имелись в других областях знания. Безвременная кончина академика Ломова поставила крест на этом начинании. Аналогичная попытка впоследствии предпринималась не менее уважаемым академиком – А.В. Петровским. Она увенчалась созданием... нет, не энциклопедии, а всего лишь «Краткого психологического словаря», одним из авторов которого удалось выступить и мне. А энциклопедии так и нет, если не считать попыток перевода американских изданий.

Годы работы в энциклопедическом издательстве не прошли для меня даром. Пообщавшись с десятками докторов психологических наук, которые приносили в редакцию свои статьи, я убедился, что большинство из них (кстати, люди весьма достойные) пишут невнятно, неинтересно и читать их труды – мука мученическая. В ответ на такой упрек обычно говорят: «А ты бы попробовал сам написать лучше». Попробовал! К настоящему времени написал уже десяток книг – по отзывам читателей, небезынтересных. В том числе и «Психологический словарь для родителей» – сказался энциклопедический опыт.

Все эти годы вызревал замысел создания популярной энциклопедии, накапливались необходимые материалы. Приступить к практической реализации этого замысла я долго не решался: пугала громоздкость поставленной задачи (насколько мне известно, еще никто не пытался написать энциклопедию в одиночку). В конце концов, поощренный доброжелательной заинтересованностью издательства ЭКСМО, я принялся за работу. Вскоре накопленные за долгие годы материалы сложились в этот том. Он, конечно, уязвим для критики и далек от совершенства. Безупречную книгу по психологии (а тем более энциклопедию) вообще вряд ли возможно создать – слишком уж субъективна эта наука. Тем не менее, хочется надеяться, что главную задачу хотя бы отчасти выполнить удалось: заинтересованный читатель с помощью данного издания получает возможность ознакомиться с достоверным психологическим знанием, представленным в энциклопедической форме и в то же время изложенным доступным, «человеческим» языком, а не научным жаргоном. Кстати, этот жаргон, с которым при знакомстве с психологической литературой придется еще встретиться не раз, читатель имеет возможность освоить: многие труднопроизносимые психологические термины получают на этих страницах подробное и, надеюсь, понятное разъяснение. Поэтому, столкнувшись с незнакомым словом, не надо его пугаться. Внимательно прочитайте соответствующую статью, и вы убедитесь, что речь идет о вещах вполне объяснимых и понятных.

В данной книге материал представлен в традиционной энциклопедической форме. В ряде случаев, правда, за термином не следует развернутое определение – оно содержится в нижеследующем тексте. Статьи расположены в алфавитном порядке. Поэтому книгу можно читать с любого места, выбрав наиболее заинтересовавшую тему. Не ошибется и тот, кто примется читать ее подряд, с первой страницы до последней, так как многие термины могут оказаться незнакомыми и не сразу привлекают внимание.

Автор, конечно, отдает себе отчет, что получившаяся книга не является энциклопедией в буквальном смысле этого слова. Представленные в ней статьи неравноценны как по объему, так и по содержанию. Некоторые статьи – сугубо терминологические; они невелики и посвящены лишь разъяснению того или иного понятия. Зато некоторые темы, представляющие для автора особый интерес, – например, психология интеллекта или невербальной ком-

муникации, – раскрыты очень подробно, даже более подробно, чем это обычно принято в справочных изданиях.

От читателя не укроется и весьма субъективное отношение автора к тем или иным проблемам – отношение, которое обычно не принято выносить на страницы энциклопедии. Однако разумный читатель, вне сомнения, легко сумеет отделить бесспорные факты от субъективной авторской интерпретации, с которой совершенно необязательно соглашаться.

В отличие от традиционных энциклопедий, в данной книге отсутствуют биографические статьи. Тех читателей, кто интересуется научными биографиями выдающихся психологов, их идеями и экспериментами, автор отсылает к другой своей книге – «Век психологии: имена и судьбы» (М.: ЭКСМО, 2003).

По завершении чтения вы значительно расширите свою эрудицию и получите довольно подробное представление о такой интереснейшей сфере человеческого знания, как психология. А возможно – научитесь более проникательно наблюдать окружающий мир, лучше понимать людей, да и себя. Если вам это удастся, автор с удовлетворением будет считать свою задачу выполненной.

А

АБЛЮТОМАНИЯ (от лат. *ablutum* – мыть, смывать + греч. *mania* – болезненная склонность) – навязчивое мытье рук в связи с бредовыми идеями загрязнения, заражения. Наблюдается при неврозе навязчивых состояний и при навязчивостях в рамках шизофренического процесса, особенно часто – при детской шизофрении.

АБСТИНЕНЦИЯ (от лат. *abstinentia* – воздержание) – синдром психических и физических расстройств, наступающих при внезапном прекращении поступления в организм алкоголя, наркотических и токсических веществ и к которым имеется токсикоманическая зависимость. Может наблюдаться и при приеме препаратов, являющихся антагонистами к перечисленным, а также при лечении антидепрессантами.

Сексуальная абстиненция – вынужденное (принудительное или добровольное) снижение половой активности. Может быть парциальной (частичной), при которой человек прибегает к заменителям полового акта, и тотальной, характеризующейся полным отказом от сексуальной активности.

В классическом психоанализе термин используется в ином значении – для обозначения воздержания как одного из правил или принципов аналитической терапии. По мнению Фрейда, специфика психоаналитического лечения требует воздержания от удовлетворения желаний клиента. Правило абстиненции содержит по меньшей мере два требования: во-первых, психоаналитик всегда должен отказывать клиенту, рассчитывающему на ответное проявление сексуальных чувств, в удовлетворении его желания; во-вторых, он не должен допускать слишком быстрого избавления пациента от болезненных симптомов. Несоблюдение правил абстиненции затрудняет или делает невозможным успешное осуществление аналитической терапии. В конечном счете правило абстиненции предполагает ориентацию психоаналитика на длительное лечение, требующее обстоятельной аналитической работы по выявлению и устранению причин внутриспсихических конфликтов, приведших к психическому расстройству.

АБУЛИЯ (от греч. *abulia* – нерешительность) – психопатологический синдром, заключающийся в нарушении волевой регуляции поведения. Наблюдается при некоторых психических заболеваниях (в частности, шизофрении), а также как следствие поражения лобных долей головного мозга. В состоянии абулии больные отличаются вялостью, отсутствием побуждений к деятельности (хотя необходимость тех или иных действий может ими отчетливо осознаваться). Нерезко выраженная абулия иногда наблюдается при неврозах. Постановка диагноза требует различения абулии и слабоволия как следствия неправильного воспитания.

АВТОМАТИЗМ (от греч. *automatos* – самодействующий) – единый непрерывный умственный, речевой или двигательный акт, происходящий без участия сознания. Различают первичные автоматизмы (срабатывание врожденных, безусловно-рефлекторных программ) и вторичные автоматизмы (результат возрастного формирования тех или иных действий, приобретения ими свойств навыка). Физиологической основой вторичных автоматизмов служит образование более или менее устойчивых систем условно-рефлекторных связей между свойствами внешней ситуации и определенной последовательностью операций. Первоначально каждая операция и переход от одной операции к другой требуют сознательной ориентировки. По мере повторения ситуации необходимость в ориентировке отпадает, происходит автоматизация действия. В поле сознания остаются и выдвигаются на передний

план цели, ради которых выполняется действие, и условия, в которых оно протекает, а также его результаты.

За счет автоматизации отдельных действий человек получает возможность сосредоточить внимание на качестве выполняемой деятельности.

Ни одно действие человека не бывает полностью автоматизированным, поскольку оно в конечном счете вызывается и управляется сознательной целью. Однако фактически любое действие человека частично автоматизировано благодаря навыкам, так как человек никогда не осознает до конца всех элементов регуляции, исполнения и контроля действия (например, необходимых мышечных сокращений).

Процесс автоматизации является одной из составляющих изменения человеческого действия, детально описанных П.Я.Гальпериным в теории планомерного (поэтапного) формирования умственных действий. Западные исследования автоматизма проводятся, главным образом, в традиции бихевиоризма.

АВТОНОМИЯ (от греч. *autonomia* – независимость, *autos* – сам + *nomos* – закон) – способность личности к самоопределению на основании собственных убеждений. Проявляется в независимости человека от давления авторитета другой личности, группы или социального института. С политико-правовой точки зрения автономия означает суверенность личности как гражданина, ее социальную и юридическую защищенность как субъекта гражданских прав и свобод. В психологии и педагогике автономия рассматривается как индивидуальная позиция человека, которая характеризуется самостоятельностью и независимостью в выборе мотивов, целей, стиля поведения и т. п. Потребность в автономии включена в механизм становления личности – индивидуализацию, предусматривающую формирование человека как самостоятельного, мыслящего и ответственного общественного существа.

АВТОРИТАРНАЯ ЛИЧНОСТЬ (от лат. *autoritas* – власть) – конкретный психологический тип, обладающий такими чертами, как реакционность, консерватизм, агрессивность, жажда власти. Понятие введено Э.Фроммом, который с его помощью пытался выявить истоки нацизма. Однако, по мнению Фромма, данный тип прослеживается в истории задолго до возникновения фашизма. Типичной авторитарной личностью Фромм считал главу бюргерской Реформации в Германии Мартина Лютера.

По мнению Фромма, в сознании авторитарной личности отсутствует понятие равенства. Мир для такого человека состоит из людей, имеющих или не имеющих силу и власть, т. е. высших и низших. Типичной иллюстрацией авторитарной личности может служить биография А.Гитлера.

В 1950 г. вышла книга «Авторитарная личность», написанная Т.Адорно с соавторами. Эта работа получила широкую известность, в силу чего авторство термина «авторитарная личность» иногда приписывается Адорно. В ней Адорно описывал данный феномен, исходя из взглядов З.Фрейда на роль ранней социализации. По его мнению, в результате слишком строгого воспитания, когда подавляются чувство обиды ребенка и его агрессия по отношению к родителям, возникает тенденция к их идеализации, с одной стороны, и к переориентации враждебности на замещающие объекты – с другой. Этот феномен был положен им в основу объяснения предубеждений в отношении национальных меньшинств.

В предисловии к книге «Авторитарная личность» немецкий философ Макс Хокхаймер писал, что авторитарная личность – это новый антропологический тип человека, который сложился в XX в.



Э. Фромм

АГАСФЕРА СИНДРОМ. Описан П. Вингейтом (1951) у психопатических личностей с склонностью к употреблению алкоголя и другими наркоманическими тенденциями (в том числе с явлениями медикаментозной наркомании). Больные часто обращаются в различные медицинские учреждения с целью получения препаратов, к которым у них имеется пристрастие. При этом они сочиняют драматические истории о своем заболевании, иногда даже наносят себе ранения для обоснования потребности в наркотиках. Синдром назван по имени Агасфера, мифологического вечного странника, персонажа многих легенд.

АГГЛЮТИНАЦИЯ (от лат. *aglutinatio* – склеивание) – элементарный механизм преобразования имеющихся у человека представлений в процессе воображения; заключается в синтезе, комбинировании («склеивании») разнородных элементов, в результате чего создаются образы объектов, не встречающихся в действительности (например, образы кентавра, русалки и т. п.). В обостренной форме наблюдается при шизофрении (в частности, выступает одним из механизмов образования неологизмов), а также при очаговых корковых нарушениях речи.

Синоним – контаминация.

АГГРАВАЦИЯ (от лат. *aggravatio* – отягощение) – субъективное преувеличение тяжести реально существующего заболевания или дефекта. Нередко выступает симптомом психических нарушений, в частности *психопатий*. Иногда может иметь невротический характер, то есть возникать в результате психической травмы, в частности хронической – при постоянном акцентировании окружающими внимания на дефекте.

АГЕРАЗИЯ (от греч. *a* – отрицательная частица + *geron* – старец) – ощущение молодости в старческом возрасте в связи с недостаточной критичностью к своему состоянию.

Синоним – симптом Феофраста.

АГНОЗИЯ (от греч. *a* – отрицательная частица + *gnosis* – познание) – нарушение восприятия, возникающее при поражении коры больших полушарий головного мозга. Различают зрительную (оптическую), слуховую (акустическую) и осязательную (тактильную) агнозию. Больной, страдающий агнозией, становится не способен узнавать предметы и их

изображения, а также звуки (в частности, звуки речи). Возникновение агнозии в детском возрасте вызывает серьезные отклонения в психическом развитии. При зрительной агнозии ребенок оказывается дезориентированным в окружающей среде, что может привести к отставанию в умственном развитии. При слуховой агнозии возникают отклонения в развитии речи и как следствие – затруднения в освоении чтения и письма. Корректирующее обучение осуществляется с опорой на сохранные анализаторы.

АГРЕССИВНОСТЬ

Известная книга Конрада Лоренца, изданная в нашей стране под лаконичным названием «Агрессия», в оригинале называется иначе – «Так называемое зло». Сама эта формулировка четко обозначает позицию автора: агрессия, которую *принято считать* злом, на самом деле таковым не является, а выступает естественным, биологически целесообразным механизмом выживания живых существ. На многочисленных примерах автор демонстрирует: напористый агрессор имеет больше шансов добиться своего, а «примиренец», как правило, бывает подавлен, в широком смысле слова использован, даже уничтожен. Такова природа всех живых существ, в том числе и человека, и любые попытки ее переделать обречены на провал. С природой необходимо просто считаться, стараясь направить древние импульсы в приемлемое русло. Хотя последняя задача также представляется практически невыполнимой – на протяжении всей истории человечества она постоянно ставилась, но еще никому не удавалось найти ее безупречное решение.

Противоположную точку зрения отстаивает наш соотечественник В.П. Эфроимсон. По его убеждению, биологически целесообразным приспособительным механизмом является отнюдь не стремление к насильственному подавлению других, а, напротив, альтруистическое стремление оказывать другим поддержку. Культивируя это стремление (главным образом – безотчетно), человек и стал человеком, хотя источники человеческого альтруизма прослеживаются автором еще в животном мире.

Вопрос о том, является ли агрессивность неотъемлемым атрибутом человеческой природы или социально обусловленным извращением этой самой природы, по сей день остается остродискуссионным. Так или иначе, агрессия во все времена выступала важным элементом социального бытия человека, более того – часто составляла для человека серьезную проблему: большинство человеческих бед – это страдания жертв агрессии.

Для психолого-педагогической науки вопрос о природе агрессивности представляет особое значение, поскольку от ответа на него зависит выбор способов гуманизации общества посредством воспитательных воздействий. Если агрессивность изначально присуща человеку, то возможно ли смягчение и подавление этой природной тенденции, направление ее в приемлемое русло? Если условия существования принуждают человека быть агрессивным, то что это за условия и нельзя ли их изменить? Если человек приобретает эту неблагоприятную черту вследствие дурных влияний, нельзя ли нивелировать эти влияния или, по крайней мере, снизить их негативный эффект?

Фактически эти три базовые идеи и лежат в основе трех главных подходов в объяснении природы агрессивности.

Первый объединяет теории, в которых агрессивность трактуется как врожденное, инстинктивное свойство человека (сюда входят разнообразные теории психоаналитического толка, начиная с ортодоксального фрейдистского психоанализа, а также близкие к ним теории этологические).

В рамках второго подхода (отчасти перекликающегося с первым) агрессия описывается как поведенческая реакция на фрустрацию.

Третий составляют концепции, рассматривающие агрессивность как характеристику поведения, формирующуюся в результате научения (бихевиоральные теории). Дабы оце-

нить, насколько практически продуктивным является тот или иной подход, рассмотрим основные положения каждого.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ВЛЕЧЕНИЯ. ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

Основоположником этого подхода является З.Фрейд. На протяжении уже ста лет его теория выступает предметом ожесточенных споров, однако нельзя не признать заслугу Фрейда хотя бы в том, что его трудами агрессия и агрессивность были превращены из темы морализаторских рассуждений в объект научного анализа. Вместе с тем, рассматривая психоаналитические теории, не следует забывать об отмеченном еще И.П.Павловым умении психоаналитиков обращать внимание на важные стороны организации психической деятельности при неспособности адекватно объяснить наблюдаемые факты.

Во многих современных учебниках отмечается, что источником агрессивного поведения в психоаналитической трактовке выступает Танатос – инстинктивное влечение к смерти и разрушению. Однако важно отметить, что эта концепция сложилась в поздних работах Фрейда, а первоначально он придерживался иных взглядов. В своих ранних работах Фрейд утверждал, что все человеческое поведение проистекает, прямо или косвенно, из Эроса, или инстинкта жизни, энергия которого (либидо) направлена на сохранение, упрочение и воспроизведение жизни. В этом контексте агрессия рассматривалась просто как реакция на блокирование либидозных импульсов. Первоначально агрессия как таковая не трактовалась Фрейдом как неотъемлемая часть жизни.

Первым исследователем психоаналитической школы, заговорившим об изначальной природе человеческой деструктивности, была наша соотечественница, соратница Фрейда и Юнга, Сабина Шпильрейн. Еще в ноябре 1911 г. на заседании Венского психоаналитического общества ею был сделан доклад на тему «Разрушение как причина становления», год спустя одноименная статья появилась в печати. Центральная идея этой работы, впоследствии развитая Фрейдом в его поздних теоретических построениях, была сформулирована следующим образом.

Чтобы создать новое, надо разрушить то, что ему предшествовало, то есть во всяком акте созидания содержится процесс разрушения. Инстинкт самовоспроизведения содержит в себе два равных компонента – инстинкт жизни и инстинкт смерти. Для любви и творчества влечение к смерти и разрушению не является чем-то внешним, что загрязняет их и от чего они могут быть очищены. Напротив, влечение к смерти является неотторжимой сущностью влечения к жизни.

Идеи молодой россиянки (действительно, довольно странные для 26-летней особы, если не принимать во внимание весьма своеобразную личность Сабины Шпильрейн) вызвали бурную дискуссию в стане психоаналитиков. Фрейд писал: «Я помню мое собственное защитное отношение к идее инстинкта разрушения, когда она впервые появилась в психоаналитической литературе, и то, какое долгое время понадобилось мне, прежде чем я смог ее принять». Время прошло, и Фрейд в своей знаменитой работе «По ту сторону принципа удовольствия» (1920), написанной им, как часто считают, под влиянием опыта мировой войны и ряда личных потерь, повторил основные выводы Шпильрейн. Он отдал ей должное в характерной для него манере: «В одной богатой содержанием и мыслями работе, к сожалению, не совсем понятной для меня, Сабина Шпильрейн предвосхитила значительную часть этих рассуждений». Юнг считал, однако, что такая ссылка недостаточна и не вполне корректна: идея инстинкта смерти, писал он, принадлежит его ученице и подруге, а Фрейд попросту ее присвоил. Так или иначе, Танатос считают сугубо фрейдовским термином, тем более что Фрейд, равнодушный к античной мифологии, его и ввел.

По Фрейду, Танатос есть влечение к смерти, чья энергия направлена на разрушение и прекращение жизни. Начиная с 1920 г. Фрейд утверждал, что все человеческое поведение является результатом сложного взаимодействия этого инстинкта с Эросом и что между ними существует постоянное напряжение. Ввиду того что существует острый конфликт между сохранением жизни и ее разрушением, другие механизмы (например, смещение) служат цели направлять энергию Танатоса вовне, в направлении от *Я*. Таким образом, Танатос косвенно способствует тому, что агрессия выводится наружу и направляется на других. На этой идее базируется, в частности, теория Мелани Кляйн, которая рассматривает агрессию как проекцию собственного саморазрушительного влечения человека.

Однако, в отличие от М.Кляйн, далеко не все последователи Фрейда солидаризировались со столь спорной идеей. Даже «верный гусар» Эрнст Джонс признавал: «Не обнаружено ни одного биологического свидетельства, которое подтверждало бы идею инстинкта смерти – идею, которая противоречит всем принципам биологии». Данный аспект фрейдистского учения был фактически отвергнут или проигнорирован многими верными учениками Фрейда, разделявшими его взгляды по другим вопросам. Но даже они готовы были согласиться, что агрессия проистекает из врожденных, инстинктивных сил.

Попытки детальной разработки теории инстинкта смерти, которая предложила существование особой присущей ему энергии, аналогичной *либидо*, фактически не продвинулись дальше того, чтобы дать этой энергии название, – в работах фрейдистов она фигурирует как *мортидо*, или *деструдо*. Впрочем, это вечная проблема психологии – затрудняясь объяснить неоднозначное явление, специалисты попросту придумывают новый термин.

Небезынтересными, хотя и спорными представляются рассуждения Фрейда о становлении агрессивности в ходе индивидуального развития. Если согласиться с его возрастной периодизацией, следует обратить внимание, что, по мнению Фрейда, фиксация на оральной стадии развития может привести к формированию таких агрессивных черт, как склонность к сарказму и сплетням. Фиксация на анальной стадии может привести к формированию упрямства, к которому легко присоединяется склонность к гневу и мстительности.

В целом взгляды Фрейда на истоки и природу агрессии крайне пессимистичны. По его убеждению, агрессивное поведение – не только врожденное, берущее начало из «врожденного» в человеке инстинкта смерти, но также и неизбежное, поскольку, если энергия Танатоса не будет обращена вовне, это вскоре приведет к разрушению самого индивида. Единственный проблеск надежды связан с тем, что внешнее проявление эмоций, сопровождающих агрессию, может вызвать разрядку разрушительной энергии и таким образом уменьшить вероятность более опасных действий. Этот аспект теории Фрейда часто интерпретируется следующим образом: совершение экспрессивных действий, не сопровождающихся разрушением, может быть эффективным средством предотвращения более опасных поступков. Однако при внимательном прочтении первоисточников возникают сомнения в таких утверждениях. Хотя у Фрейда не обозначена четкая позиция по вопросу силы и продолжительности катарсиса (очищения, облегчения), он все же склонялся к тому, что это явление непродолжительно и по силе незначительно. Таким образом, выводы отсюда вытекают отнюдь не оптимистические. Агрессивность как неотъемлемая характеристика человека требует усмирения, подавления силами всех институтов социализации (а это процесс неизбежно болезненный, травматический) при частичном допущении периодического социально приемлемого отреагирования деструктивных импульсов. Сторонники такого подхода считают, что наиболее цивилизованной формой разрядки агрессии для человека являются конкуренция, различного рода состязания, занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях.

Однако значительное число психологов не разделяют такого фатального взгляда на человеческое поведение. Во-первых, хотя ими и не отрицается, что человеческая агрессив-

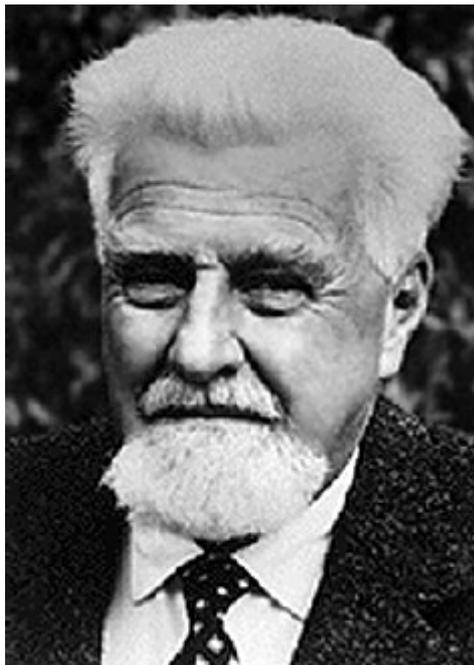
ность имеет свои эволюционные и физиологические корни, но осуждается ограниченность представлений о природе человека как о чем-то неизменном. Во-вторых, расходятся мнения и в отношении того, является агрессия инстинктом или же она лишь предоставляет энергию, позволяющую Я эффективно осуществлять «принцип реальности», преодолевать препятствия на пути к удовлетворению других влечений. Распространено мнение, что агрессивность – это сила, с которой человек выражает свою любовь и ненависть к окружающим или самому себе и с которой он пытается удовлетворить свои инстинкты. Агрессия является механизмом, благодаря которому эти инстинктивные тенденции направляются на другие объекты, в первую очередь – на людей с целью их покорения и завоевания. Склоняясь к таким трактовкам, даже многие психоаналитики отходят от жестких фрейдовских схем и рассматривают не только биологическую, но и социальную сторону агрессии.

Для А.Адлера (его разрыв с Фрейдом в 1911 г. хронологически совпал с первым докладом С.Шпильрейна о деструктивных тенденциях психики) агрессивность является неотъемлемым качеством сознания, организующим его деятельность. Универсальным свойством живой материи Адлер считает соревновательность, борьбу за первенство, стремление к превосходству. Однако эти базовые влечения становятся аутентичными только в контексте правильно понятого социального интереса. Агрессивное, или, выражаясь словами Адлера, «агонизирующее», сознание порождает различные формы агрессивного поведения от открытого до символического, каким, например, является хвостовство – его цель состоит в символической реализации собственного могущества и превосходства. По мнению Адлера, это связано с тем, что агрессивный инстинкт включает в себя женский нарциссический компонент, требующий признания и преклонения. Агрессивность, вплетаясь в контекст культуры, приобретает и другие символические формы – связанные с причинением боли и унижением ритуалы, обряды, конвенционные формы наказаний и т. п.

Кроме того, по Адлеру, всякое контрпринуждение, то есть ответная агрессия, является естественной сознательной или бессознательной реакцией человека на принуждение, вытекающей из стремления каждого индивида ощущать себя субъектом, а не объектом. Анти-тезой насилия, понимаемого как злоупотребление властью, в индивидуальной психологии Адлера является «категорическая ненасильственность».

Новое звучание тема изначальной предопределенности агрессии получила благодаря работам одного из основоположников этологии К.Лоренца. Придерживаясь эволюционного подхода к исследованию этой проблемы, Лоренц продемонстрировал неожиданное сходство с позицией Фрейда.

Согласно Лоренцу, агрессия берет начало прежде всего из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у людей так же, как и у всех живых существ. Лоренц предполагал, что этот инстинкт развился в ходе длительной эволюции, в пользу чего свидетельствуют три его важные функции. Во-первых, борьба рассеивает представителей видов на широком географическом пространстве, и тем самым обеспечивается максимальная утилизация имеющихся пищевых ресурсов. Во-вторых, агрессия помогает улучшить генетический фонд вида за счет того, что оставить потомство сумеют только наиболее сильные и энергичные. Наконец, сильные животные лучше защищаются и обеспечивают выживание своего потомства.



Конрад Лоренц – создатель оригинальной теории агрессивности

В то время как у Фрейда не было однозначного мнения относительно накопления и разрядки инстинктивной агрессивной энергии, у Лоренца был совершенно определенный взгляд на эту проблему. Он считал, что агрессивная энергия (имеющая своим источником инстинкт борьбы) генерируется в организме спонтанно, непрерывно, в постоянном темпе, регулярно накапливаясь с течением времени. Таким образом, развертывание явно агрессивных действий является совместной функцией: 1) количества накопленной агрессивной энергии и 2) наличия и силы особых облегчающих разрядку агрессии стимулов в непосредственном окружении. Другими словами, чем большее количество агрессивной энергии имеется в данный момент, тем меньшей силы стимул требуется для того, чтобы агрессия выплеснулась вовне. Фактически, если с момента последнего агрессивного проявления прошло достаточное количество времени, подобное поведение может развернуться и спонтанно, в отсутствие высвобождающего стимула.

Важно отметить, что «психогидравлическая» модель Лоренца (оперирующая механизмом «выпускания пара») в основном базируется на переносе результатов исследований, полученных на животных, на человеческое поведение. Однако мозг любого животного устроен более примитивно, чем человеческий, и к тому же животные абсолютно не подвержены социальному и культурному влиянию. Разумеется, принцип отреагирования, вытекающий из этологической модели так же, как из психоаналитической, в определенных условиях демонстрирует свою эффективность. Однако это вряд ли можно считать подтверждением достоверности теории в целом.

НЕУТОЛЕННЫЕ НУЖДЫ. ФРУСТРАЦИОННАЯ (ГОМЕОСТАТИЧЕСКАЯ) МОДЕЛЬ

Эта теория возникла в противовес концепциям влечений: здесь агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. Основоположником этого направления исследования человеческой агрессивности считается Дж. Доллард. Согласно его теории, агрессия – это не автоматически возникающее в организме человека влечение, а

реакция на фрустрацию, попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению удовольствия и эмоционального равновесия.

Данная теория утверждает, что, во-первых, агрессия всегда есть следствие фрустрации и, во-вторых, фрустрация всегда влечет за собой агрессию. Помимо основных понятий агрессии и фрустрации, рассматриваемых неразрывно, теория оперирует также ключевыми понятиями торможения и замещения.

Агрессия понимается как намерение навредить другому своим действием.

Фрустрация возникает, когда появляется помеха осуществлению условной реакции. Причем степень фрустрации зависит от силы мотивации к выполнению желаемого действия, значительности препятствия и количества целенаправленных действий (попыток).

Например, представим, как родитель-аккуратист безуспешно пытается приучить маленького ребенка поддерживать порядок в детской комнате (к чему малыш в силу своих возрастных особенностей еще не способен). Как правило, это не приводит ни к чему, кроме возникновения состояния фрустрации у родителя, и на ребенка начинают сыпаться саркастические замечания, обвинения, выговоры и наказания.

Торможение – это тенденция ограничить или свернуть действия из-за ожидаемых отрицательных последствий. В частности, установлено, что торможение любого акта агрессии прямо пропорционально силе ожидаемого наказания. Вероятно, поэтому родители, практикующие наказания своих детей за плохие отметки, почти всегда по внешней активности и настроению ребенка безошибочно угадывают, какую отметку он получил в школе: ребенок приходит домой с чувством вины и стремится уединиться.

Кроме того, торможение прямых актов агрессии почти всегда является дополнительной фрустрацией, которая вызывает агрессию против человека, воспринимаемого как виновник этого торможения. Например, мать, запрещая ребенку баловаться и драться, может столкнуться с ответными оскорблениями («Ты плохая!») или упреками («Ты меня не любишь!»).

Замещение – это стремление участвовать в агрессивных действиях, направленных против какого-либо другого лица, а не истинного источника фрустрации. Ребенок, который не может наказать провинившегося старшего, со злостью принимается портить его вещи, то есть безответные неодушевленные предметы. Или оскорбленный поведением родителей старший брат бьет ни в чем не повинного младшего.

Одной из примечательных идей фрустрационной теории агрессии является эффект катарсиса, заимствованный из психоанализа.

Катарсис – это процесс освобождения возбуждения или накопившейся энергии, приводящий к снижению уровня напряжения. Суть этой, уже тривиальной, идеи состоит в том, что физическое или эмоциональное выражение враждебных тенденций приводит к временному облегчению, в результате чего достигается психологическое равновесие и ослабляется готовность к агрессии. Впрочем, многие экспериментальные данные не позволяют однозначно оценить эффективность катарсиса: установлено, что в ряде случаев агрессивное поведение понижает дальнейшие агрессивные проявления, а в ряде случаев, наоборот, повышает.

Как и концепция влечений, фрустрационная теория не избежала критики. Основной ее огонь пришелся на гипотезу о жесткой взаимопределенности самой схемы «фрустрация-агрессия». Было замечено, что люди довольно часто испытывают фрустрацию, но необязательно при этом ведут себя агрессивно, и наоборот. Сторонники фрустрационной теории согласились и несколько видоизменили свою позицию. Представителем такой модифицированной формы теории обуславливания агрессии фрустрацией является Л. Берковиц. Он, во-первых, ввел новую переменную, характеризующую возможные переживания, возникающие в результате фрустрации, – гнев как эмоциональную реакцию на фрустрирующий раз-

дражитель. Во-вторых, он признает, что агрессия не всегда является доминирующей реакцией на фрустрацию и при определенных условиях может подавляться.

В концептуальную схему «фрустрация-агрессия» Берковиц ввел три существенные поправки: а) фрустрация необязательно реализуется в агрессивных действиях, но она стимулирует готовность к ним; б) даже при состоянии готовности агрессия не возникает без надлежащих условий; в) выход из фрустрирующей ситуации с помощью агрессивных действий воспитывает у индивида привычку к подобным действиям.

В более поздних работах отмечается, что при фрустрации личность реагирует целым комплексом защитных реакций, из которых лишь одна из них играет ведущую роль. Это может быть, например, уход, сопровождающийся символическим агрессивным действием (буквальный пример – уйти, хлопнув дверью).

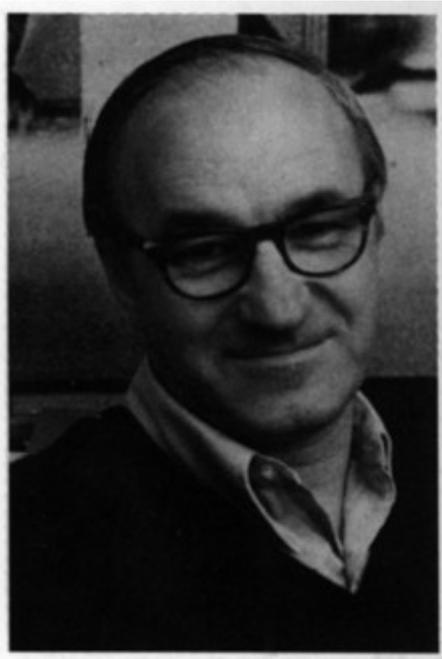
ДУРНОЕ ВЛИЯНИЕ. ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ (БИХЕВИОРАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ)

В отличие от прочих, эта теория гласит, что агрессия представляет собой поведение, усвоенное в процессе социализации посредством наблюдения соответствующего способа действий при социальном подкреплении. Образец поведения в данном случае рассматривается как средство межличностного воздействия. Поэтому существенное внимание здесь уделяется изучению влияния первичных посредников социализации, а именно родителей, на обучение детей агрессивному поведению. В частности, было доказано, что поведение родителей может выступать в качестве модели агрессии и что у агрессивных родителей обычно бывают агрессивные дети.

Кроме того, названная теория утверждает, что человек научается и более эффективным агрессивным действиям: чем чаще он их использует, тем совершенней становятся эти действия. Вместе с тем существенное значение имеет успешность агрессивных действий: достижение успеха при проявлении агрессии может заметно повысить силу ее мотивации, а постоянно повторяющийся неуспех – силу тенденции торможения.

Другим важным элементом этой теории является социальное подкрепление. Под подкреплением обычно понимается какое-либо действие, призванное усилить определенную реакцию. Если вести речь именно о социальном подкреплении, следует иметь в виду неосознанное подкрепление, словесное и несловесное обращение, контролируемое другими людьми. Это может быть похвала или выговор, улыбка или насмешка, дружеские или враждебные жесты.

Существуют неопровержимые доказательства того, что если ребенок ведет себя агрессивно и получает при этом положительное подкрепление, то вероятность его агрессии в будущем в аналогичных ситуациях многократно возрастает. Постоянное положительное подкрепление определенных агрессивных актов в конце концов формирует привычку агрессивно реагировать на самые разнообразные раздражители. То есть наблюдение и подкрепление агрессии со временем развивают у человека высокую степень агрессивности как личностной черты. Педагогические рекомендации в русле этого подхода основываются на наблюдении противоположного свойства: наблюдение и подкрепление неагрессивного поведения способствует снижению враждебности.



А. Бандура – создатель теории социального научения

Многие практические психологи сходятся во мнении, что именно теория социального научения является наиболее эффективной в объяснении, предсказании и коррекции агрессивного поведения.

При всей несхожести разных подходов, все они подсказывают один и тот же важный практический вывод: формирующуюся личность необходимо научить терпимому, благожелательному, гуманному отношению к людям. Если этого не делать, то обижать людей человек легко научится сам.

АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ – совокупность приспособительных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на сильные и продолжительные неблагоприятные воздействия – стрессоры. Понятие было предложено в 1936 г. канадским физиологом Г.Селье.

Селье во множестве экспериментальных исследований на животных установил: наряду с тем, что различные факторы вызывают в организме специфические (соответствующие именно данному фактору) реакции (например, холод вызывает сужение сосудов, посредством чего организм защищает себя от потери тепла; тепло или жар, наоборот, вызывают их расширение и повышение потоотделения, посредством испарения влаги организм охлаждается и т. п.), те же самые факторы вызывают в организме и определенную стереотипную, общую, неспецифическую реакцию, не имеющую отношения к характеру конкретного фактора, являющуюся как бы ответом на требование, предъявляемое этим фактором к способности организма приспособляться к внешним условиям. Этот общий, неспецифический сигнал к включению *приспособительных* возможностей организма и является, собственно, сущностью стресса. Даже не столь важно, является ли фактор или ситуация, воздействующие на организм, приятными или неприятными, существен лишь факт, что они предъявляют требования к приспособительным возможностям организма.

Общий адаптационный синдром включает, по Селье, три фазы или состояния.

В первой из них происходит реакция, которая как бы «по тревоге» приводит в состояние готовности и активности все энергетические ресурсы, призванные обеспечить выживание и сохранить устойчивость организма даже ценой того, что это нанесет ему временный

ущерб. Ответная реакция организма на сигнал тревоги включается автоматически, стереотипно и поэтому необязательно всегда соответствует необходимости.

В случае хронического, длительного действия перегрузки наступает вторая фаза – состояние определенной устойчивости, сопротивления, в котором первичные патологические проявления утихают и организм адаптируется к нагрузке, становясь к ней или к другим, совершенно иным нагрузкам даже более устойчивым по сравнению с другими, не испытывавшими пока перегрузок организмами.

На третьей фазе происходит истощение приспособительных возможностей, болезненные проявления возобновляются, становятся необратимыми и могут привести к катастрофе.

Раздражители, вызывающие общий адаптационный синдром, вызываются стрессорами и в основном делятся на физические и психические (например: страх, гнев, печаль, душевное страдание, одиночество, а также радость, восторг или любое сильное психическое возбуждение). Правда, этим вторым сам Селье сначала не уделял внимания, и только новые исследователи впоследствии указали на их, пожалуй, решающее значение во всей концепции стресса.

В более поздних работах Селье указывал и на то, что различные факторы, хотя в общем имеют одинаковую степень стрессогенности, необязательно должны у разных людей вызывать одинаковые проявления общего адаптационного синдрома, и даже одинаковая степень стресса, вызванная одним и тем же фактором, необязательно должна вызывать одинаковое состояние; в реакции на стресс определенную роль играют и наследственные качества, пол, общее состояние организма и пр.

Оценивая воздействие различных стресс-факторов на человека с точки зрения концепции стресса, по мнению Селье, следует делать различие между прямыми и косвенными отрицательными факторами. Прямые отрицательные факторы наносят ущерб организму вне зависимости от его реакции, поскольку они уже вредны сами по себе. Косвенные отрицательные факторы служат причиной повреждений лишь потому, что они спровоцировали в организме преувеличенную защитную реакцию.

В качестве примера второй альтернативы автор концепции стресса приводит встречу с пьяным человеком, досаждающим своему окружению, но не угрожающим ему. Если трезвый человек, встретивший пьяного, старается реагировать на ситуацию мирно, он станет искать способ, чтобы избежать открытого конфликта и при удобном случае встречу прервать. Если же он раздражается или же становится агрессивным, то наступает реакция крайнего возбуждения: в результате собственных усилий у него ускоряется пульс, поднимается кровяное давление, выделяется адреналин. Если у этого человека больное сердце или высокое кровяное давление, то такая реакция может нанести серьезный вред его здоровью. Это можно назвать неосознанной попыткой самоубийства, в основе которой лежит его собственная неоправданная агрессивная реакция – ведь пьяный к нему даже не прикоснулся. С другой стороны, если и пьяный проявит агрессивность в ответ на агрессивность трезвого, то эта вообще случайная встреча может завершиться трагедией.

Селье не рассматривал стресс лишь как нервное напряжение, реакции стресса проявляются и у низших животных, у которых отсутствует нервная система, и даже у растений. Стресс не является неспецифическим результатом повреждения, его воздействие на организм не всегда бывает отрицательным. Поэтому не следует стремиться избегать его при любых обстоятельствах. В действительности стресса и нельзя избежать. Полным освобождением от стресса является лишь смерть.

См. также **СТРЕСС**

АДАПТАЦИЯ (от лат. *adaptatio* – приспособление) – термин, введенный в научный оборот физиологами в конце XVIII в.; в самом общем виде означает *приспособляемость* –

способность некоего объекта сохранять свою целостность при изменении параметров среды. При этом подразумеваются объекты системной природы, обладающие качеством саморегуляции, то есть способностью к компенсационному изменению собственных параметров в ответ на изменение параметров внешней среды. Поэтому термином *адаптация* пользуются не только в науках о живом, но также в кибернетике.

В области физиологии исследования приспособительных процессов велись по двум основным направлениям, каждое из которых имеет определенное значение и для психологии. Во-первых, были детально изучены закономерности *сенсорной адаптации*, то есть приспособительных изменений чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя. Полученные в этой области объективные данные имеют определенное значение при организации какой бы то ни было деятельности в условиях избыточной или недостаточной освещенности, повышенного уровня шума и т. п.

В рамках другого направления изучались приспособительные реакции целостного организма в ответ на неблагоприятные факторы среды. Начало этим исследованиям положили работы У.Кеннона, изучавшего физиологические изменения под воздействием голода, боли, страха и гнева. В первой четверти XX в. Кеннон в качестве наиболее общих ответов живых организмов на опасность описал две основные реакции – нападение и бегство. Кеннон первым указал на то, что активизация энергетических ресурсов организма может порождаться не только физическими, но и эмоциональными факторами.

Приблизительно два десятилетия спустя канадский физиолог Г.Селье начал разрабатывать концепцию адаптационного синдрома – определенного неспецифического комплекса реакций организма на любую нагрузку. Во множестве экспериментальных исследований на животных Селье установил, что наряду с тем, что различные факторы вызывают в организме специфические реакции (например, холод вызывает сужение сосудов, и т. п.), те же самые факторы вызывают и определенную стереотипную, общую, неспецифическую реакцию, не имеющую отношения к характеру конкретного фактора, служащую как бы ответом на требование, предъявляемое этим фактором к способностям организма приспосабливаться к внешним условиям. Этот общий, неспецифический сигнал к включению приспособительных возможностей организма и является, по мнению Селье, сущностью стресса (ему принадлежит сам этот термин). При этом даже неважно, являются ли фактор или ситуация, воздействующие на организм, приятными или неприятными, существен лишь факт, что они предъявляют требования к приспособительным возможностям организма.

В психологии понятие стресса получило самые разнообразные толкования, особенно в психогигиеническом контексте. При этом нередко упускается из виду, что, согласно Селье, стресс выступает нормальной, естественной приспособительной реакцией на постоянно меняющиеся внешние условия. Так что пропагандируемая многими популярными изданиями идея борьбы со стрессом сама по себе абсурдна. Полным освобождением от стресса является лишь смерть.



У. Кеннон

В большинстве психологических теорий центральной является проблема взаимодействия человека с миром, и в ряде случаев она рассматривается именно как приспособление, адаптация человека к миру. Однако в разных теориях само понятие адаптации получило самые разные трактовки.

В психоанализе понимание функционирования психики человека основывается на представлениях о возможностях удовлетворения его бессознательных влечений. З.Фрейд исходил из того, что психическая деятельность координируется механизмами, приводящимися в движение колебаниями между повышением и снижением напряжения, возникающего в результате ощущения удовольствия-неудовольствия. Когда притязания бессознательных влечений *Оно*, ориентированных на получение непосредственного удовольствия (принцип удовольствия), не находят своего удовлетворения, возникают невыносимые состояния. Ситуация удовлетворения возникает при помощи внешнего мира. Именно к нему обращено *Я* (сознание, разум), принимающее на себя управление и считающееся с реальностью (принцип реальности). Бессознательные влечения *Оно* настаивают на незамедлительном удовлетворении. *Я* стремится защититься от возможной неудачи и выступает посредником между притязаниями *Оно* и ограничениями, налагаемыми внешним миром. В этом отношении деятельность *Я* может осуществляться в двух направлениях: *Я* наблюдает за внешним миром и пытается поймать благоприятный момент для безопасного удовлетворения влечений; *Я* оказывает влияние на *Оно*, стремясь укротить его влечения путем отсрочки их удовлетворения или отказа от них за счет какой-либо компенсаторной деятельности. Так происходит приспособление человека к внешнему миру.

Успешная адаптация способствует нормальному развитию человека, поддержанию его душевного здоровья. Тем не менее, как считал Фрейд, если *Я* оказывается слабым, беспомощным перед бессознательными влечениями *Оно*, то при столкновении с внешним миром у человека может возникнуть ощущение опасности. Тогда *Я* начинает воспринимать исходящую от бессознательных влечений опасность как внешнюю и после неудачных усилий, аналогичных ранее предпринимавшимся по отношению к внутренним побуждениям, пытается спастись от этой опасности бегством. В этом случае *Я* предпринимает вытеснение бес-

сознательных влечений. Но поскольку внутреннее подменяется внешним, подобная защита от опасности хотя и приводит к частичному успеху, тем не менее этот успех оборачивается вредными последствиями для человека. Вытесненное бессознательное оказывается для Я «запретной зоной», в которой образуются психические замещения, дающие эрзац-удовлетворение в форме невротических симптомов. Таким образом, «бегство в болезнь» становится такой формой адаптации человека к окружающему миру, которая осуществляется неадекватным образом и свидетельствует о слабости, незрелости Я.

Исходя из подобного понимания адаптации, цель психоаналитической терапии заключается в «реставрации Я», освобождении его от ограничений, вызванных вытеснением и ослаблением его влияния на Оно, с тем чтобы более приемлемым способом, чем «бегство в болезнь», разрешить внутренний конфликт, связанный с приспособлением к требованиям окружающего мира.

Дальнейшее развитие соответствующих представлений об адаптации нашло свое отражение в трудах ряда психоаналитиков, в том числе Х.Гартмана и Э.Фромма.

Так, в работе Гартмана «Психология Я и проблема адаптации» данная проблематика рассматривалась не только в плане изменений, производящихся человеком или в окружающей его среде, или в собственной психической системе, но и с точки зрения возможности поиска и выбора им новой психосоциальной реальности, в которой адаптация индивида осуществляется путем как внешних, так и внутренних изменений.

В книге Фромма «Бегство от свободы» ставился вопрос о необходимости различать адаптацию статическую и динамическую. Статическая адаптация – это приспособление, при котором «характер человека остается неизменным и постоянным и возможно появление только каких-либо новых привычек». Динамическая адаптация – приспособление к внешним условиям, стимулирующее «процесс изменения характера человека, в котором проявляются новые стремления, новые тревоги».

В качестве иллюстрации статической адаптации может служить, согласно Фромму, переход от китайского способа приема пищи с помощью палочек к европейскому способу владения вилкой и ножом. Когда приехавший в Америку китаец приспосабливается к общепринятому способу приема пищи, такая адаптация не служит причиной изменений его личности. Примером динамической адаптации может являться случай, когда ребенок боится отца, подчиняется ему, становится послушным, но во время приспособления к неизбежной ситуации в его личности происходят существенные изменения, связанные с развитием ненависти к отцу-тирану, которая, будучи подавленной, становится динамическим фактором характера ребенка.

С точки зрения Фромма, «любой невроз представляет собой не что иное, как пример динамической адаптации к таким условиям, которые являются для индивидуума иррациональными (особенно в раннем детстве) и, несомненно, неблагоприятными для психического и физического развития ребенка». Социально-психологические явления, в частности наличие явно выраженных разрушительных или садистских импульсов, также, по Фромму, демонстрируют динамическую адаптацию к определенным социальным условиям.

В совершенно ином аспекте проблема адаптации рассматривается в тех научных направлениях, которые сконцентрировались на изучении познавательных процессов и рассматривают их становление по приспособительному принципу. Наибольшую известность и влияние среди этих концепций получила генетическая психология Ж.Пиаже, в которой понятие адаптации принадлежит одно из ключевых мест.

Субъект, по Пиаже, – это организм, наделенный функциональной активностью приспособления, которая наследственно закреплена и присуща любому организму. С помощью этой активности происходит структурирование окружающей действительности. Интеллект представляет собой частный случай структуры – структуру мыслительной деятельности. Харак-

теризуя субъекта деятельности, можно выделить его структурные и функциональные свойства.

Функции – это биологически присущие организму способы взаимодействия со средой (вспомним, что по образованию Пиаже – биолог, психологию никогда специально не изучавший, что не помешало ему создать собственную психологическую концепцию исключительной глубины). Субъекту свойственны две основные функции – организация и адаптация. Каждый акт поведения организован, или, иначе говоря, представляет собой определенную структуру, а ее динамический аспект составляет адаптация, которая, в свою очередь, состоит в балансе процессов ассимиляции и аккомодации. В результате внешних воздействий у субъекта происходит включение нового объекта в уже существующие схемы действия. Этот процесс называется ассимиляцией. Если новое воздействие не полностью охватывается существующими схемами, то происходит перестройка этих схем, их приспособление к новому объекту. Этот процесс прилаживания схем субъекта к объекту называется аккомодацией.

В течение всего онтогенетического развития, считает Пиаже, основные функции, составляющие адаптацию, как наследственно закрепленные не зависят от опыта. В отличие от функций, структуры складываются в процессе жизни, зависят от содержания опыта и качественно различаются на разных стадиях развития. Такое соотношение между функцией и структурой обеспечивает непрерывность, преемственность развития и его качественное своеобразие на каждой возрастной ступени.

Наряду с названными существует еще и социально-психологический аспект проблемы адаптации, также рассматриваемый несколькими школами и направлениями. Социальная адаптация понимается ими как постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды (а также как результат этого процесса). Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности человека и его социального окружения (так, проблема социальной адаптации в детском возрасте обычно поднимается в связи с поступлением ребенка в детский сад, в школу). Основные типы адаптационного процесса – тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду (ребенку, разумеется, почти недоступный), и тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентаций группы, – формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов личности. Важным аспектом социальной адаптации выступает принятие индивидом определенной социальной роли; этот аспект детально изучается в рамках особой теории ролей.

Социальную адаптацию относят к основным механизмам социализации личности.

Эффективность социальной адаптации в значительной степени зависит от того, насколько адекватно индивид воспринимает себя и свои социальные связи. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям социальной адаптации, крайним выражением которых является **аутизм**.

В современной зарубежной психологии проблема социальной адаптации рассматривается в рамках комплексного направления, возникшего на базе необихевиоризма и ответвлений психоаналитической психологии, связанных с культурной антропологией и психосоматической медициной. При этом основное внимание уделяется нарушениям адаптации (невротическим и психосоматическим расстройствам, алкоголизму, наркомании и т. п.) и способам их коррекции.

АКМЕОЛОГИЯ (от греч. акме – высшая степень чего-либо, цветущая сила) – научная отрасль, изучающая феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии. Термин предложен в 1928 г. Н.А.Рыбниковым.

Вершина зрелости человека (акме) – многомерное состояние, которое охватывает значительный по протяженности этап его жизни и демонстрирует, насколько он состоялся как личность, как гражданин, как профессионал в какой-то области деятельности. Вместе с тем акме никогда не является статичным образованием, а отличается большей или меньшей вариативностью, изменчивостью. Современную акмеологию интересует в первую очередь то, в каком возрасте люди разных профессий достигают периода расцвета и как долго утверждаются на этом уровне. В то же время главная проблема акмеологии – не столько хронологическая протяженность полноценной зрелости, сколько душевное состояние человека, способное превратить любой жизненный период в период расцвета.

АКСЕЛЕРАЦИЯ – ускорение роста и физического развития детей по сравнению с предшествующими поколениями. Впервые подобные явления отмечены в середине XIX в. При сопоставлении результатов антропометрических обследований, проведенных в начале XX в., с данными 30-х гг. XIX в. было установлено, что процесс акселерации охватил население всех экономически развитых стран.

Признаки акселерации отмечаются уже на стадии внутриутробного развития. Так, за последние 70–80 лет длина тела новорожденного увеличилась в среднем на 1 см, масса – на 100–300 г. Значительные изменения в темпах роста и развития наблюдаются у грудных детей: удвоение массы тела, происходившее ранее между 5-м и 6-м месяцем жизни, теперь наблюдается в 4 месяца; окружность груди ребенка становится больше окружности головы не в 6 месяцев, а в 2–5 месяцев. Дети раньше начинают держать головку, в более раннем возрасте у них зарастает родничок и прорезываются молочные зубы. С возрастом темпы акселерации растут: длина тела 4–7-летних детей за каждое десятилетие в среднем увеличивается на 1,5 см, масса тела – на 0,5 кг.

Как показывают наблюдения, существенных различий в темпах акселерации детей разных национальностей не обнаружено. Городские дети подвержены акселерации в несколько большей степени, чем сельские.

С 80-х гг. XX в. отмечается замедление темпов акселерации, что свидетельствует об относительной стабилизации темпов развития детей, рождающихся в конце XX – начале XXI в.

Существует ряд гипотез, призванных объяснить причины возникновения акселерации, однако ни одна из них не признана исчерпывающей. Вероятно, ускорение развития происходит под влиянием целого комплекса социально-экономических и природных условий жизни – улучшения питания; генетических изменений в результате активизации процессов миграции и смешения населения; увеличения интенсивности внешних раздражителей, стимулирующих нервную систему, и т. д. (отдельные факторы и условия трудно поддаются точному учету и оценке).

Имеются данные о так называемой психологической акселерации, т. е. ускорении умственного развития детей. Однако, по мнению большинства специалистов, эти данные скорее свидетельствуют о имевшей ранее место недооценке интеллектуальных возможностей ребенка. Показано, что создание благоприятных стимулирующих условий и использование особых методик развития восприятия, внимания, речи и т. п. способствует более полной реализации возможностей ребенка. Психологи, однако, предостерегают против «искусственной акселерации», когда интеллектуальное развитие чрезмерно интенсифицируют, ставя перед ребенком завышенные требования. Надежным показателем соответствия развивающих воздействий возможностям ребенка служит его эмоциональная стабильность, готовность с энтузиазмом воспринимать новые стимулы и задачи.

Быстрое увеличение длины и массы тела не является однозначным показателем физиологического и психического развития. Различают паспортный (хронологический) и био-

логический возраст, характеризующий фактическое развитие ребенка. У части детей эти возраста совпадают, однако большинство детей одного паспортного возраста находятся на разных стадиях биологического развития. Причем дети небольшого роста могут созревать соответственно своему биологическому возрасту, и, наоборот, при высоком росте может сохраняться инфантильность психического развития. Существует также акселерация внутри одного поколения. В рамках одной возрастной группы имеется около 8 % детей, отличающихся ускоренным развитием, и примерно столько же детей, для которых характерна некоторая задержка физического развития.

Вопрос о степени синхронности ускорения физического и психического развития современных детей изучен недостаточно. Однако наблюдается увеличение разрыва между более ранней физической зрелостью детей и уровнем их интеллектуального и социального развития.

В целом акселерация представляет собой статистическую закономерность. Для каждого отдельного ребенка ее проявления имеют свои индивидуальные особенности, которые не следует расценивать как преимущества или недостатки.

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант психической нормы, граничащий с психопатией. Как считает известный немецкий психиатр К.Леонгард (им предложен этот термин), у 20–50 % людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. При акцентуации характера личность становится уязвима не к любым (как при психопатиях), а лишь к определенным травмирующим воздействиям, адресованным так называемому «месту наименьшего сопротивления» данного типа характера при сохранении устойчивости к другим. Акцентуация может быть выражена по-разному – различают явные и скрытые (латентные) акцентуации, которые могут переходить друг в друга под влиянием различных факторов, среди которых важную роль играют особенности воспитания, социального окружения, профессиональной деятельности, физического здоровья.

Оформляясь к подростковому возрасту, большинство акцентуаций, как правило, со временем сглаживаются, компенсируются и лишь при сложных, травмирующих ситуациях, длительно воздействующих на «слабое звено» характера, могут не только стать почвой для острых эмоциональных реакций, неврозов, но и явиться условием формирования психопатии.

На основании различных классификаций выделяются следующие основные виды акцентуаций характера:

- 1) **циклоидный** – чередование фаз хорошего и плохого настроения с различным периодом;
- 2) **гипертимный** – постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с жадой деятельности и тенденцией разбрасываться, не доводя дело до конца;
- 3) **лабильный** – резкая смена настроения в зависимости от ситуации;
- 4) **астенический** – быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессии и ипохондрии;
- 5) **сензитивный** – повышенная впечатлительность, боязливость, обостренное чувство собственной неполноценности;
- 6) **психастенический** – высокая тревожность, мнительность, нерешительность, склонность к самоанализу, постоянным сомнениям и рассуждательству;
- 7) **шизоидный** – отгороженность, замкнутость, интроверсия, эмоциональная холодность, проявляющаяся в отсутствии сопереживания, трудностях в установлении эмоциональных контактов, недостаток интуиции в процессе общения;

8) **эпилептоидный** – склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, проявляющейся в виде приступов ярости и гнева (иногда с элементами жестокости), конфликтность, вязкость мышления, скрупулезная педантичность;

9) **застревающий (паранойальный)** – повышенная подозрительность и болезненная обидчивость, стойкость отрицательных аффектов, стремление к доминированию, неприятие мнения других и, как следствие, высокая конфликтность;

10) **демонстративный (истероидный)** – выраженная тенденция к вытеснению неприятных фактов и событий, к лживости, фантазированию и притворству, используемым для привлечения к себе внимания; поведение, характеризующееся авантюристичностью, тщеславием, «бегством в болезнь» при неудовлетворенной потребности в признании;

11) **дистимный** – преобладание пониженного настроения, склонность к депрессии, сосредоточенность на мрачных и печальных сторонах жизни;

12) **неустойчивый** – склонность легко поддаваться влиянию окружающих, постоянный поиск новых впечатлений, компаний, умение легко устанавливать контакты, носящие, однако, поверхностный характер;

13) **конформный** – чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других, недостаток критичности и инициативности, склонность к консерватизму.

В отличие от «чистых» типов значительно чаще встречаются смешанные формы акцентуаций характера – промежуточные (результат одновременного развития нескольких типических черт) и амальгамные (напластование новых черт характера на его сложившуюся структуру) типы.

Учет акцентуаций характера необходим для осуществления индивидуального подхода к воспитанию детей и подростков, профориентации, выбора подходящих форм индивидуальной и семейной психотерапии.

АЛКОГОЛИЗМ – систематическое употребление спиртных напитков в дозах, вызывающих алкогольное опьянение. Хронический алкоголизм – заболевание, характеризующееся постоянной потребностью в опьянении спиртными напитками, расстройствами нервной системы и внутренних органов, личностной и социальной деградацией.

Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека. Этиловый спирт, как и любой яд, вызывает в организме реакцию отторжения (рвотный рефлекс). При первом принятии спиртного человек, как правило, не только не испытывает удовольствия, но и ощущает сильный дискомфорт. Возникающие в результате отравления неприятные ощущения (головокружение, расстройство координации движений, дезориентация во времени и пространстве) могут вызвать страх и другие отрицательные эмоции. При повторных употреблениях алкоголя наступает адаптация организма к яду и основное значение для настроения человека приобретают искусственные ощущения возбуждения и приподнятости. Нарастание доз алкоголя и частоты его употребления может привести к превращению так называемого бытового пьянства в хронический алкоголизм. На его начальном этапе укрепляется влечение к опьянению и значительно повышается устойчивость (толерантность) к алкоголю. Если человек не бросит пить (что еще возможно при достаточном волевом усилии), наступает следующая стадия алкоголизма. Она характеризуется резким усилением влечения к алкоголю, наивысшей толерантностью, потерей контроля за количеством выпитого; возникает абстинентный синдром («похмелье»). Появляются признаки поражения нервной и сердечно-сосудистой систем, печени и других органов. На третьей стадии толерантность резко падает: опьянение вызывают очень маленькие дозы. Происходит алкогольная деградация личности: социальные мотивы теряют для человека смысл, все помыслы направлены на опьянение. На разных этапах могут возникать алкогольные психозы (бред ревности, белая горячка и др.).

Алкоголизм развивается главным образом в зрелом возрасте. Однако с конца XX в. медики и педагоги отмечают тенденцию к «омоложению» алкоголизма, вплоть до возникновения его симптомов в детском возрасте. Возникновению алкоголизма у детей способствует привыкание к спиртному на ранних этапах развития ребенка вследствие употребления даже небольших доз алкоголя матерью во время беременности. Оно приводит к раннему включению алкоголя в обмен веществ развивающегося организма. В результате уже в момент появления на свет новорожденный может страдать абстинентным синдромом.

Первые опыты употребления спиртных напитков мотивированы главным образом внешним влиянием (дань традиции, подчинение групповому давлению, ложно понятое стремление к самоутверждению и приобщению к миру взрослых). Восприятие и постепенное усвоение «алкогольных обычаев» начинается задолго до того, как у человека возникает потребность в опьянении, задолго даже до первого знакомства со вкусом и действием вина. Опыты, проведенные в старших группах детского сада, показали, что если детям предложить сыграть в «свадьбу», «день рождения», то они достоверно воспроизводят внешние атрибуты взрослого застолья с имитацией опьянения. В этом сказывается опыт внешнего знакомства с опьянением, прививающий терпимость к употреблению спиртного.

Основным мотивом приобщения к алкоголю у подростков (именно в этом возрасте оно происходит наиболее часто), наряду с подражанием взрослым, выступает стремление к самоутверждению. Состояние опьянения представляет собой иллюзорное замещение неудовлетворенных потребностей. Не имея возможности или не желая приложить достаточно усилий, чтобы достичь своих целей и испытать от этого положительные эмоции, подросток подменяет их искусственно вызванным весельем, внешне никак не обусловленным. Со временем такое «бегство» в мир иллюзорного удовлетворения приобретает характер устойчивой привычки, появляется тяга к алкоголю. Включаясь в обмен веществ, в частности в гормональный обмен, алкоголь нарушает гормональную регуляцию эмоциональных реакций: без алкогольной стимуляции наступает подавленное, депрессивное состояние. В состоянии опьянения снижается критичность, в том числе к себе и партнерам по общению. Существует ложное представление, будто алкоголь способствует налаживанию межличностных контактов. Это особенно привлекает подростков, испытывающих затруднения в общении.

Понятно, что подобные «подростковые» механизмы приобщения к алкоголю и возникновения зависимости могут возникнуть и в более зрелом возрасте. Избавление от этой зависимости в ряде случаев может потребовать медицинского вмешательства, в частности – с целью нормализации обменных процессов в организме. Однако практика показывает, что любые медицинские меры оказываются малоэффективны, если не происходит перестройка эмоционально-мотивационной смены личности, переориентация на получение реального, а не иллюзорного удовлетворения.

АЛЬТРУИЗМ (от лат. *alter* – другой) – система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности. Термин введен французским философом О.Конттом как противоположный понятию *эгоизм*. Центральным для понятия альтруизма является идея бескорыстия как непрагматически ориентированной деятельности человека, осуществляемой в интересах других людей и не предполагающей вознаграждения. При всей гуманистической ценности альтруизма его абсолютизация, однако, столь же ошибочна, как и его недооценка.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ (от лат. *ambo* – оба и *valentis* – имеющий силу) – один из многочисленных психоаналитических терминов, получивших широкое распространение в психологической науке, причем в большинстве случаев – даже вне связи с психоаналитическим

пониманием личности и ее побуждений. Существует несколько перекликающихся определений этого понятия, на основе которых можно сформулировать следующее, обобщенное.

Амбивалентность есть двойственное, противоречивое отношение человека к какому-либо объекту, характеризующееся одновременной направленностью на один и тот же объект противоположных импульсов. Некоторые психологи, стремясь обогатить свой профессиональный лексикон, подчас используют этот термин неоправданно широко – для обозначения всякого рода неоднозначных чувств и побуждений. Следует подчеркнуть, что **данном термином определяются не просто смешанные чувства и побуждения, а противоречивые, которые испытываются не попеременно, а практически одновременно.**

Явление, описываемое данным термином, издавна отмечалось в житейских наблюдениях, а также в художественной литературе. Чаще всего как амбивалентную описывали любовную страсть. Еще в I в. до н. э. древнеримский поэт Катулл писал:

*Любовь и ненависть кипят в душе моей,
Быть может, почему, ты спросишь, – я не знаю,
Но силу этих двух страстей
В себе я чувствую и сердцем всем страдаю...*

В научный лексикон термин введен в 1911 г. Э.Блейлером для обозначения одного из существенных признаков шизофрении (!). Вот что он пишет по этому поводу: «Благодаря шизофреническому дефекту ассоциационных путей становится возможным сосуществование в психике противоречий, которые, вообще говоря, исключают друг друга. Любовь и ненависть к одному и тому же лицу могут быть одинаково пламенны и не влияют друг на друга (аффективная амбивалентность). Больному в одно и то же время хочется есть и не есть; он одинаково охотно исполняет то, что хочет и чего не хочет (амбивалентность воли, двойственная тенденция – амбитенденция); он в одно и то же время думает: «я такой же человек, как вы» и «я не такой человек, как вы». Бог и черт, здравствуй и прощай для него равноценны и сливаются в одно понятие (умственная амбивалентность). И в бредовых идеях довольно часто наблюдается смесь экспансивных и депрессивных идей». (Блейлер Э. Руководство по психиатрии. Берлин, 1920. С.312–313).

В то же время Блейлер допускал и несколько расширенную трактовку данного понятия – применительно к норме. «Уже в норме человек иногда чувствует в себе две души, он боится чего-то и в то же время желает этого, например операции, занятия новой должности. Чаще и резче всего мы видим такой двойственный аффект по отношению к представлениям о лицах, которых мы ненавидим или боимся и в то же время любим, особенно если при этом задета сексуальность, которая в себе самой заключает могучий положительный и почти столь же могучий отрицательный фактор; последний, между прочим, обуславливает чувство стыда, все половые задерживающие влияния, отрицательную оценку половой жизни как греха и признание целомудрия высокой добродетелью. У здорового человека, однако, подобные двойственные чувства составляют исключение; в общем он обычно держится равнодействующей противоположных оценок – плохие качества уменьшают его любовь, хорошие уменьшают ненависть. Больному часто бывает трудно свести оба влечения... Из всех комплексов именно амбивалентные имеют преимущественное влияние на патологию (и на многие явления нормальной психики, сны, поэзию и т. д.). Очень часто они отчетливо наблюдаются при шизофрении, где мы можем непосредственно видеть двойственность аффекта; в неврозах суть многих симптомов кроется в этой же двойственности» (там же, с. 102–103).

Здесь следует особо подчеркнуть – и на это указывает сам Блейлер – выраженность амбивалентности в болезненных, по крайней мере – пограничных состояниях. Здоровый человек, как правило, отдает себе отчет в источниках своих чувств, и если к позитивному

отношению примешивается негативное, то это обычно означает просто снижение позитивного отношения. Или, например, человек может ощущать, что ему симпатичен некто, обладающий неприятными, отрицательными чертами, но при этом эмоциональное отношение существует вопреки рассудочному. В то же время некто, обладающий объективными достоинствами, которые нельзя не признать, может вызывать неприязнь. Такое раздвоение аффективного и рационального отношения с давних пор служило предметом многих психоаналитических изысканий.

Именно в психоанализе, к которому Блейлер был во многом идейно близок, понятие амбивалентности получило наиболее подробное развитие. З.Фрейд рассматривал его как удачное обозначение Блейлером противоположных влечений, часто проявляющихся у человека в форме любви и ненависти к одному и тому же сексуальному объекту. В работе «Три очерка по теории сексуальности» Фрейд писал о противоположных влечениях, объединяющихся в пару и относящихся к сексуальной активности человека. В «Анализе фобии пятилетнего мальчика» он также отмечал, что эмоциональная жизнь людей складывается из противоположностей. У детей они могут долгое время сосуществовать, как это наблюдалось, например, у маленького Ганса, который, как выяснилось в результате психоанализа, одновременно любил своего отца и желал его смерти. Выражение одного из противоречивых переживаний маленького ребенка по отношению к близким ему людям не мешает проявлению противоположного переживания. Если же возникает конфликт, то он, по мнению Фрейда, разрешается благодаря тому, что ребенок меняет объект и переносит одно из душевных движений на другое лицо.

Понятие амбивалентности использовалось основателем психоанализа и при рассмотрении такого явления, как перенос, с которым приходится иметь дело аналитику в процессе лечения пациента. Во многих работах Фрейд подчеркивал двойственный характер переноса, имеющего позитивную и негативную направленность. В частности, в написанной в конце жизни, но опубликованной уже после его смерти работе «Очерк о психоанализе» Фрейд подчеркивал: «Перенос амбивалентен: он включает в себя как положительную (дружелюбную), так и отрицательную (враждебную) позицию в отношении психоаналитика».

В дальнейшем понятие амбивалентности получило в психологии чрезвычайно широкое распространение. Нередко приходится слышать об амбивалентном отношении к супругу, к детям, к работе и т. п. Очевидно, что в большинстве случаев такое использование термина не вполне адекватно. Например, в некоторых работах, анализирующих отношение людей к деньгам, указывается, что очень часто это отношение амбивалентно – многие декларативно считают деньги злом и в то же время стремятся обладать ими. (Еще Ларошфуко писал: «Многие презирают жизненные блага, но мало кто способен ими поделиться».)

На самом деле речь тут идет не столько об амбивалентности, то есть сочетании противоположностей, сколько о маскировке традиционной морализаторской патетикой собственных неутоленных материальных притязаний (еще одно мудрое наблюдение того же автора: «Чаще всего презирают деньги те, у кого их нет»).

Таким образом, в данном случае фактически имеет место не амбивалентность (напомним – атрибут нездоровой психики), а вполне здоровое отношение, в котором позитив в изрядной степени скрадывается негативом.

АМНЕЗИЯ (от греч. а– отрицательная частица + мнемэ – память) – расстройство памяти, неспособность к воспоминанию. Выступает проявлением патологического состояния мозга, которое может быть вызвано как физическими нарушениями, так и психогенными воздействиями. Различают общую и частичную амнезию. Общая амнезия – глубокое расстройство памяти – проявляется в полной неспособности как вспомнить какое-либо событие или факт из прошлого опыта, так и запомнить что-либо новое. Частичная амнезия охва-

тывает круг событий, предшествовавших нарушению мозговой деятельности (ретроградная амнезия) либо последовавших непосредственно за ним (антероградная амнезия). Так называемая фиксационная амнезия охватывает события и явления, эмоционально связанные с психотравмирующей ситуацией. Амнезию следует отличать от гипомнезии – ослабления памяти, которое нередко сопутствует задержке психического развития или олигофрении.

АМПЛИФИКАЦИЯ (от лат. *amplificatio* – расширение, усиление, обогащение) – многозначный термин, используемый в различных областях – от риторики до теории управления. Многообразие его значений само по себе наглядно иллюстрирует, в какие формы может воплотиться иноязычное заимствование в зависимости от специфики той или иной отрасли. В психологии имеет особое значение, раскрыть которое немаловажно, особенно в связи с тем, что большинство справочных изданий этим пренебрегают либо ограничиваются одно-сторонней трактовкой.

Единственная трактовка, которую этот редкий термин получает в универсальных словарях и энциклопедиях (например, таких авторитетных, как словарь Даля или «Большая Советская Энциклопедия»), относится к сфере словесности. Так, в БСЭ читаем: «Амплификация – в художественной литературе и ораторской речи одна из стилистических фигур; использование однородных элементов речи: определений, синонимов, сравнений, антонимических противопоставлений для усиления выразительности. Например: «Я тайный замысел ласкал, терпел, томился и страдал» (М.Ю.Лермонтов)».

Совершенно иную трактовку термин получает в современной теории управления. В этой сфере, согласно принципу амплификации, в сложных системах весьма незначительное внешнее воздействие может привести к значительно более сильной реакции всей системы, чем можно было бы предположить, исходя из масштаба стимула.

Еще в одном специфическом значении термин употребляется для характеристики сложных химических реакций и биохимических процессов.

Как и во многих подобных случаях, специалисты разных отраслей, затрудняясь четко определить некоторое явление средствами родного языка, заимствуют термин из чужого и при этом придают ему одним им понятное значение.

Психологи в этом терминологическом словотворчестве не знают себе равных. И неудивительно, что термин «амплификация» встречается и в некоторых психологических словарях (правда, далеко не во всех). Как правило, отмечается, что в психологию термин введен К.Г.Юнгом. О том специфическом значении, которое термину придавал наш соотечественник А.В.Запорожец, почти нигде и не упоминается. Поэтому целесообразно рассмотреть оба эти значения, причем особое внимание уделить второму как более значимому в педагогической практике.

Для Юнга амплификация представляет собой технику работы со сновидениями в состоянии бодрствования. Вводя этот термин, Юнг опирался на его традиционное значение в словесности, подразумевая стилистическую фигуру, состоящую из нанизанных друг на друга синонимических определений, сравнений, метафор. Как известно, в юнгианском анализе сновидений их содержание осмысливается за счет свободных ассоциаций и через мифологическое их толкование. Амплификация, по Юнгу, состоит в том, что осуществляется сравнение отдельных мотивов сна с аналогичными по смыслу произведениями литературы (в том числе эпическими, мифологическими), живописи, а также с традиционными символами. Предполагается, что при применении этой техники происходит развитие личности в связи с осознанием ею той части души, которая прежде была скрыта. Расширение сознания человека и его упорядочивание происходит в контексте смыслов снов. Такая тактика, основанная в буквальном смысле на «расширении», «обогащении», явно противоположна фрейдовскому методу «редукции к первичным фигурам».

Надо признать, что большинству практических психологов как сам этот метод, так и его обозначение неизвестны. В самом деле, толкование сновидений – весьма специфическая область, в которой находят себя немногие энтузиасты, и практическое ее значение далеко не бесспорно. Гораздо более важной – как в теоретическом, так и в практическом плане – представляется концепция амплификации, сформулированная А.В.Запорожцем.

Термин «амплификация» был использован Запорожцем применительно к психическому развитию ребенка. Амплификацию он противопоставлял искусственной акселерации, выражающейся в форсированном обучении, сокращении детства, преждевременном превращении младенца в дошкольника, дошкольника в школьника и т. д. Амплификация, по Запорожцу, – это широкое развертывание и максимальное обогащение содержания специфически детских форм игровой практической и изобразительной деятельности, а также общения детей друг с другом и со взрослым с целью формирования психических свойств и качеств, для возникновения которых наиболее благоприятные предпосылки создаются в раннем детстве.

Эта концепция приобретает особую значимость в связи с тем, что некоторые психологи, основываясь на данных о больших психофизиологических возможностях маленьких детей и о высокой эффективности их раннего обучения, склонны вообще отказаться, подобно А.Бандуре, от понятия возраста как качественно своеобразной ступени психического развития и отрицать необходимость учета возрастных особенностей детей при их обучении. Они полагают, как выразился однажды Дж. Брунер, что «основы любого предмета в некоторой форме можно преподавать в любом возрасте».

На первый взгляд, убедительным подтверждением этой точки зрения могут служить результаты исследований: М.Макгроу, успешно обучавшего младенцев плаванию, катанию на роликах и различным акробатическим упражнениям; О.Моора, вырабатывавшего навыки чтения и печатания на машинке на втором году жизни; П.Сапписа, формировавшего проведение довольно сложных логико-математических операций детьми 4—5-летнего возраста.

Не вдаваясь в обсуждение конкретных результатов каждого из упомянутых исследований, важно все-таки оценить возникающую на их основе концепцию. По существу она представляет собой современный вариант раскритикованной в свое время Л.С.Выготским, Г.С.Костюком, С.Л.Рубинштейном и др. бихевиористской теории, отождествлявшей развитие с обучением и отрицавшей качественное своеобразие последовательных возрастных периодов детства, а заодно и специфическое значение ранних этапов онтогенеза для общего формирования личности.

Утверждение о том, будто ценой искусственной акселерации развития ребенка, путем сокращения детства может быть достигнут духовный прогресс, является прогрессивным по видимости, но наивно-утопическим по сути. Детство ребенка, значительно более длительное и неизмеримо более богатое по содержанию, по характеру происходящих на его протяжении психических изменений, чем это имеет место у детенышей животных, является величайшим достижением и громадным преимуществом *homo sapiens*. Оно дает возможность ребенку до достижения зрелости овладеть богатством духовной и материальной культуры, созданной обществом, приобрести специфические для человека способности и нравственные качества.

В самом деле, маленький ребенок очень пластичен, сенсбилен, легко обучаем. Он многое может, может значительно больше, чем долгое время полагали большинство психологов и педагогов. Это открывает перспективы существенного обогащения познавательного содержания раннего воспитания и обучения. Вместе с тем полученные исследовательские данные говорят и о том, что повышение эффективности раннего обучения требует строгого учета возрастных психофизиологических особенностей ребенка.

Во-первых, необходимо учитывать, что речь идет о растущем детском организме, о развивающемся мозге, созревание которого еще не закончилось, функциональные особенности которого еще не сложились и возможности которого еще ограничены. При перестройке педагогического процесса необходимо предусматривать не только то, чего ребенок данного возраста способен достичь при интенсивной тренировке, но и каких физических и нервно-психических затрат будет ему это стоить. Ибо известно, какую опасность представляет перегрузка, переутомление для состояния здоровья и дальнейшего хода детского развития.

Во-вторых, данные многочисленных исследований свидетельствуют, что максимальный эффект в реализации больших возможностей ребенка достигается лишь в том случае, если применяемые методы обучения строятся в соответствии с психофизиологическими особенностями его возраста и с учетом того особого значения, которое имеет детство и интенсивно формирующиеся на данной возрастной ступени психические новообразования для общего хода поэтапного формирования личности.

Идеи Запорожца остаются особо актуальными в связи с воспроизводимыми из поколения в поколение завышенными амбициями родителей, стремящихся ускорить темп психического (прежде всего – интеллектуального) развития своих детей, добиться от них высоких познавательных и творческих достижений в ту пору, когда речь следовало бы вести о достижениях совсем иного рода.

А бывает, что идея искусственной акселерации завладевает и *чиновными* умами. Так и произошло на одном из витков перманентной реформы, которая стала для нашей многострадальной школой фактически нескончаемой. В один прекрасный день было решено, что детям следует начинать учиться не в 7 лет, как это традиционно было принято, а на год раньше. Сейчас уже трудно разобраться, какими социально-политическими мотивами руководствовались инициаторы реформы. Однако очевидно, что психологическое обоснование столь смелого новшества отсутствовало. Наиболее убедительный аргумент состоял в том, что в разных странах дети приступают к систематическому школьному обучению в разные сроки – где-то в 7 лет, где-то в 6, а кое-где, например, в Великобритании, и вовсе в 5. При этом упускалось из виду, что английская *nursery school* хоть формально и называется школой, но по сути представляет собой аналог нашего детского сада и выполняет практически те же задачи. Просто у нас в детский сад можно и не ходить, а там школу посещать надо. А занятия и там и тут ведутся на простейшем уровне, предусматривают овладение элементарными базовыми знаниями и навыками, осуществляются почти исключительно в игровой форме и к тому же сочетаются со всевозможными подвижными играми, прогулками и прочими «детсадовскими» формами времяпрепровождения.

Идея усечения детства, несмотря на фиаско утопической реформы, по сей день будоражит амбициозные умы иных родителей и педагогов. В каком-то смысле можно понять гордость родителей, чье дитя еще до поступления в школу умеет читать газеты. Но вот самого ребеночка искренне жаль. Начитаться всего этого вздора он успел бы и в зрелые годы. И вместо сольфеджио, латыни и акробатики лучше поиграл бы с товарищами в салочки. Потому что потом такой возможности уже не представится.

АНАЛИЗАТОР – сложная анатомо-физиологическая система, обеспечивающая восприятие, анализ и синтез раздражителей, исходящих из внешней и внутренней среды организма. Понятие «анализатор» введено И.П.Павловым в 1909 г. и фактически заменило менее точное понятие «орган чувств».

Анализатор в норме обеспечивает целесообразную реакцию организма на изменение условий, что способствует его приспособлению к окружающему миру и поддержанию равновесия внутренней среды. В зависимости от модальности воспринимаемых и анализируемых стимулов различают зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, кожный и дви-

гательный анализаторы. Каждый анализатор состоит из трех отделов – периферического воспринимающего прибора (рецептора), проводящих путей и коркового центра. Анализ раздражителей начинается на периферии: каждый рецептор реагирует на определенный вид энергии; анализ продолжается во вставочных нейронах проводящих путей (так, на уровне нейронов зрительного анализатора, расположенных в промежуточном мозге, возможно различение местоположения и цвета предметов). В высших центрах анализаторов – в коре больших полушарий головного мозга – осуществляется тонкий дифференцированный анализ раздражителей. Повреждение любого из отделов анализатора в результате действия различных вредоносных факторов приводит к нарушениям процессов высшей нервной деятельности и обуславливает аномальное протекание психофизического развития.

АНОМИЯ (от греческого *α* – отрицательная частица + *nomos* – закон) – понятие социологии и социальной психологии, означающее различные виды нарушений в ценностно-нормативной системе общества. В последние годы данный термин все чаще употребляется психологами, в частности – для характеристики социальной ситуации развития подрастающего поколения, поскольку явления аномии, затрагивая в определенных (кризисных) условиях все слои общества, особенно сильно действуют в отношении молодежи. Анализ ситуации, определяемой этим термином, позволяет глубже понять многие психологические проблемы, характерные для современных подростков и юношества (и не только для них).

Понятие «аномия» встречается еще в трудах античных мыслителей. Для Еврипида оно символизировало жестокость бытия, законы которого человеку неподвластны. Платон понятие «аномия» использовал для обозначения анархии, беспорядка, беззакония, безверия, неумеренности и несправедливости.

Термин был вновь введен в научный оборот в конце XIX в. французским философом-моралистом Ж.-М.Гюйо, который рассматривал аномию как положительное явление – освобождение индивида от власти догматических предписаний. Широким распространением термин обязан французскому философу, социологу и психологу Эмилю Дюркгейму (которому часто и приписывается его авторство). В отличие от Гюйо, Дюркгейм связывал аномию с различными формами социальной патологии. Это понятие он использовал в своих основополагающих работах – «О разделении общественного труда» (1893) и «Самоубийство» (1897). Последняя работа, фактически положившая начало научной суицидологии, рассматривала аномию как один из важнейших факторов, вызывающих суицидальные побуждения.

По Дюркгейму, аномия выступает результатом неполного перехода от «традиционного общества» с его «механической» солидарностью к «органической» солидарности индустриального общества. Объясняется это тем, что общественное разделение труда, составляющее основу индустриального общества, развивается быстрее нового морального сознания. Аномия возникает вследствие противоречия между потребностями и интересами, с одной стороны, и возможностями их удовлетворения – с другой. Она проявляется в виде следующих нарушений: 1) частичное или полное отсутствие нормативного регулирования в кризисных, переходных социальных ситуациях, когда прежняя система норм и ценностей разрушена, а новая еще не утвердилась; 2) низкая степень воздействия социальных норм на индивидов, их неэффективность в качестве средства социальной регуляции поведения; 3) расплывчатость, неустойчивость и противоречивость ценностно-нормативных предписаний и ориентаций, в частности – противоречие между нормами, определяющими цели деятельности, и нормами, регулирующими средства достижения этих целей. Состояние аномии возникает как в случае резкого и очевидного ухудшения, так и в случае резкого наступления благоденствия. И в том, и в другом случае утрачивается привычный образ жизни, социальный порядок дезинтегрируется, его регулятивные функции ослабевают. Нарушается общественное равновесие,

одни люди быстро возвышаются, другие теряют свое положение в обществе – колеблется и дезинтегрируется сама общественная система.

Аномию Дюркгейм считал естественным состоянием «промышленного», то есть капиталистического, общества. Поскольку это общество поощряет одинаковые для всех цели и ценности индивидуального успеха, то большинство людей, лишенных богатства, власти, высокого престижа, неизбежно оказываются в конфликте с социальными нормами либо расценивают свою жизнь как неудавшуюся. Ограниченность возможностей для удовлетворения человеческих желаний (которые, кстати, безграничны по самой своей природе) и в то же время отсутствие эффективных норм, регулирующих и обуздывающих эти желания, делают множество людей несчастными и толкают их к проявлениям девиантного поведения, в том числе разрушительного и даже саморазрушительного, вплоть до самоубийства (не говоря уже про алкоголизм и наркоманию, представляющие собою фактически медленные формы самоубийства, по крайней мере личного).

Вслед за Дюркгеймом многие ученые стремились освоить методы, которые позволили бы изучать, что же происходит с отдельными людьми, живущими в обществе с высокой степенью аномии.

Среди прочих это попытался сделать американский исследователь Лео Сроул, поставивший своей задачей раскрыть психологическое наполнение этого социального феномена. Через полвека после Дюркгейма, в 1951 г., Сроул нарисовал портрет своего современника – жертвы аномии. Характерные для этого персонажа переживания он сформулировал следующим образом:

1. Я чувствую, что влиятельные фигуры в обществе равнодушны к моим запросам и нуждам.
2. В обществе, где нет порядка и неизвестно, что случится завтра, мало чего можно добиться.
3. Шанс достигнуть важнейших для меня жизненных целей все меньше.
4. Что бы я ни делал, получается, что жизнь проходит мимо.
5. Я все больше убеждаюсь в том, что не могу рассчитывать на дружескую поддержку со стороны моего непосредственного окружения.

Не так давно наша соотечественница Р.Фрумкина опросила большую группу россиян разного возраста, предъявив им список суждений, сформулированных Сроулом. Ни один из опрошенных даже не заподозрил, что сказано все это было полвека назад в другом конце света! Большинство, напротив, с готовностью солидаризировались практически со всеми утверждениями. Некоторое несогласие было выражено молодыми людьми по пунктам 3 и 4 – молодежь, как ей и положено, все-таки надеется на лучшее.

Возвращаясь к Дюркгейму, следует отметить, что социальную аномию он рассматривал в двух аспектах – экономическом и семейном. Первый аспект сегодня настолько очевиден, что сотни публицистов, даже не зная мудреного термина, уже подробнейшим образом его раскрыли в тысячах надрывных статей. Но и второй в психологическом плане представляется чрезвычайно важным.

Семейную аномию можно рассматривать как нарушение общественного равновесия и дисциплины, обеспечиваемых семьей и семейной моралью. В современных условиях в семье принципиально изменяются роли, которые супруги занимали ранее, трансформируются ценностные ориентиры, меняется соотношение поколений.

Одним из главных аспектов проявления аномии в семье, который следует рассмотреть более подробно, является изменение детерминанты власти. Если раньше лидирующее положение в семье занимал мужчина, то теперь все чаще роль главы семьи фактически исполняет женщина. Являясь безусловным лидером в домашней сфере, женщина, как правило, трудится наравне с мужчиной и экономически от него не зависит (а нередко бывает и наоборот).

Мужчина, таким образом, лишился того социального статуса, который делал его в глазах женщины авторитетным лицом. Мужчина, в чьем сознании и даже подсознании закреплён тысячелетний опыт предков, по-прежнему склонен считать себя главой семьи и не может подчиниться женщине без того, чтобы не почувствовать себя униженным. Но при этом он не прилагает необходимых усилий для того, чтобы упрочить свое пошатнувшееся положение в семье.

Само по себе главенствующее положение женщины в семье есть не изъясн, а особенность современного брака. Но эта особенность повсеместно превращается в серьезную психологическую проблему, если жена ведет себя бестактно по отношению к мужу, и он в результате теряет свой авторитет и самоуважение. Обычно женщина, сумевшая занять в семье главенствующее положение, не применяет к мужу тактику «скрытого лидера» (которой по-настоящему мудрые женщины пользовались испокон веку), а оказывает на него прямое психологическое давление, что, безусловно, создает эмоциональное напряжение в отношениях.

Опосредованное действие данной проблемы проявляется, во-первых, в том, что мужчина теряет авторитет не только в глазах женщины, но и в глазах ребенка, во-вторых – в факте дисгармоничного развития этого ребенка, чреватом, говоря словами Э.Эриксона, тяжелым кризисом идентичности.

Преодоление аномии – серьезнейшая социальная проблема, которую не под силу решить одним психологам, лишь психологическими средствами. Остается, правда, надежда (о чем в свое время говорил еще Дюркгейм), что аномия, порождая систематические отклонения от социальных норм, подготавливает и ускоряет позитивные перемены в обществе. Когда безобразия достигают своей критической массы, переходя все терпимые пределы, общество «рефлекторно» реагирует на это коррекцией ценностей и норм, придавая им большую гармоничность, определенность и четкость. Судя по тому, сколь бесплодны пока призывы власти к интеллигенции сформулировать новую «национальную идею» для изменившегося общества, критический порог безобразия нами еще не пройден.

Неутешительным для психологов является тот вполне очевидный факт, что для разных людей последствия аномии проявляются неодинаково – одни оказываются к ним более устойчивы, чем другие. В самых сложных условиях опускаются далеко не все, хотя явления моральной деградации и эмоционального упадка наблюдаются очень широко. В этой связи представляются весьма перспективными исследования того, какого рода личности оказываются наиболее жизнеспособны в условиях общественной аномии? Каковы те качества, которые позволяют им в этих условиях, даже в отсутствие впечатляющих утилитарных достижений, сохранять душевную гармонию и целостность? И каковы средства психологической помощи и поддержки тем слабым людям, которые не справляются с непосильной для них нагрузкой?

Конструктивные ответы на эти вопросы явились бы не только ценным вкладом в психологическую науку, но и важным общественно полезным делом.

АНТИПСИХИАТРИЯ

Меньше года прожил в XXI веке американец Кен Кизи, «испорченное дитя» века минувшего. Осенью 2001-го в возрасте 66 лет он ушел из жизни, не перенеся операции по удалению раковой опухоли. Казалось, мятежный и сумасбродный XX век пожелал навсегда оставить в своих анналах одного из самых ярких своих мятежников и сумасбродов. В начале 60-х Кизи прославился как автор романа «Полет над гнездом кукушки» и почти в одночасье стал идиолом целого поколения. Роман был вызовом, манифестом, после которого мир уже не мог оставаться прежним. Да и всем своим последующим поведением его автор позаботился придать новые черты окружающему его миру. Благодаря стараниям Кизи мир и в самом деле

изменился, вот только к лучшему или к худшему – вопрос спорный. Для миллионов людей Кизи остался гением, героем и пророком, который бросил вызов кошмару нашего безумного мира. Иные скорее считают его злым гением, антигероем, который заразил наш благополучный мир бациллой сумасшествия, стер грань между здравомыслием и безумием. Воистину, чтобы заслужить такие оценки, надо было совершить нечто особенное. Кизи – совершил.

Он родился 17 сентября 1935 года в городке Ла-Хунта (штат Колорадо) в небогатом, но добропорядочном семействе. В 1943 году вместе с семьей переехал жить на молочную ферму своего деда, где вырос так же, как и миллионы подростков из американской глубинки: работал на ферме, увлекался борьбой и боксом, играл в бейсбол за школьную команду. И по собственным воспоминаниям, мечтал когда-нибудь вырваться из затхлого колорадского захолустья.

Вскоре такой случай представился. Кизи поступил на факультет журналистики Орегонского университета. Хорошо учился, занимался спортом (даже стал чемпионом университета по борьбе) и буквально заболел литературой. Эта страсть привела его на литературные курсы Стэнфордского университета.

Семейство Кизи никогда не обладало даже средним, по американским меркам, достатком, поэтому Кену приходилось полагаться только на свои силы. Чтобы элементарно просуществовать, он нанялся санитаром в психиатрическую клинику, а заодно согласился стать и добровольным испытуемым (75 долларов в день!) в государственной программе исследований воздействия на психику ЛСД, мескалина и псилобицина – сильнейших галлюциногенных наркотиков. «Психоделический опыт» заставил его иначе взглянуть на пациентов психушки – в конце концов, они были такими же кроликами, как и он сам, разрешившими модифицировать свое сознание, – не говоря уже об ученых, которые добросовестно выполняли заказ явно тронутых чиновников.

Душный сумасшедший дом – такими увидел свою страну и весь мир молодой Кен Кизи. И написал великую и бунтарскую книгу – своего рода американскую «Палату номер шесть».

Книга пришлась удивительно ко времени. На Америку накатывались «ревущие 60-е», и Кизи стал первым писателем, сумевшим примирить стареющих битников с идущими им на смену хиппи. И те и другие признали его своим. Легендарный Боб Дилан назвал «Полет над гнездом кукушки» наибольшим слагаемым своего мировоззрения, Джимми Хендрикс заявил, что книга Кизи – единственное, что он смог дочитать до конца, а Тимоти Лири – «верховный гуру» 60-х – просто подошел к Кену и предложил свою дружбу.

Сюжет романа прост. «Полет над гнездом кукушки» – история простого парня, который, будучи не в ладах с законом, предпочитает «свалить дурака» и отсидеться в психушке. История заканчивается трагически: поведение героя – в сущности, совершенно нормальное и естественное – психиатры находят неадекватным и угрожающим и подвергают героя лоботомии, которая и в самом деле разрушает его личность.

Многими этот сюжет был воспринят как метафора противостояния здоровой личности и ненормального, репрессивного общества. Но даже если воспринять сюжет буквально, то и это невольно заставляет задаться непростыми вопросами. Где проходит грань между нормой и патологией? На каком основании эксперты ставят психиатрический диагноз и всегда ли этот диагноз бесспорен? Что считать критерием излечения от душевного недуга, то есть когда пациент психиатрической клиники вправе выйти на волю? Застрахован ли здоровый человек от психиатрического произвола?

Ответы на эти вопросы (увы, неутешительные) предложил профессор Стэнфордского университета Дэвид Розенхэн. Под впечатлением романа Кизи он решился на отчаянный эксперимент, результаты которого опубликовал в журнале *Science*.

Розенхэн и еще семь человек образовали группу, в которую входили три психолога, педиатр, психиатр, художник и домохозяйка. Члены этой группы появлялись поочередно в 12 психиатрических клиниках пяти штатов США. Все члены группы были нормальными людьми и никогда в жизни не обнаруживали никаких психических расстройств. Каждый участник получал следующую инструкцию: обратившись в клинику, он должен был сообщить, что иногда слышит незнакомый голос, принадлежащий человеку одного с ним пола и произносящий какие-то невнятные слова. Затем ему следовало, изменив только свое имя, без утайки рассказать все, что касается его реальной жизни со всеми ее радостями и горестями. По мнению Розенхэна, в этих рассказах не могло быть ничего похожего на патологию.

Как бы то ни было, участников группы приняли в одиннадцать клиник (из двенадцати!) с диагнозом «шизофрения».

Быть может, случившееся объясняется ошибкой медицинского персонала или тем, что они хотели проверить диагноз?

С момента поступления в клинику и на протяжении всего пребывания в ней псевдопациенты вели себя совершенно нормально и не упоминали больше о «голосах» в надежде быстро выписаться. Однако такого внезапного улучшения в их состоянии не заметил ни один из медицинских работников. Только после многочисленных попыток участникам эксперимента удалось убедить персонал в том, что они находятся в здравом рассудке, и вернуться домой. Участники провели в клинике в среднем по три недели (один из исследователей, которого держали в клинике семь с половиной недель, вынужден был бежать из нее, так и не убедив «опекунов», что он здоров и телом и душой).

Когда Розенхэн ознакомил сотрудников психиатрических клиник с этими результатами, они возмутились, отказываясь верить, что подобное могло случиться.

Тогда Розенхэн предупредил медицинский персонал, ознакомленный с результатами его первого эксперимента, что в ближайшие три месяца им следует ожидать «псевдопациентов». Из почти двух сотен человек, принятых за это время в клинику, больше половины вызвали подозрения у психиатров. А между тем в клинику за это время не обратилось ни одного «псевдопациента»!

Таким образом, следовало признать очевидность того факта, что нет ни малейшей уверенности в том, кого следует считать нормальным, а кого ненормальным человеком. Тогда на чем же основана уверенность психиатров? По мнению Розенхэна, большей частью на предвзятости восприятия или на ошибочной интерпретации симптомов.

Социальные последствия этого опыта, по сути спровоцированного романом Кизи, превзошли самые немыслимые фантазии. По всей стране из психиатрических лечебниц тысячами стали выписывать пациентов. И это при том, что большинство из них в самом деле нуждались в лечении! Армия юродивых и убогих, не умеющих приспособиться к социальной действительности, выплеснулась на улицы американских городов, впервые со времен Великой депрессии вызвав новую эпидемию попрошайничества и бродяжничества.

На Западе же под влиянием романа Кизи и скандальных разоблачений Розенхэна развернулось целое антипсихиатрическое движение, поставившее своей целью ликвидацию психиатрии как таковой. Идеологом нового движения выступил шотландский психиатр Рональд Лэйнг. В 1965 году он основал психотерапевтическую коммуну Кингсли Холл. Разного рода коммуны в ту пору были не редкость, а идеи бунтарства витали в воздухе. Свообразными манифестами эпохи и были книга Кизи и песня «Странные люди» не менее странного поэта и певца Джима Моррисона. В них представал новый современный герой – «странный» человек, не укладывавшийся в рамки консервативного мышления и морали. Книга Лэйнга «Расколотое Я» не только прекрасно вписалась в этот ряд, но и подвела под него теоретическую базу.

Посвящена она естественной для психиатра теме – безумию. Но парадокс состоял в том, что для Лэйнга, как, похоже, и для Кизи, безумие – это неотъемлемый атрибут современного общества. Весь мир представляет собой своего рода Бедлам. Порядки в нем насаждаются кучкой маниакальных тиранов, которые сами больше похожи на параноиков. «Нормальным» гражданином этого извращенного мира является конформист, который безропотно и бездумно принимает директивные предписания. Но не таков подлинно нормальный человек. Для него естественно проявлять свои мысли и чувства, даже если они не укладываются в рамки искусственных норм. Такие люди неизбежно сталкиваются с непониманием, в результате чего оказываются заперты в психиатрических лечебницах. Против такого подхода вслед за Кизи и протестовал Лэйнг. Он призвал отказаться не только от унижающего личность «психиатрического жаргона» (сегодня на политкорректном Западе назвать шизофреника шизофреником – такое же «оскорбление», как назвать чернокожего негром), но и от традиционной практики лечения, считая ее не гуманной, а, наоборот, карательной. По Лэйнгу, шизофреник не столько нуждается в помощи, сколько сам способен ее оказать закомплексованным конформистам. Сегодня, наблюдая, как едва ли не ежедневно кликушествуют на телеэкране недолеченные психопаты, приходится признать, что антипсихиатрическая революция фактически свершилась. Профессиональные психиатры робко помалкивают – иначе недолго попасть в каратели.

АНТРОПОМОРФИЗМ – перенесение человеческих свойств на животных и даже на неодушевленные предметы. При этом, например, животным неоправданно приписываются сугубо человеческие способности. Антропоморфизм представляет собой архаичную форму мироощущения, характерную для примитивного, первобытного мышления. Тем не менее его рецидивы постоянно наблюдаются до сего дня, причем не только в обывательском сознании, но и в отдельных научных изысканиях.

Однако все новые и новые «сенсации» всякий раз потрясают не обремененные научными знаниями умы широкой общественности. Вот и на сей раз не обошлось без того, чтобы устроить некий социально-правовой фарс, причем, как водится, с самыми благими и серьезными намерениями. На Западе ширится теперь кампания за предоставление шимпанзе, орангутанам и гориллам... гражданских прав! Организаторы кампании настаивают на том, что у этих обезьян должны быть законодательные гарантии, что с ними не будут обращаться жестоко и унижительно, не станут использовать в «бесчеловечных» экспериментах. Ведь обезьяны, как якобы свидетельствуют научные данные, все понимают и обладают многими человеческими качествами. Например, чувством собственного достоинства. Американский зоопсихолог Роджер Фоутс свою статью в журнале *Psychology Today* недвусмысленно озаглавил «Мой лучший друг – шимпанзе». Жаль, конечно, что у мистера Фоутса не нашлось кандидатов в друзья среди рода человеческого. А может быть, он по-своему прав, описывая в сентиментальных тонах свои трогательные отношения со зверем, который «почти как человек», а то и «совсем как человек»? Может, и правда, стоит повнимательнее присмотреться к нашим «младшим братьям по разуму» и даже чему-то у них научиться?

Сама по себе эта идея не нова. Исследования поведения животных, в том числе высших обезьян, ведутся много лет. Зачем? Пожалуй, даже не столько затем, чтобы понять их, скорее – самих себя. Мы никогда не пойдем до конца человека, если не будем рассматривать его как звено в цепи живых организмов. Но тут для научного анализа наиболее важны не столько поведенческие параллели, сколько сугубо человеческая специфика, которую легче всего познать в сравнении. Правда, при этом существует опасность скатиться к антинаучной позиции, то есть начать трактовать поведение животного по аналогии с человеческим, игнорируя принципиальные различия. Похоже, именно это и происходит сегодня с «полит-

корректными» американцами. Однако разберемся по порядку, что же все-таки удалось установить на самом деле.

21 июня 1966 года супруги Роберт и Беатрис Гарднер начали в Университете штата Невада замечательный эксперимент. Они поставили перед собой задачу научить обезьяну человеческим формам общения. Объектом приложения их «педагогических» усилий стала шимпанзе Уошо, чье имя с тех давних пор то и дело появляется то в серьезных научных публикациях, то в падкой на сенсации желтой прессе.

Попытки такого рода предпринимались задолго до супругов Гарднер, однако именно этим американским психологам удалось за счет принципиально нового подхода впервые добиться в этом начинании определенных успехов.

Еще в 1916 году В.Фернесс, пытавшийся обучить орангутана английскому языку, писал: «Кажется почти невероятным, что в мозге животных, столь похожих на нас физически, отсутствует элементарный речевой центр, который нуждался бы только в развитии. Я предпринял серьезные попытки в этом направлении и все еще не прекращаю их, но не могу сказать, что результаты обнадеживают».

В 30-е годы психологи, супруги Кэллог, воспитывали в домашних условиях шимпанзе по кличке Гуа, который рос вместе с их маленьким сыном Дональдом. (Подобную попытку, хотя и не столь впечатляющую, поскольку обезьяна и дитя воспитывались не совместно, предприняла в нашей стране Н.Н. Ладыгина-Котс.) Они обнаружили, что в отличие от человеческого ребенка у шимпанзе отсутствовали разнообразные «гуления» и лепет. Уинтроп Кэллог считал, что раз большое влияние на формирование общения оказывают начальные стадии развития, то в этот период, вероятно, психику и коммуникацию шимпанзе можно модифицировать в нужном направлении, «очеловечивая» животное. Увы, на практике медаль опыта повернулась к Кэллогам обратной стороной – шимпанзе Гуа начал влиять на поведение Дональда. У мальчика, который дни напролет играл с Гуа, задержалось развитие речи – усевшись за обеденный стол, он кричал, как шимпанзе, при виде пищи и даже обгрызал кору с деревьев... Опыт пришлось прекратить, Гуа отправили в зоопарк. Казалось, последнюю точку поставили опыты Кейта и Кэтрин Хейес. Воспитывая в семье самочку-шимпанзе Вики, все, чего они смогли добиться, – это научить Вики «произносить» несколько простых слов: «мама», «папа», «чашка», «вверх» (по-английски едва различимых на слух: «*тот*», «*рар*», «*сир*», «*ир*»).

Но та же Вики сама изобрела незвуковые способы сообщать приемным родителям свои желания. Чтобы покататься на автомобиле, она приносила карточку с изображением машины. Когда люди устали от слишком частых поездок и спрятали карточки с автомашинами, Вики принялась вырывать рисунки автомобилей из журналов и книг и предьявляла их в качестве «билетов на проезд».

Просматривая фильмы о Вики, Роберт и Беатрис Гарднер пришли к мысли: а что, если шимпанзе обучить языку жестов, которым пользуются глухонемые? Так и возник «проект Уошо». Как бывает почти со всякой интересной идеей, она приходила в головы исследователей и раньше: в Советском Союзе, в Харьковском зоопарке, еще на рубеже 30—40-х годов Л.И. Уланова пыталась обучать макаку-резуса жестам, обозначающим различные виды пищи. Война оборвала этот опыт.

А вот Уошо вскоре и правда «заговорила». Сперва это были отдельные знаки, а потом и сочетания. Она выучилась строить, например, такие высказывания: «достать одеяло», «еще фрукт». Затем подоспели результаты опытов, которые проводил психолог Дэвид Примак. Он взял за основу языка не жесты, а систему фишек, размещенных на магнитной доске. Тренировка начиналась с того, что обезьяну обучали прикреплять на доску символ, за что она получала обозначенное символом лакомство. Постепенно шимпанзе Сара научилась составлять фразы типа: «Если Сара взять яблоко, то Мэри дать Сара банан». Похоже было, что она

понимала замещающую природу символа, когда описывала жетон «яблоко», отличавшийся от реального яблока цветом и формой, знаками-прилагательными «красный» и «круглый». Выбрав момент, Сара похищала фишки и в одиночестве проигрывала варианты предложений. Было над чем задуматься.

Под впечатлением этих работ Дуэйн Румбо и его сотрудники начали диалог с шимпанзе через посредство компьютера. В комнате обезьяны помещалась панель ЭВМ, на клавишах которой были нарисованы лексиграммы (значки-обозначения действий и разных видов пищи или других поощрений, от щекотки до кинофильма – обезьяны, совсем как люди, приходят от того и другого в одинаковый восторг). Компьютер запоминал каждое предложение шимпанзе (например, последовательное нажатие клавиш: «пожалуйста», «машина», «показать», «кино») и «выполнял» просьбу, лишь когда она соответствовала «грамматике» – законному порядку нажатий. Результаты оказались поразительными. Молодым шимпанзе Шерману и Остину удалось даже провести диалог через компьютер. Шерман, в комнате которого лежали инструменты, получал сигнал от Остина, находившегося в соседней комнате (у него не было инструментов, зато был закрытый ящик с пищей), передать определенный инструмент. Остин открывал с помощью этого инструмента ящик и делился добычей со своим собеседником. Румбо считал, что компьютер, который позволяет точно вычислить долю «речи» в хаосе случайных нажатий, объективнее, чем киносъемка жестового разговора обезьяны с человеком.

Надо сказать, что волна «языковых» проектов вызвала скептическую реакцию со стороны многих лингвистов и психологов. Объяснить это можно тем, что большинство из них в ту пору под влиянием теории Ноэма Хомского считали, что языковая способность человека задана в его генах и, подобно физиологическому органу, вырастает постепенно, по записанной в генах программе.

Некоторые критики обрушили на зоопсихологов убийственные аргументы: сравнивали обезьяний язык с человеческим, литературным – результатом тысячелетий исторического развития. Другие подошли к этому вопросу осторожнее. Например, Эрик Леннеберг предложил доказать на примере, что шимпанзе могут разговаривать. То, что обезьяны «называют» отдельные предметы, еще ни о чем не говорит, полагал Леннеберг. Обычный условный рефлекс, на который способны и собаки, и голуби. Вот если, скажем, обезьяна правильно расшифрует команду «Положить сумку и тарелку в ведро» (то есть поймет, что союз «и» относится к сумке и тарелке, а предлог «в» – к ведру), то можно говорить о каких-то зачатках языковых способностей.

Это, однако, была единственная практическая рекомендация со стороны критиков. Неконструктивный скептицизм лингвистов породил ответную реакцию зоопсихологов. Так, профессор Колумбийского университета Герберт Террейс бросил вызов теории «врожденной языковой компетенции» Ноэма Хомского. В 1973 году Террейс начал проект, героем которого стал шимпанзе с ироническим именем Ним Шимпский. «Я выбрал это имя, – писал Террейс, – в честь известного лингвиста, отстаивающего тезис о врожденности человеческого языка. Конечно, в глубине души я осознавал эффект, который мог возникнуть, случись Ниму в действительности создавать предложения». Полный оптимистических надежд, Террейс поместил обезьяну в лабораторию и начал интенсивные занятия с помощью глухонемых тренеров.

1979 год стал для участников языковых проектов с антропоидами годом идейного раскола. Его началом послужило «отступничество» Террейса.

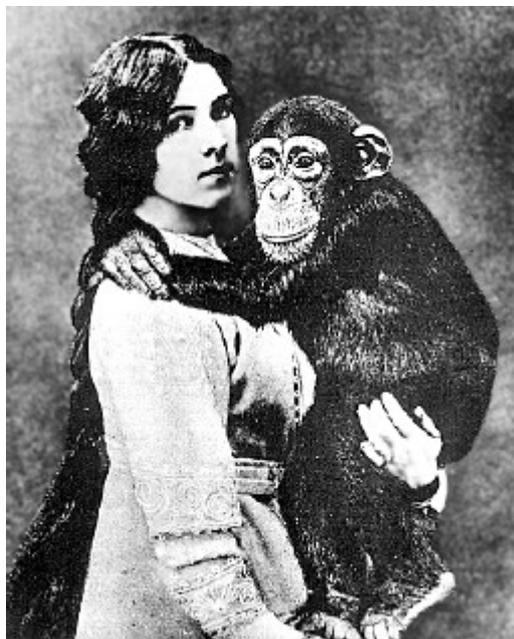
Разбираясь в видеозаписях жестикулирующего шимпанзе, Террейс обратил внимание на жестовую речь обучающего человека. И тут открылось, что Ним в своих ответах повторяет большинство знаков, которые перед этим встречались во «фразе» тренера. Это прозвучало как гром среди ясного неба. Обезьяны не общаются с человеком, а просто «обезьянни-

чают!» Обнаружив, что чем больше она подражает человеку, тем скорее получает лакомство, и вставляя подходящие для всех случаев жесты «Ним» и «мне», обезьяна фактически говорит по подсказке и создает впечатление диалога.

Предчувствуя, что ответственность за столь прозаичное объяснение может быть возложена на несовершенство его методики, Террейс проанализировал фильмы Гарднеров об Уошо и пришел к выводу, что Уошо тоже получала подсказку от своих учителей. Возмущенные Гарднеры не дали Террейсу разрешения использовать в своих докладах их материалы.

В мае 1980 года в нью-йоркском отеле «Рузвельт» состоялась конференция, проходившая под эгидой Академии наук. Приглашенные на нее иллюзионисты и дрессировщики поставили зоопсихологов в довольно неловкое положение. Из всех придиристо рассмотренных фактов вытекал неутешительный вывод: лингвистические эксперименты с антропоидами можно разделить на две категории – прямая подделка фактов и неумышленный самообман. Гарднеры предусмотрительно отказались от участия в конференции.

Тем не менее впечатляющие эксперименты продолжают по сей день, будоража умы обывателей, незнакомых с историей вопроса.



Н.Н. Ладыгина-Котс с шимпанзе

Более того, совершенно очевидно, что аналогия нашей и обезьяньей психики – это занимательная, но антинаучная метафора. Тут уместно вспомнить результаты, полученные уже упоминавшейся Н.Н. Ладыгиной-Котс, опубликованные ею в книге «Дитя шимпанзе и дитя человека в их инстинктах, эмоциях, играх, привычках и выразительных движениях», и так по сей день никем убедительно не опровергнутые. Наряду с тем, что Ладыгиной-Котс удалось показать некоторое сходство между психикой обезьяны и человека, определяемое единством развития жизни в процессе эволюции организмов, она тем не менее убедительно продемонстрировала отличия конкретно-чувственного мышления шимпанзе, основывающегося на использовании пространственно-временных связей, от абстрактного обобщенного мышления человека, вскрывающего причинно-следственные связи. Вывод: основные психические процессы человека и приматов качественно различны; эти различия определяются существованием человека в социуме, то есть качественно своеобразная психическая жизнь человека социальна по своему происхождению и по своей сущности.

Умиляться «человечности» зверя на самом деле просто наивно (что, разумеется, не ставит под сомнение необходимость гуманного отношения к братьям нашим меньшим, хотя

они и вряд ли наши братья по разуму). Тем не менее некоторые научные данные, полученные в ходе опытов над животными, могут оказаться по-настоящему поучительны. Наверное, самый яркий пример – опыты Гарри Харлоу по воспитанию обезьянок с помощью «суррогатной матери», позволившие по-новому оценить механизмы формирования эмоциональной привязанности. Сегодня этот эксперимент, наводящий на весьма далекие от зоопсихологии размышления, описан во многих учебниках.

Согласно бытовавшему долгое время представлению, привязанность любого детеныша к матери обусловлена тем, что мать выступает источником удовлетворения потребности в пище. Харлоу решил проверить эту гипотезу путем подмены матери для молодых обезьянок, содержащихся с рождения в изоляции, двумя манекенами разного типа. Первый манекен представлял собой полый цилиндр, сделанный из железной проволоки и снабженный соской; сверху к цилиндру было прикреплено грубое подобие головы. Вторым манекен был обтянут мягким плюшем и снабжен обогревающим устройством, которое поддерживало температуру, близкую к температуре тела. Исследователи измеряли время, проводимое детенышами на каждом из двух манекенов, а также их реакции по отношению к манекенам в новой, непривычной обстановке, порождающей беспокойство.

Результаты прямо противоречили традиционной гипотезе. Малыши привязывались исключительно к плюшевому манекену, а к проволочному подходили только для того, чтобы покормиться. Таким образом, становилось очевидно, что приятное чувство от соприкосновения с теплым предметом, даже если это только физический контакт, играет главную роль в формировании привязанности.

Самое резкое различие между детенышами, один из которых рос в контакте с плюшевым манекеном, а другой – с проволочным, касалось поведения в новой для них ситуации. Первый сравнительно быстро начинал исследовать обстановку, возвращаясь бегом к своей «матери» каждый раз, когда пугался чего-либо; второй же замирал и не мог сдвинуться с места ни на шаг. Контакт с теплым предметом, видимо, способствует выработке чувства безопасности и уменьшает стресс, возникающий в неожиданных ситуациях. У детеныша при «матери» из железной проволоки эмоциональное напряжение усиливалось с каждым днем.

Тем не менее воспитанники плюшевой «матери» никогда не могли сравняться по гармоничности своего поведения с малышами, воспитанными родной матерью. Многочисленные трудности проявились, в частности, при социальных контактах, в которых пришлось впоследствии участвовать детенышам, выросшим в изоляции. Сильно затрудненными оказались отношения с другими молодыми обезьянками, в особенности с половыми партнерами, а самки не умели «нормально» обращаться со своими детенышами.

Вспоминая эксперимент Харлоу, иной раз в толпе так и видишь детишек, выращенных «проволочной» или «плюшевой» мамой. И сразу узнаешь ребенка настоящей мамы...

АПАТИЯ (от греч. *apathia* – бесстрастность) – нарушение эмоционально-волевой сферы, характеризующееся отсутствием эмоциональных проявлений, ослаблением интересов и побуждений, безразличием к себе и людям, к событиям окружающей действительности. Возникает при некоторых органических поражениях головного мозга, а также в результате длительных расстройств психики. **Апатию как болезненный симптом следует отличать от временной эмоциональной подавленности вследствие объективных неприятных событий.**

С позиций психоанализа апатия представляет собой результат работы защитных механизмов, способствующих нейтрализации мучительных переживаний и *рассасыванию* внутриспсихических конфликтов путем такого изменения жизненных установок, при котором желания и потребности человека утрачивают для него какую-либо значимость. Она может

быть своеобразной формой защиты, позволяющей избегать разрушающих психику переживаний, связанных с чувствами безнадежного отчаяния.

АППЕРЦЕПЦИЯ (от лат. ad – как + perceptio – восприятие) – зависимость восприятия от общей направленности и всего предшествующего опыта человека. Термин «апперцепция» введен Г.В.Лейбницем. И.Ф.Герbart считал, что всякое новое представление осознается и истолковывается при условии его связи с родственными представлениями прошлого опыта, которые он назвал апперцепцирующей массой. Сам же процесс соединения и есть апперцепция. Именно апперцепция определяет отчетливость, правильность и прочность восприятия и усвоения нового знания. Развитое Герbartом понимание апперцепции явилось теоретической основой его педагогического учения о принципах и приемах усвоения знаний. Учение Герbartа об апперцепции применительно к педагогике использовалось У.Джемсом, П.Ф.Каптеревым. Понятие апперцепции получило широкое распространение в психологии благодаря работам В.Вундта, придавшего ему смысл объяснительного принципа работы сознания. Вундт поставил в зависимость от апперцепции сложные деятельности сознания – внимание, мышление, а также волевые процессы.

Современная психология сохраняет название апперцепции для обозначения того факта, что прежний опыт отражается на каждом психическом процессе; **один и тот же объект воспринимается различно в зависимости от мировоззрения человека, его образования, профессиональной принадлежности, социального опыта.** Существуют данные, раскрывающие действительные механизмы восприятия, объясняющие его как живой творческий процесс познания, в котором отражается не мгновенное воздействие, но весь опыт личности.



К. Г. Юнг

АРХЕТИП (от греч. arche – начало + typos – образ) – понятие античной философии, означающее прообраз, первичную форму, изначальный образец. В научный лексикон термин вновь введен К.Г.Юнгом, который так называл **изначальные, врожденные психические структуры, скрытые в коллективном бессознательном, общем для всего человечества.** По Юнгу, архетипы задают общую структуру личности, определяют особенности ее поведения, мышления, чувствования, присутствуют в психике каждого человека, наполняясь конкрет-

ным содержанием. С особой отчетливостью архетипы проявляются в мифических повествованиях, сказках, сновидениях, а также при некоторых расстройствах психики. В современной научной литературе и публицистике иногда используется расширительное толкование архетипов как глубинных представлений, общих для социальных классов, народов и др.

АССЕРТИВНОСТЬ – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола *assert* – *настаивать на своем, отстаивать свои права*. В обыденной речи употребляется редко, но в психологическом жаргоне с недавних пор утвердился довольно прочно.

Как и во множестве подобных случаев, слово, использованное для определения психологического феномена, приобрело более определенное и специфическое значение, нежели в обыденной, житейской лексике. **Под асертивностью стала пониматься определенная личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.** Таким образом, вполне оправданно допустить очень близкую аналогию с другим модным понятием – *самодостаточность*. В самом деле, содержание этих понятий пересекается почти полностью, и, наверное, можно было бы ограничиться последним, тем более что его значение достаточно ясно. Однако и термин *асертивность* (вероятно, в силу необъяснимой склонности отечественных психологов вместо родного языка изъясняться на пиджин-инглиш) получил у нас распространение, хотя еще и не успел войти ни в один психологический словарь.

Концепция асертивности оформилась в конце 50-х – начале 60-х гг. XX в. в трудах американского психолога А.Солтера и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии – в частности **противопоставление самореализации бездушному манипулированию людьми, а также трансактного анализа.**

В теории Солтера асертивное поведение рассматривается как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия, да пожалуй и мироощущения в целом, в противовес двум самым распространенным деструктивным способам – манипуляции и агрессии. Традиционные механизмы социализации невольно формируют уязвимость человека перед всевозможными манипуляциями со стороны других людей. Человек оказывается слишком подвержен внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и скрепя сердце подчиняется вопреки своим собственным желаниям и установкам. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решает даже высказать. Постоянно сверяя свои побуждения и поступки с чужими ожиданиями и оценками, человек стесняется своих чувств, боится показать свое подлинное лицо. Пытаясь преодолеть неловкость такого положения, человек сам невольно учится манипулятивным приемам, учится отвечать агрессией на агрессию или просто на критику, пускай даже справедливую. Если такая тактика и дает эффект, то лишь временный и по большому счету иллюзорный, поскольку не обогащает, а, наоборот, обедняет человека как в плане межличностных отношений, так и в плане душевного комфорта.

Формирование асертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками. Эта процедура во многом схожа со сценарным анализом Эрика Берна, то есть, по терминологии Берна, требует осознать, кем и когда прописаны основные линии сценария вашей жизни, а также устраивает ли вас этот сценарий, а если нет – то в каком направлении следует его откорректировать. Часто оказывается, что человек находится во власти установок, чуждых его подлинному существу, и от этого безотчетно страдает. Ему предлагается не только взять

на себя главную роль в сценарии собственной жизни, но и фактически переписать сценарий и выступить режиссером всей постановки.

По сути дела, кодекс этих прав, составляющих ключевые положения любого тренинга ассертивности, является обоймой новых, ассертивных установок, которые предлагается усвоить взамен прежних, якобы негодных. Вот эти волшебные права, или правила.

Вы имеете право сами судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и несете ответственность за их последствия.

Вы имеете право не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих ваше поведение.

Вы имеете право сами решить, отвечаете ли и в какой мере за проблемы других людей.

Вы имеете право менять свои взгляды.

Вы имеете право совершать ошибки и отвечать за них.

Вы имеете право сказать: «Я не знаю».

Вы имеете право не зависеть от доброй воли других людей.

Вы имеете право на нелогичные решения.

Вы имеете право сказать: «Я тебя не понимаю».

Вы имеете право сказать: «Меня это не волнует».

АССОЦИАЦИЯ (от ср. – век. лат. associatio – соединение) – связь психических процессов (ощущений, представлений, мыслей, чувств, движений и т. п.), при которой протекание одного из процессов вызывает появление другого. Термин введен Дж. Локком (1698), хотя само явление связи психических процессов было отмечено еще Платоном и Аристотелем. Последний различал три вида ассоциаций: по смежности, сходству и контрасту. Ассоциации по смежности являются отражением в сознании пространственно-временных отношений предметов и явлений; ассоциации по сходству наблюдаются, когда образы предметов и явлений или мысли о них вызывают представления о чем-либо сходном с ними; по контрасту ассоциируются резко различающиеся явления. Наряду с этими видами ассоциаций существуют и другие виды связей, соответствующие более сложным зависимостям между объектами, например причинно-следственным отношениям.

В XVIII в. принцип ассоциации был распространен на все психические явления. Научное направление, придерживающееся данного принципа (хотя по существу весьма разнородное), получило название ассоцианизма (впоследствии – ассоциативная психология). В рамках этого направления принцип ассоциации трактовался различно: Дж. Беркли и Д.Юм рассматривали ассоциацию как связь феноменов в сознании, Д.Гартли – как связь в телесном субстрате. В начале XIX в. появились концепции, отделившие ассоциацию от ее телесного субстрата и представившие ее в виде имманентного качества познания (Т.Браун, Джеймс Милль, Джон Стюарт Милль). Утверждалось воззрение, согласно которому психика (отождествлявшаяся с сознанием) построена из элементов – ощущений; элементы – первичны,

сложные психические образования (представления, мысли, чувства) – вторичны и возникают посредством ассоциаций; условием образования ассоциаций является смежность двух психических процессов; закрепление ассоциаций обусловлено подвижностью ассоциируемых элементов и частотой повторения ассоциаций в опыте.

Эволюционный подход Г.Спенсера внес в ассоцианизм проблему развития психики и привел к важному выводу об адаптивной функции психики в поведении. В 80—90-е гг. XIX в. были предприняты многочисленные исследования условий образования и актуализации ассоциаций (Г.Эббингауз, Г.Мюллер и др.).

Естественно-научное объяснение ассоциации была предложено И.П.Павловым, который показал, что **основой всех видов ассоциаций являются временные нервные связи**. Павлов считал понятие ассоциации одним из важнейших в психологии и полагал, что оно открывает путь для соотнесения психических явлений с физиологическими процессами.

Принцип ассоциации нашел оригинальное воплощение в психоанализе. Так называемый метод свободных ассоциаций был использован З.Фрейдом в качестве одного из основных диагностических приемов, позволяющих посредством анализа взаимосвязи слов-стимулов и ответов пациента выявить особенности бессознательной мотивации поведения. К.Г.Юнгом был разработан так называемый ассоциативный эксперимент для выявления скрытых аффективных комплексов. В СССР А.Р.Лурия на основе этого метода разработал так называемую сопряженную моторную методику, использованную, в частности, в криминалистической практике.

Л.С.Выготский использовал понятие ассоциации в своей теории развития мышления. Так называемый ассоциативный комплекс рассматривался им как этап онтогенеза мышления, предшествующий становлению научных понятий. (В отличие от подведения под понятие по существенному признаку, ассоциативный комплекс образуется ребенком дошкольного возраста посредством объединения явлений по принципу сходства отдельных элементов соседствующих явлений.)

Изучение ассоциаций с целью выявления особенностей различных психических процессов используется и в современной психологии (в частности, проблема смысловых ассоциаций, их роль в обучении).

В социальной психологии под ассоциацией понимается группа, в которой отсутствуют объединяющая ее совместная деятельность, организация и управление, а ценностные ориентации, определяющие межличностные отношения, проявляются в условиях группового общения.

АСТЕНИЯ (от греч. *asthenia* – слабость) – болезненное состояние, характеризующееся повышенной утомляемостью, истощаемостью, неспособностью к длительному умственному и физическому напряжению. Может быть обусловлена перенесенными заболеваниями (острые инфекции, ревматизм и др.), физическими и психическими перегрузками, а также функциональной или органической неполноценностью головного мозга (церебрастения). Для последнего случая характерны прежде всего признаки истощаемости нервной системы, проявляющиеся главным образом в эмоциональной и интеллектуальной сферах. Это повышенная чувствительность, раздражительность, обидчивость или, наоборот, вялость, пассивность. Часто наблюдается пониженное настроение с ощущением физического дискомфорта. Интеллектуальная истощаемость проявляется неспособностью к длительной концентрации внимания, снижением памяти, замедлением темпа умственной деятельности. Люди, страдающие церебрастенией, плохо переносят жару, яркий свет, шум, жалуются на головные боли; у них нередко нарушаются аппетит и сон. Длительная астения (церебрастения) в детском возрасте может сопровождаться задержкой психического развития.

АСТРОЛОГИЯ

Трагические события 11 сентября 2001 года потрясли весь цивилизованный мир и заставили ликовать мир варваров. В тот день в Нью-Йорке по вине исламских фанатиков тысячи мирных граждан погибли под обломками зданий Всемирного торгового центра. В этой ситуации поражает беспомощность американской охраны, проворонившей преступные замыслы террористов. Впрочем, опростоволосившихся пинкертонов отчасти можно понять: ни им, ни кому бы то ни было другому даже в голову не могла прийти возможность столь дерзкой и масштабной диверсии. Но речь сейчас не о них, а о других специалистах по предвидению – об астрологах. Накануне трагедии никто из них даже о ней не предупредил! (Запоздалые попытки некоторых астрологов доказать свою проницательность задним числом выглядят нелепо и несолидно. Если вы и в самом деле заранее знали о трагедии, почему ограничились туманными намеками, а не кричали во весь голос?!) Астрологи сели в ту же лужу, что и спецслужбы. Им точно так же даже не хватило воображения, чтобы оценить вероятность столь маловероятного события. А ведь событие произошло поистине грандиозное. Неужели оно никак заранее не высветилось на звездном небе – там, где миллионы поклонников астрологии ухитряются усматривать предсказания своих мелких недомоганий и копеечных сделок? А может быть, и невозможно было в небе узреть предсказание, потому что его там просто не было? Как не было в головах тех, кто с надеждой смотрит в небо...

Интересно и другое. 11 сентября 2001 года под обломками небоскребов-близнецов нашли свою страшную смерть несколько тысяч людей разного пола, возраста и национальности. Буквально в одночасье все они разделили одну общую трагическую судьбу. Наверняка были среди них и те, кто заранее сверял жизненные планы с персональным гороскопом. Ведь, по некоторым статистическим данным, почти половина населения развитых промышленных стран верит в астрологические прогнозы. Почему же никто из них в этот день не удержался от того, чтобы направиться навстречу ужасной смерти? Не потому ли, что ни один гороскоп не указал на такую вероятность с достаточной ясностью? Наверняка будущим жертвам были предсказаны мелкие бытовые аварии, хвори вроде насморка, склоки с коллегами или нелады в семье... Но где же самое главное – яркий и трагический исход всего жизненного пути? Неужели астрология на это не способна? Похоже, что так.

Астрологи утверждают, что судьба человека зависит от сугубо индивидуального сочетания звезд в момент его рождения. Однако для тысяч разных людей, родившихся в разных концах Земли в разные годы и дни, 11 сентября 2001 года в их судьбе была поставлена одинаковая трагическая точка. Что скажут на это астрологи? Похоже, что сказать им нечего. По крайней мере, ничего вразумительного.

Почему же вопреки здравому смыслу миллионы людей во всем мире продолжают возлагать надежды на астрологию, как делали это еще тысячелетия назад их неграмотные полудикакие предки? Наверное, не потому, что гороскопы способны полно и исчерпывающе предсказать грядущие события, как это видно хотя бы на приведенном выше примере. Но то, что они предсказывают, в самом деле каким-то необъяснимым образом сбывается. Впрочем, если разобраться, то вполне объяснимым.

Каждый из нас знает, какие существуют популярные астрологические толкования и схемы. Сегодня почти любая газета содержит астрологическую рубрику. Открываем наугад одну из свежих газет и читаем, например, совет, который дается рожденным под созвездием Рака: «Избегайте спорных тем. Старшее, более опытное лицо даст вам полезный совет». Родившемуся под созвездием Козерога предсказывается: «Сторонитесь несдержанных и раздражительных людей, так как общение с ними может принести сильное огорчение. Телефонный звонок принесет неожиданную весть от давнего знакомого». Волшебным образом оба предсказания говорят правду, но при этом каждое в большей или меньшей мере применимо и к другой персоне! Рак может получить телефонный звонок от бывшего однокласс-

ника или прежнего сослуживца, а Козерог – получить дельный совет от пожилого товарища или родственника (не секрет, что советы – любимый конек стариков; наверное, они потому так любят давать добрые советы, что уже не могут служить дурным примером). Другие рекомендации (избегать дискуссионных тем и вздорных людей) являются столь общими и содер­жат настолько большую долю простого здравого смысла, что их ценность совсем невелика.

Американские психологи Р.Солсо, Х.Джонсон и К.Бил провели небольшой эксперимент со своими студентами, изучающими экспериментальную психологию. Студентам три раза в неделю выдавали «их» гороскопы, а через две недели попросили оценить достоверность полученных предсказаний. Большинство студентов оценили прогнозы как скорее точные, чем неточные. Особенность эксперимента состояла в том, что лишь половина группы получила «правильные» гороскопы, а половине достались гороскопы, не соответствовавшие их дате рождения, то есть они получили гороскопы, составленные для других лиц. Тем не менее в определении предсказательной ценности обеими группами не было обнаружено никаких различий. Люди охотно принимали на веру любой вариант прогноза.

С ходом времени предсказания кажутся все более и более оправдывающимися. На эту особенность памяти обратил внимание еще Фрейд: человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и своем будущем и забывать отрицательные. Важно и то, что услуги астролога, как правило, довольно дорого стоят. Заплатив за личную консультацию или за журнал, посвященный гороскопам, вы подсознательно не пожелаете признать, что выбросили деньги зря.

И еще один эффект, известный психологам как «самоподтверждающееся пророчество». Гороскопы оказывают определенное влияние на людей, для которых они составлены. Так, прочитав, что вашему знаку Зодиака свойственна особая честность, вы будете стараться не ударить в грязь лицом и поддержать репутацию своего созвездия.

Так или иначе, **любая попытка составить психологический портрет личности на основе зодиакальной принадлежности рискует оказаться далека от истины.** Еще в далекой древности знаменитый оратор Цицерон в полемике с астрологами указывал на очевидный факт: люди, рожденные в один и тот же момент, имеют весьма несхожие характеры, не говоря уже о судьбе.

Однозначно можно судить лишь об одном. Если *некто* безразлично или с иронией относится к астрологии, то наверняка перед нами человек трезвый, здравомыслящий, не подверженный иллюзиям, не склонный поддаваться внушению, достаточно сильный и уверенный в себе.

Означает ли все сказанное, что астрологические толкования и прогнозы и вовсе лишены всякого смысла и никак не связаны с мироощущением человека и его судьбой? Не будем торопиться с категоричным ответом. Ибо некоторая зависимость все-таки установлена, хотя она тоже скорее носит характер предрассудка. Как заявил французский журнал «Сьянс э ви», опубликовавший исследование ученых Калифорнийского университета, знание суеверными людьми своего гороскопа может существенно сказаться на состоянии их здоровья и даже сократить им жизнь. Калифорнийские психологи обследовали большую выборку американцев китайского происхождения. Многие из них вполне ассимилировались на новой родине и отошли от восточных традиций. Иные, напротив, сохранили приверженность многим убеждениям своих предков, в частности – веру в восточную астрологию. В китайской астрологии череда лет делится на циклы, в каждом цикле каждый год проходит под знаком одного из природных элементов – огня, воды, земли, металла и дерева. Те же элементы «ответственны» и за функционирование определенных органов человеческого тела и определяют заболевания этих органов. Так, огонь в китайской астрологии ассоциируется с сердцем. Поэтому считается, что человек, родившийся в год огня, будет подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям и, скорее всего, от них и умрет, причем именно в год огня.

Если человек искренне верит такому прогнозу, то оно также способно обернуться «самовыполняющимся пророчеством». Ведь от самовнушения до заболевания путь недолог. Анализ ученых показал, что свято верящие в гороскопы люди в обследованной ими выборке живут в среднем на пять лет меньше, чем те, кто скептически относится к астрологии.

Однако нельзя отрицать и того факта, что определенные различия, обусловленные датой рождения (увязывать которую или нет со знаком Зодиака – вопрос вкуса), все-таки существуют. Психологи в значительной степени допускают, что такие факторы, как влияние солнечной активности на эмбрион, а также время зачатия (зима, весна, лето, осень – что связано с питанием матери и ее еще не родившегося ребенка) могут обусловить некоторые психологические особенности человека. Например, выдвигается следующая гипотеза. После того как на Земле установился современный климат, весь животный мир планеты из поколения в поколение принаровился к устойчивому «графику любви». Из потомства, появлявшегося на свет в разное время года, в средних широтах выживали лишь те детеныши, которые рождались в конце одной зимы и успевали окрепнуть до наступления следующей. Соответственно и прилив любовной энергии животные «привыкли» ощущать именно тогда, когда зачатие гарантирует весеннее деторождение.

Существует научная теория, что и люди в те времена влюблялись только в мае, с тем чтобы родить детей через девять месяцев, в конце зимы – в феврале. Косвенным подтверждением этой теории можно признать очевидную любовную активность человечества по весне и резкий взлет статистики изнасилований в этот период. Со временем человек создал себе искусственную окружающую среду – дома, одежду, – и все больше детей, зачатых не в мае, благополучно выживали. Так постепенно в комфорте жилищ медовый месяц май растянулся на медовый год. И дети стали появляться не только в феврале, но и в любое другое время года. Вместе с человеком «заниматься любовью во всякое время» стали и некоторые домашние животные, например кошки и собаки.

Согласно той же теории, февральские младенцы по всем биологическим показателям должны выигрывать у всех остальных – их генетическое благополучие «оплатили» тысячи поколений предков. Это подтвердили исследования российского ученого Евгения Виноградова. Он обработал демографическую статистику десяти европейских стран и вывел график рождаемости талантов. Результат получился однозначный – **по количеству гениев всех времен и народов февраль является безусловным лидером**. Сомневающиеся могут провести несложный, хотя и утомительный опыт: проштудируйте «Большую Советскую Энциклопедию». Больше всего выдающихся личностей, упомянутых в БСЭ, родились именно в феврале.

А американский профессор Д.Фиклинг не поленился проанализировать биографические данные десятков тысяч людей, упомянутых в современных энциклопедиях. Он поставил задачу установить среднюю продолжительность жизни в зависимости от даты рождения, то есть от принадлежности к определенному знаку Зодиака. Понятно, что в подсчетах использовались данные только тех, кто умер естественной смертью. На основании скрупулезных подсчетов Фиклинг составил следующую таблицу продолжительности жизни мужчин и женщин в зависимости от зодиакальной принадлежности.

Козерог (22 декабря – 20 января) – мужчины – 77,5, женщины – 80 лет.

Водолей (21 января – 19 февраля) – соответственно 71,5 и 71,5.

Рыбы (20 февраля – 20 марта) – 71 и 75.

Овен (21 марта – 20 апреля) – 79 и 78.

Телец (21 апреля – 21 мая) – 81,5 и 79,5.

Близнецы (22 мая – 21 июня) – 78 и 81,5.

Рак (22 июня – 23 июля) – 68 и 73.

Лев (24 июля – 23 августа) – 74 и 74,5.

Дева (24 августа – 23 сентября) – 76,5 и 80,5.

Весы (24 сентября – 23 октября) – 73 и 77.

Скорпион (24 октября – 22 ноября) – 68,5 и 72,5.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря) – 62 и 63,5.

Выявленную зависимость трудно беспристрастно оценить, однако статистические факты – вещь упрямая. Впрочем, к психологии исследование профессора Фиклинга имеет косвенное отношение. Иное дело – сугубо психологические параллели, которые, оказываются, тоже были выявлены.

В 1978 г. в «Журнале социальной психологии» была опубликована статья Д.Мэйо, О.Уайта и Г.Айзенка, в которой авторы предположили, что существует связь между двумя основными характеристиками личности, измеряемыми с помощью теста английского психолога Г.Айзенка: экстраверсией-интроверсией, неустойчивостью-стабильностью – и зодиакальным месяцем, в котором родился человек.



Г. Ю. Айзенк известен многими работами, в том числе и о связи личности со знаками Зодиака

Первая характеристика подразделяет людей на экстравертов («обращенных наружу») и интровертов («обращенных в себя»). Экстраверты требуют постоянной стимуляции от внешней среды, они общительны, стремятся к новым впечатлениям, склонны к риску, любят перемены, готовы к быстрым реакциям. Для них характерна раскованность поведения, оптимизм, веселость, а также вспыльчивость, некоторая агрессивность, поверхностность в восприятии людей и явлений.

Интроверты, наоборот, стимулы жизненной активности черпают изнутри, живут своим богатым внутренним миром. Они замкнуты, малообщительны, медлительны, серьезны, сдержанны, любят порядок, склонны к самосозерцанию, дружат преданно, но с немногими, избегают шумных компаний.

Вторая характеристика подразделяет людей на тревожных (нестабильных), то есть повышенно чувствительных к неудачам и ошибкам, склонных к самообвинениям, постоянно

стремящихся к совершенствованию, – и эмоционально стабильных, то есть уравновешенных, стрессоустойчивых.

Английские психологи обнаружили следующие зависимости: Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец и Водолей являются преимущественно экстравертами, а Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог и Рыбы – интровертами. При этом Рак, Скорпион, Рыбы являются более эмоциональными, чем другие знаки Зодиака.

Отечественные психологи также пытались выявить зависимость выраженности личностных черт от зодиакального месяца рождения. Согласно данным психолога В.Н.Дружинина, женщины, рожденные под знаками Телец, Дева, Водолей, в большей степени экстраверты, чем рожденные в другие месяцы, а Лев и Козерог – более интроверты. Мужчины-Водолеи, в отличие от женщин этого знака, интроверты. Что касается второй личностной характеристики, то женщинам, рожденным в Тельце, Льве, Скорпионе, скорее присуща эмоциональная устойчивость, а Овнам, Ракам, Весам – тревожность. Мужчины же Овны, Львы, Скорпионы, Водолеи, Тельцы отличаются уравновешенностью и стрессоустойчивостью. Кроме того, и мужчины, и женщины – Львы, Тельцы, Скорпионы, Водолеи обладают, как правило, высоким интеллектом и самоконтролем, они редко пасуют в сложных ситуациях.

Возможно, новые исследования откроют нам другие, не менее интересные точки соприкосновения психологического и астрологического знания о человеке. А пока будем осторожны в своих суждениях по этому поводу.

АТТИТЮД – эмоционально окрашенное отношение, нередко безотчетное, к каким-либо людям или явлениям, порождающее определенное поведение по отношению к ним; приблизительный синоним – социальная установка. Существует и иное определение, акцентирующее именно **предрасположенность, склонность человека к определенному социальному поведению, продиктованную субъективным отношением**. Вообще, как любое недостаточно полно изученное психологическое явление (а какое, скажите, изучено достаточно полно?), аттитюд имеет множество определений. Еще в 1935 г. Г.Оллпорт насчитал их семнадцать. А если учесть, что в гуманитарных науках количество формулировок прирастает гораздо активнее научного знания, то сегодня разнообразными дефинициями, взаимно пересекающимися и дополняющими друг друга, легко заполнить всю газетную полосу. Гораздо продуктивнее, однако, рассмотреть явление в его сути.

Содержание термина обычно помогает прояснить его этимология. Но в данном случае и этот вопрос – дискуссионный. Предполагается, что этимологически термин восходит к французскому слову *attitude* – поза. В таком значении он фигурирует в ряде областей, в частности в медицине (так обозначается позиция тела, особенно в связи с положением конечностей) и даже... в балете – так называется одна из поз классического танца. В этологии и сравнительной психологии термин используется в близком значении – как готовность, или «намерение», совершить определенное движение; так, животное, припавшее к земле для нападения, может быть описано как «обладающее аттитюдом к атаке». Но есть и другая версия, согласно которой слово восходит к латинскому *aptitudo* – пригодность, соответствие. Соответственно, **аттитюд трактуется как предрасположенность субъекта к совершению определенного социального действия в силу особой способности, склонности совершить именно его**.

В обиход социальных наук термин был введен У.Томасом и Ф.Знанецким в их 5-томном исследовании «Польский крестьянин в Европе и Америке» (1918–1920). Эти авторы понимали аттитюд как предрасположенность личности к определенным групповым ценностям (деньгам, славе, близким и чужим людям и пр.), детерминирующим социально принятые формы поведения.

В 1942 г. М.Смит предложил рассматривать аттитюд в совокупности трех его компонентов:

- 1) когнитивного – осознание объекта аттитюда, обычно выражающееся в убеждении или мнении, нередко основанном на социальном стереотипе;
- 2) аффективного – эмоциональная оценка объекта аттитюда, переживание симпатии или антипатии к нему, что тоже может быть продиктовано стереотипом;
- 3) поведенческого, или конативного, компонента, отражающего предрасположенность к действию.

Впрочем, многими эмпирическими исследованиями была обнаружена возможность рассогласования как между отдельными компонентами аттитюда, так и между аттитюдами и реальным поведением. Наиболее явно это проявилось в так называемом феномене Лапьера.

Можно было бы предположить, что парадокс Лапьера – это частный феномен, не отражающий природу человеческого поведения в целом. Ведь большинство из нас интуитивно убеждены, что поведение с изрядной долей достоверности можно предсказать, исходя из аттитюдов.

Однако в 1969 г. Ален Уикер осуществил детальный обзор более сорока исследований аттитюдно-поведенческих взаимосвязей. В этих исследованиях изучались такие весьма разнообразные аттитюды, как удовлетворенность работой, этнические предрассудки, потребительские предпочтения и политические убеждения. Уикеру удалось обнаружить лишь слабые свидетельства в пользу гипотезы о том, что по аттитюдам можно предсказать поведение. Вот к какому выводу он пришел: «В целом данные исследования дают основания заключить, что предположение об отсутствии связи или о наличии лишь слабой связи между аттитюдами и реальным поведением гораздо вероятнее, чем предположение об их тесной связи». В этой связи понятно пессимистическое заключение Уикера: «Наверное, хорошо было бы вообще обойтись без понятия аттитюда».

Э.Аронсон в своем обширном обзоре исследований аттитюдов приходит к следующим выводам.

Первый вывод состоит в том, что тонкие, подчас незаметные ситуативные переменные в действительности часто являются сильными детерминантами нашего поведения, перевешивая роль внутренних социальных установок.

Второй вывод: большинство людей склонны не замечать важности ситуативных факторов в объяснении поведения, предпочитая им объяснения, основанные на предположениях о личностных свойствах и аттитюдах.

Иными словами, большинство из нас считает, что аттитюды людей действительно предсказывают их поведение, и мы слишком полагаемся на это убеждение в интерпретации поведения других людей. Мы видим наличие взаимосвязи между аттитюдами и поведением даже тогда, когда в реальности этой взаимосвязи может и не быть.

Однако, отмечает Аронсон, в отдельных случаях аттитюды действительно предсказывают поведение. Когда аттитюд оказывается легкодоступен, то есть когда он легко приходит в голову, тогда он с большей вероятностью предскажет наше поведение. (Одним из показателей доступности аттитюда является скорость, с которой человек может «выдать» оценочную реакцию на какой-либо объект или какую-то проблему.) Легкодоступные аттитюды окрашивают и модифицируют нашу интерпретацию окружающего социального мира. Далее мы действуем, основываясь на этой интерпретации, и наши действия создают мир, который существовал до этого лишь в нашем восприятии.

В заключение следует также отметить, что в отечественной психологии при обсуждении проблемы аттитюдов по сей день предпочтение отдается термину «социальная установка» (характерно, что переводчик известного учебника по социальной психологии Д.Майерса предпочел транслитеровать данный термин просто как *установка*). Это создает некоторые

сложности в связи с необходимостью разграничения с общепсихологическим понятием установки, в частности с тем, что разрабатывалось в школе Д.Н.Узнадзе. (Попытки изложения идей Узнадзе на иностранных языках, в частности на английском, приводили к похожему затруднению, так как для перевода слова *установка* избирался английский «эквивалент» *attitude*). Здесь просто необходимо иметь в виду, что различия касаются объекта установки, возможности ее осознания, наличия или отсутствия знакового опосредования. Впрочем, ввиду снижения популярности идей Узнадзе в последние годы (вызванного далекими от науки причинами) такое разграничение продолжает занимать лишь немногих психологов-теоретиков советской закалки. Те, кто пришел им на смену, **понятия** *установка* и *attitud* часто используют просто как синонимы.

АУТИЗМ

28 сентября в историческом календаре Американской психологической ассоциации (АПА) отмечено как «день рождения» понятия «аутизм». Авторы этого календаря, опубликованного в Интернете, отмечают, что само понятие было введено в научный обиход Лео Каннером. 28 сентября 1944 г. увидела свет первая публикация на эту тему – статья Каннера «Ранний детский аутизм» в «Педиатрическом журнале» (*Journal of Pediatrics*).

Понятие «аутизм», как и многие иные, первоначально сугубо научные понятия (например, «амбивалентность», «толерантность», «фрустрация»), прочно вошло в обиходный лексикон и сегодня употребляется довольно часто. Тому немало способствовал удостоенный нескольких «Оскаров» кинофильм «Человек дождя», в котором роль инвалида, страдающего аутизмом, блестяще сыграл Дасти́н Хоффман. (Просмотр и анализ этого фильма нелишне было бы в качестве элемента профессиональной подготовки включить в курс обучения психологов.)

На самом деле термин «аутизм» (от греческого *autos* – сам) еще в 1912 г. (когда Каннеру едва исполнилось 18 лет) ввел швейцарский психиатр Э.Блейлер – не только крупнейший ученый, но и мастер научного словотворчества (ему, в частности, также принадлежат термины «амбивалентность» и «шизофрения»). В своей книге «Аутистическое мышление» он трактовал аутизм **как симптом и форму психических заболеваний, при которых мышление человека и его аффективная сфера регулируются преимущественно внутренними эмоциональными потребностями и мало зависят от реальной действительности.** Аутизм, таким образом, рассматривался как **болезненная форма психологической самоизоляции**, как уход от внешнего мира в автономный мир внутренних переживаний.

Лео Каннер родился в Вене, получил медицинское образование, в 1920–1928 гг. работал в Берлине в качестве детского психиатра и был хорошо знаком с идеями Блейлера. Его, а также его коллегу Г.Аспергера заинтересовали явления аутизма в детском возрасте. Эмигрировав в Америку, Каннер провел тщательное наблюдение за несколькими детьми, страдавшими подобными нарушениями. Среди своих пациентов он выявил 9 таких детей, которых наблюдал в течение пяти лет. Параллельно в Европе аналогичное исследование проводил Аспергер. Сведения о научных контактах Каннера и Аспергера немногочисленны и недостаточно достоверны. Есть все основания полагать, что их работа осуществлялась независимо. Аспергер наблюдал менее тяжелые случаи, которые и описал в своей публикации 1944 г. Выявленный им синдром назван его именем. Хотя многие специалисты полагают, что это лишь сравнительно легкий вариант синдрома, выявленного Каннером, которому и принадлежит в данном случае приоритет. Ведь свою первую статью на эту тему он опубликовал не в 1944 г., как почему-то считают эксперты АПА, а годом ранее – в журнале «Нервный ребенок» Каннер ввел в научный обиход термин «ранний детский аутизм» (РДА), который с той поры также именуется синдромом Каннера.

Наиболее существенные симптомы РДА, выявленные Каннером: одиночество ребенка, отсутствие стремления к общению; консервативность – сопротивление любым переменам обстановки, склонность к стереотипным занятиям, однообразию интересов и пристрастий; речевые нарушения; ранняя (проявляющаяся до двух с половиной лет) патология психического развития (в большей мере связанная с нарушением развития, нежели с регрессом).

РДА встречается у 3–6 из 10 000 детей; у мальчиков в 3–4 раза чаще, чем у девочек. Высказанная Каннером гипотеза о психогенном характере РДА (то есть о возникновении РДА вследствие психической травматизации) в дальнейшем подтверждения не получила. Современные исследователи насчитывают свыше тридцати патогенных факторов, обуславливающих недостаточность центральной нервной системы и имеющих следствием РДА. Также подвергается сомнению то, что у страдающих РДА детей существует хотя бы короткий период нормального развития. Уже в младенчестве таких детей отличают некоторые характерные особенности, среди которых наиболее существенная – нарушение оценки внешнего раздражителя и неправильные реакции на него. Дети отличаются либо пассивностью, либо повышенной возбудимостью (причем один и тот же ребенок может попеременно демонстрировать оба эти типа поведения). **Комплекс оживления либо отсутствует, либо выражен парадоксально: реакции оживления могут вызывать не лица взрослых (при этом близкие и посторонние взрослые не дифференцируются), а неодушевленные предметы.** В возрасте около шести месяцев появляются особенности моторного развития, главным образом моторная вялость. В возрасте примерно двух с половиной лет рельефно проявляются трудности формирования целенаправленного поведения, а также речевые нарушения. Неудачные контакты с окружающими порождают у детей повышенную тревожность и страхи. Самоизоляция приводит к искажению приспособления к внешнему миру, представлений о нем.



Кадр из фильма «Человек дождя»

Мнения об интеллектуальном развитии детей с РДА разноречивы. Каннер сначала подчеркивал их интеллектуальную сохранность, нередко одаренность (в физике, математике, музыке, живописи, литературе). **Эти дети с раннего возраста с большим интересом слушают чтение и часто удивляют близких предпочтением книги любой игре.** Отмечается, что наибольших удач они добиваются в решении когнитивных задач. Часто поведение ребенка определяется пристрастием к какой-либо стереотипной интеллектуальной деятельности: составление схем движения транспорта, чертежей лифтов, различных таблиц.

Нередко прекрасная механическая память позволяет накопить значительный запас сведений в самых неожиданных областях знаний, не связанных с обыденной жизнью. **Доказано, что интеллектуальная деятельность больше страдает в заданиях, при выполнении которых необходима социальная компетентность.** Имея большие знания в отдельных отвлеченных областях, аутичные дети затрудняются в простых житейских ситуациях, где требуются интуиция, непосредственное чувство. (Узнаете героя Дастина Хофмана?)

Исследования синдрома Каннера интенсивно ведутся вот уже более полувека. Особое внимание детских психологов в последние годы все больше привлекает «мягкий» аутизм, не доходящий по степени выраженности до крайней патологии. Необходимо отдавать себе отчет, что аутичный ребенок (а таких очень много и с каждым годом отчего-то становится все больше) – это вовсе не то же самое, что ребенок, страдающий РДА. С аутичными детьми наверняка приходилось сталкиваться в своей работе любому школьному психологу. И чтобы правильно понять их особенности, необходимо хорошо ориентироваться в исследованиях феномена детского аутизма, начатых более полувека назад.

АУТОАГРЕССИЯ – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным – когда вызвавший агрессию объект недостижим, слишком силен – так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя. Аутоагрессия проявляется в склонности к самоунижению, самобичеванию, иногда – в нанесении себе физических повреждений (например, при так называемой трихотилломании – навязчивой страсти к выдергиванию волос), в особо тяжелых случаях – в попытках суицида (самоубийства). Характерна для лиц, страдающих невротическими и депрессивными расстройствами.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (АТ) – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Термин «аутогенная тренировка» (аутотренинг) предложил в 1932 г. немецкий психотерапевт И.Г.Шульц, которому и принадлежит детальная разработка классического варианта данного метода. Широкое внедрение АТ в практику началось в 50-х гг. – прежде всего для лечения неврозов, депрессивных состояний, психосоматических заболеваний. С конца 60-х гг. метод широко используется не только в психотерапевтической практике, но и как средство психологической профилактики. АТ помогает снять избыточную нервно-мышечную напряженность, волнение, проявления неврозов и вегетосудистой дистонии, помогает устранить вялость, раздражительность, некоторые неприятные ощущения, позволяет в известных пределах управлять настроением, мобилизовать все физические и душевные силы на достижение поставленной цели. Помимо этого АТ попросту помогает уснуть в любое время суток для кратковременного эффективного отдыха, уменьшить потребность в ночном сне.

Освоить метод АТ может практически каждый, но более легко он дается тем, кто способен вызывать в сознании яркие живые образы. Необходимо, однако, иметь в виду, что овладение основами АТ требует систематических занятий в течение нескольких месяцев, поэтому тех, кто рассчитывает самостоятельно достичь заметного прогресса за пару недель с помощью какого-нибудь популярного руководства, ждет разочарование. В период освоения рекомендуется заниматься трижды в день – 10 минут утром, только что проснувшись, 5 минут днем и 10 минут перед сном, лежа в постели.

Шульц предлагает последовательно овладеть формулами самовнушения: «правая рука тяжелая», «сердце бьется спокойно и ровно», «правая рука теплая», «дыхание спокойное и ровное», «лоб приятно прохладен». Чтобы внушаемое ощущение действительно возникло, необходимо все внимание сосредоточить на соответствующей части тела. Важно, чтобы формулы не произносились бессмысленно, автоматически или как грубый приказ телу. Надо

стараться ярко, образно представлять себе то, что должно ощущаться: как рука наливается тяжестью, которая сосредоточивается в кисти и как бы распирает ее, как она ощущает дуновение теплой струи воздуха... легкие наполняются чистым, ароматным воздухом... Формулы следует произносить на выдохе.

После того как основные формулы усвоены (то есть без особых усилий ощущается то, что внушается), приступают к формулам намерения. Эти формулы разнообразны и должны быть актуальны, кратки, утвердительны. Например: «голова свежая, ясная, боль покидает ее», «я справлюсь с этим делом», «я энергичный, уверенный в себе человек», «я засыпаю» и т. п. С самого начала тренировок используется одна форма намерения: «Я совершенно спокоен». Она произносится перед каждой из основных формул.

Овладев АТ, следует поддерживать приобретенные умения. Допустимо вносить в программу самовнушения элементы импровизации, связанные с индивидуальными условиями образа жизни, собственным телесным и душевным состоянием.

АУТСАЙДЕР

Каждый живой организм, включенный в некоторую экосистему, занимает в ней определенную нишу. Оптимальный уровень заполнения каждой ниши обеспечивает баланс всей экосистемы. Если какая-то ниша оказывается перенаселена или опустошена, это создает угрозу существованию всей системы, в частности – каждого населяющего ее организма. Соответственно, при нарушении баланса система стремится его восстановить, избавляясь от избытка и восполняя недостачу.

Похоже, малая социальная группа подчиняется той же закономерности. Для любой группы характерно определенное сочетание социальных ниш, которые, если они пустуют, группа стремится заполнить, а если они перенаселены, то подвергаются усечению. При вступлении в группу новичок либо имеет возможность занять «вакансию», либо вытесняет кого-то из уже заполненной ниши, заставляя его переместиться в другую. В этом процессе личные качества индивида играют важную, но не решающую роль. Гораздо важнее социально-психологическая структура группы, которая, похоже, имеет архетипический характер и с удивительным постоянством воспроизводится в самых разных общностях.

В подтверждение этой гипотезы можно привести многочисленные данные социометрических обследований школьных классов. (Похоже, закономерности, подмеченные на группах такого рода, вполне справедливы и для взрослых формальных и неформальных групп.) При сопоставлении социограмм, составленных разными специалистами в разных группах, бросаются в глаза некоторые общие черты, а именно неперемное наличие определенных категорий учащихся в структуре почти каждого класса. Детальная разработка этой проблемы с выделением конкретных социально-психологических ролей (ниш) требует масштабных эмпирических изысканий. Поэтому остановимся на вполне очевидной фигуре, наличие которой можно отметить в большинстве социограмм, – фигуре изгоя, или аутсайдера. Хотелось бы разобраться, чем определяется сам факт появления такой фигуры в структуре группы. Первое предположение, подсказанное здравым смыслом, состоит в том, что в роли отвергаемого оказывается человек, обладающий определенными особенностями, которые не находят одобрения у других членов группы. Однако некоторые эмпирические наблюдения позволяют предположить, что такого рода особенности выступают не столько причиной, сколько поводом для отвержения. Подлинной причиной выступает наличие «вакансии» изгоя в структуре группы. Если в группе эта ниша уже кем-то заполнена, то другому, скажем – новичку, надо обладать чрезвычайно сильно выраженными негативными особенностями, чтобы заслужить отвержение. Столь же выраженные особенности, как и у «штатного» аутсайдера, могут уже и не вызвать отвержения. В своем составе группа может терпеть двух-трех изгоев. Дальше наступает перенаселение ниши, которому группа начинает пре-

пятствовать: если в составе группы слишком много недостойных членов, это снижает ее статус. Некоторые другие ниши, которые, похоже, также существуют в структуре группы и представлены ролями неформального лидера, «шута», «первой красавицы», могут быть заполнены лишь одним человеком. Появление нового претендента на такую роль приводит к острой и довольно кратковременной конкуренции, которая неизбежно вскоре завершается вытеснением проигравшего в другую нишу.

Однако вернемся к аутсайдеру. Чем продиктована необходимость этой ниши в структуре группы? Можно предположить, что человек, наделенный в группе социометрическим статусом изгоя, выступает своего рода *козлом отпущения*. Эта фигура необходима для самоутверждения остальных членов группы, для поддержания на достаточно высоком уровне их самооценки. Если эта ниша пустует, то члены группы оказываются лишены возможности выигрышного сравнения себя с кем-то менее достойным. **Аутсайдер, обладающий выраженными негативными чертами, служит удобным оправданием для всех, кто также не лишен этих черт. Своей явной или, чаще, искусственно акцентированной ущербностью он фокусирует на себе проекцию всего группового «негатива».** Такой человек служит необходимым элементом баланса всей социально-психологической «экосистемы».

С первых дней существования школьного класса детское сообщество стремится стратифицироваться в соответствии с социально-психологическими архетипами. Группа избирает в своем составе наиболее подходящие кандидатуры на ту или иную социальную роль и фактически насильно загоняет их в соответствующие ниши. На роль аутсайдеров сразу избираются дети с выраженными внешними недостатками, неопрятные, глуповатые и т. п. Первые же их промахи и неловкости ложатся на них несмываемым клеймом, с которым они обречены жить долгие последующие годы, выступая объектом насмешек и откровенной травли (холодное игнорирование как инструмент отвержения в детском сообществе практически не встречается, поскольку не соответствует задаче поддержания психологического «гомеостаза»).

Экспериментально проверить эту гипотезу можно было бы посредством следующего – увы, трудновыполнимого – опыта: из дюжины классов разных школ по результатам социометрии отобрать аутсайдеров и сформировать из них новый класс. Можно предположить, что в структуре новой группы очень скоро проявятся свои «звезды» и свои изгои. Вероятно, аналогичный результат был бы получен и при селекции лидеров.

Легко понять, что ситуация отвержения выступает для ребенка источником психической травмы, а порой и провоцирует неадекватные формы компенсации. Именно аутсайдеры составляют изрядный сегмент «клиентуры» школьных психологов, поскольку нуждаются в разнообразных формах психологической помощи.

Подходя к решению этой проблемы, психолог обычно стремится сначала разобраться, какие индивидуальные особенности спровоцировали помещение данного ребенка в сию малодостойную нишу. Редко бывает так, чтобы ребенок был отвергаем абсолютно незаслуженно. Его черты, являющиеся недостатками в глазах сверстников, выявить обычно не составляет труда. Причем они, как правило, объективно выступают недостатками и не вызывают сомнений. Поэтому следующим этапом является коррекция. За счет преодоления недостатков ставится задача смыть с ребенка клеймо изгоя и перевести его в более достойный статус. К сожалению, получается это далеко не всегда. А причина этому видится в том, что группе для психологического равновесия данная ниша нужна заполненной. И если из нее удаётся вырвать одного, то рано или поздно в нее будет втиснут кто-то другой.

Разъяснять одноклассникам аутайдера, что по отношению к своему товарищу они ведут себя жестоко, – занятие практически бесполезное. Во-первых, у них наверняка найдутся небеспочвенные возражения типа «сам виноват». Во-вторых, и это самое главное, дети (как, впрочем, и взрослые) так себя ведут в полном соответствии со своей психологической

природой, которая, увы, далека от гуманистического идеала. Их поведением движет простое соображение: «Если я не лучше такого-то, то кого же я лучше, за что мне вообще себя уважать?»

Перестроить систему взаимоотношений в группе, улучшить самоощущение ее отвергаемых членов – дело очень нелегкое, поскольку требует коренной перестройки мировоззрения всей группы, в первую очередь – ее благополучной ниши. А поскольку ее благополучие зиждется на отвержении изгоя, необходимо культивировать иные, конструктивные механизмы самоутверждения и поддержания социально-психологического баланса.

АФФЕКТ – сильное и кратковременное эмоциональное состояние, сопровождающееся выраженными двигательными и вегетативными проявлениями. Термин происходит от греческого *affectus* – душевное волнение. Аффект возникает в неожиданных стрессовых ситуациях как «аварийный» способ реагирования. **Для аффекта характерны сужение сознания на породившие его обстоятельства и навязанные им действия.** Крайняя степень – патологический аффект. Так называют кратковременное психическое расстройство в форме резкого эмоционального напряжения и последующего сужения сознания (вплоть до полного его отключения). Сопровождается бурными эмоциональными проявлениями, часто в виде агрессивных действий. Характерно, однако, что законодательство ряда стран рассматривает как смягчающее обстоятельство свидетельства того, что те или иные агрессивные действия совершены в состоянии патологического аффекта, поскольку в этот момент человек оказывается не способен отдать себе отчет в своих действиях.

В медицинской литературе, а также в философских и психолого-педагогических науках термин «аффект» часто употребляется в более широком смысле – для обозначения эмоциональной сферы человека в противопоставлении интеллекту, рассудку (соответственно «аффективный» означает «эмоциональный»). В частности, под аффективными нарушениями понимается не просто склонность к аффектам, а широкий спектр нарушений в эмоциональной сфере.

АФФЕКТ НЕАДЕКВАТНОСТИ – устойчивое отрицательное переживание, вызванное неспособностью добиться успеха в какой-либо деятельности. Для аффекта неадекватности характерно игнорирование неудач, попытки неуклюжего самооправдания либо дискредитация самих целей деятельности. Человек в состоянии аффекта неадекватности становится обидчивым, подозрительным, раздражительным, склонным к негативизму и агрессивным реакциям. Длительное состояние аффекта неадекватности приводит к формированию и закреплению отрицательных черт характера. За счет психокоррекционных мероприятий по гармонизации жизненных целей и ценностей в большинстве случаев удается устранить проявления аффекта неадекватности.

АФФИЛИАЦИЯ (от англ. *affiliation* – присоединять, присоединяться) – эмоциональная связь человека с другими людьми, характеризующаяся взаимным принятием и расположением; в ряде случаев термин употребляется для обозначения потребности в принятии, стремления к взаимосвязи. Таким образом, в неустоявшейся отечественной терминологии понятия «аффилиация», а также «потребность в аффилиации», «стремление к аффилиации» нередко означают одно и то же. В последние годы в отечественной психологии термин употребляется достаточно широко, хотя все еще вызывает настороженное отношение.

В европейских языках слово «аффилиация» этимологически восходит к латинским корням *ad* – как + *fillis* – сын, то есть буквально означает принятие как сына, усыновление. В этом значении термин употребляется в самых разных областях. Например, в экономических науках под аффилиацией понимают поглощение крупной компанией более мелкой, то

есть принятие последней материнской структурой в качестве дочерней (или, если угодно, «сыновней»).

В психологических науках данным термином обозначается явление, которое с грубоватой прямолинейностью констатировал Хемингуэй: «Человек один не может ни черта». Будучи социальным по своей природе существом («общественным животным», по Аристотелю), человек изначально нуждается в том, чтобы быть принятым окружающими, войти в их круг, заслужить их расположение. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает фрустрацию. Напротив, наличие тесных, доверительных личностных взаимоотношений не только вызывает душевное удовлетворение, но и в целом повышает жизнеспособность индивидов и групп. Неудивительно, что люди расходуют много сил и средств ради установления и поддержания таких отношений и жестоко страдают, когда вынуждены эти отношения порвать.

Парадокс этой ситуации состоит в том, что окружающие, не в последнюю очередь – близкие люди, могут выступать для нас источником фрустрации и стресса. «Ад – это другие», – писал Сартр. Психологические исследования, казалось бы, готовы подтвердить этот печальный вывод. Когда Петер Варр и Рой Пэйн опрашивали репрезентативную выборку взрослых англичан, что именно, если таковое имело место, принесло им вчера наибольшее эмоциональное напряжение, слово «семья» было самым частым ответом. А в недавних дискуссиях о допустимости законного владения оружием фигурировал такой аргумент: в тех странах, где соответствующие законы приняты, практически повсеместно оружие, купленное для самозащиты, чаще направляется на членов семьи, чем на вторгшихся в дом злоумышленников.

Американские исследователи, в течение нескольких лет проинтервьюировавшие тысячи людей, пришли к единому выводу: тесные взаимоотношения улучшают здоровье. По сравнению с теми, у кого были слабые социальные связи, люди, которые поддерживали тесные отношения с друзьями, родными или являлись членами сплоченных религиозных и общественных группировок, оказывались менее подвержены преждевременной смерти. Утрата подобных связей повышает риск заболеваний. Финские исследователи изучили 96 000 тысяч случаев потери супруга вследствие его смерти и обнаружили, что в неделю, следующую за этим событием, удваивается риск скоропостижной смерти для вдовы или вдовца. «Они жили долго и счастливо и умерли в один день...» Похоже, в этой романтической формуле истины больше, чем вымысла.

Но если между аффилиацией и здоровьем существует связь, то по какой причине? Предположений тут высказывается множество – по большей части на уровне житейского здравого смысла. Возможно, те, кто имеет удовольствие состоять в тесных взаимоотношениях, ведут более упорядоченный образ жизни, лучше питаются, более организованны в своей работе и меньше подвержены вредным привычкам. Не исключено, что внимание близких людей заставляет нас больше заботиться о собственном здоровье, которому мы, предоставленные сами себе, до поры не придаем должного значения. Возможно, что поддерживающее нас сообщество помогает нам лучше оценивать события и преодолевать стрессовые ситуации. Возможно, друзья и близкие помогают нам поддерживать самоуважение. Когда мы задеты чьей-то неприязнью, отказом в наших притязаниях, некорректной критикой, дружеский совет, ободрение и утешение могут оказаться наилучшим лекарством. Даже если проблема не выносится на обсуждение, чуткие друзья и близкие помогают нам переключиться на что-то приятное и дарят нам ощущение того, что нас принимают, любят и уважают. «Дружба – сильнейшее противоядие от всех напастей», – говорил Сенека.

Другие исследования сравнивали людей с малым и с большим числом тесных межличностных отношений. Тесная дружба с теми, кому мы можем доверить самые интимные переживания, дает двойной эффект. Как писал еще Фрэнсис Бэкон: «Она удваивает радость,

а горе уменьшает вдвое». Это подтверждают и ответы на вопрос, заданный американцам Национальным центром по изучению общественного мнения: «Кто были те люди, с которыми вы в последние шесть месяцев обсуждали важные для вас вопросы?» В сравнении с теми, кто не смог назвать никого, те, кто называли пять или более близких людей, были на 60 % более склонны чувствовать себя «очень счастливыми».

Помимо этого в ряде исследований было продемонстрировано, что тенденции к аффилиации возрастают при вовлечении человека в потенциально опасную стрессовую ситуацию. При этом общество других людей позволяет ему проверить избранный способ поведения и характер реакций на сложную и опасную обстановку. Кроме того, как уже указано, в известных пределах близость других приводит к прямому снижению тревожности, смягчая последствия как физиологического, так и психологического стресса.

Несмотря на то что потребность в принятии присуща человеку изначально, способы ее выражения по-разному формируются в зависимости от специфики общения с родителями и сверстниками в детстве и зависят от стиля воспитания. Накапливаемый на протяжении жизни опыт общения с другими людьми ведет к обобщенным ожиданиям встретить в них источник поощрения или наказания. Если доминируют ожидания первого рода, то человек будет стремиться к другим людям и искать в них товарищей, будет склонен доверять им и высоко их ценить. Если же доминируют противоположные ожидания, то человек скорее станет избегать других людей, относиться к ним с подозрением и низко их оценивать. Человек, опыт которого носит смешанный характер и у которого, в силу этого, высоки ожидания того и другого рода, будет находиться в сфере межличностных отношений в состоянии практически постоянного внутреннего конфликта. А человек, у которого оба вида ожиданий низки, будет проявлять в ситуациях межличностного общения безразличие и незаинтересованность.

Для выявления этих тенденций разработано несколько диагностических методик, в частности известный опросник А.Меграбяна. Меграбяну также принадлежат интересные исследования невербальных проявлений аффилиации.

Б

БАРНУМА ЭФФЕКТ

«Я начал гадать по руке еще в юности, чтобы с помощью этих таинственных манипуляций поправить свое благосостояние. Когда я только начинал, я не верил в хиромантию. Но я понимал, что смогу добиться успеха, только если стану вести себя так, словно я сам верю в то, что делаю. Спустя несколько лет я твердо верил в хиромантию. Однажды ныне покойный Стэнли Джекс, профессиональный психолог, к которому я испытывал большое уважение, тактично предложил мне провести интересный эксперимент. Я должен был давать предсказания, абсолютно противоречащие расположению линий на руке. Я рискнул проделать это с несколькими клиентами. К моему изумлению и ужасу, мои пророчества, как всегда, оказались успешными. С того времени я заинтересовался теми мощными силами, что убеждают нас – и гадалщиков, и клиентов – в том, чего на самом деле быть не может».

Это впечатляющее признание Рея Хаймана, ныне профессора психологии в Университете Орегона, цитирует Дэвид Майерс в своем знаменитом учебнике социальной психологии. Этот пример он приводит для иллюстрации того, насколько человек, даже поначалу скептически настроенный, способен проникнуться неким убеждением, если длительное время ведет себя в соответствии с ним. Причем тут немаловажен один штрих, на который Майерс даже не обращает внимания, а именно: возникновению и укреплению убежденности немало способствует постоянное подтверждение правоты вашей доктрины. Маловероятно, что Рей Хайман сумел бы преодолеть свой скепсис, если бы его прогнозы раз за разом не подтверждались. На самом же деле имело место прямо противоположное – клиенты с удовлетворением свидетельствовали о достоверности предсказаний. И ситуация ничуть не изменилась, когда «специалист» ради эксперимента принялся пророчить полный вздор, противоречивший его доктрине (это если допустить, что говорившееся им ранее вздором не являлось). Почему так происходит?

Тут срабатывает так называемый эффект Барнума – социально-психологический феномен, названный по имени популярного в XIX в. американского балаганного антрепренера Финеаса Тейлора Барнума, которому якобы принадлежат слова: «Каждую минуту на Земле рождается простофиля, и любому из них у меня есть что предложить».

Эффект Барнума можно сформулировать так: **человек склонен принимать на свой счет общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то таинственных ему факторов.** Видимо, это связано с глубоким интересом, который каждый из нас испытывает к собственной личности и к своей судьбе.

Эффект Барнума исследуется психологами более полувека. За это время они смогли определить, в каких условиях человек верит предложенным ему высказываниям, какие люди склонны верить, а какие нет и какие высказывания вызывают наибольшее доверие.

Так, в конце 50-х гг. классическое исследование провел американский психолог Росс Стагнер. Он дал заполнить 68 кадровикам различных фирм психологическую анкету, которая позволяет составить детальное психологическое описание личности, а после этого составил одну общую фальшивую характеристику, используя 13 фраз из популярных гороскопов. Затем Стагнер попросил испытуемых прочитать эти характеристики, сказав им, что они разработаны на основании данных психологического теста. Каждый участник опыта должен был отметить после каждой фразы, насколько, по его мнению, она верна и насколько истинно отражает его характер. Градации оценок были предложены такие: поразительно верно, довольно верно, «серединка на половинку», скорее ошибочно и совершенно неверно. Более трети испытуемых сочли, что их психологические портреты набросаны поразительно

верно, 40 % – довольно верно, и почти никто не счел свою характеристику совершенно ошибочной. А ведь это были заведующие отделами кадров, то есть люди, казалось бы, опытные в оценке личностных качеств!

Этот эксперимент раскрыл еще одну любопытную сторону эффекта Барнума. Вот какие две фразы участники опыта сочли наиболее верными: «Вы предпочитаете некоторое разнообразие в жизни, определенную степень перемен и начинаете скучать, если вас ущемляют различными ограничениями и строгими правилами» и «Хотя у вас есть некоторые личные недостатки, вы, как правило, умеете с ними справляться». Первое из них сочли «поразительно верным» 91 % участников, а второе – 89 %. Напротив, наименее верным были признаны такие два утверждения: «В вашей сексуальной жизни не обходится без некоторых проблем» и «Ваши надежды иногда бывают довольно нереалистичны». В общем, эффект Барнума срабатывает на положительных утверждениях, и это неудивительно: всем нам не особенно приятно узнать о себе что-то отрицательное.

Подобные исследования не раз повторялись в различных вариантах. Австралийский профессор психологии Роберт Треветен регулярно заставляет студентов-первокурсников записывать свои сны или описывать то, что они видят в причудливых чернильных кляксах (тест Роршаха). Затем, якобы обработав принесенный ему материал, профессор под большим секретом выдает каждому студенту тот же самый «анализ личности» из 13 фраз, который использовал Стагнер, и просит высказать мнение о его достоверности. Только после того как при всей аудитории каждый студент заявит, что вполне удовлетворен правильностью анализа, Треветен позволяет заглянуть в бумаги друг друга. Он считает, что это отличная практическая работа для введения в курс психологии.

В одном из экспериментов, задуманных с целью проверить, до какой степени можно уверовать в «формулы Барнума», Ричард Петти и Тимоти Брок предложили испытуемым фиктивный личностный тест, а затем сообщили им фиктивные же результаты тестирования. Так, половина испытуемых получила в свой адрес положительное утверждение, описывающее их как людей с «открытым мышлением» (то есть способных воспринять разные позиции по одной и той же проблеме), в то время как вторая половина – также положительное утверждение, но описывающее их как людей с «закрытым мышлением» (то есть таких, которые, приняв собственное решение, твердо стоят на своем). Хотя сообщения о результатах были чисто фиктивными и распределены абсолютно произвольно, почти все испытуемые сочли, что они получили очень точную характеристику собственной личности. И даже более того! Петти и Брок обнаружили, что «вновь обретенная личность» испытуемых повлияла на их последующее поведение. Конкретно это заключалось в следующем. И «открытых», и «закрытых» испытуемых попросили изложить свои мнения по проблемам, каждая из которых предполагала возможность существования двух различных позиций. Те из испытуемых, которые методом случайной выборки получили утверждение, описывающее их как людей с «открытым мышлением», изложили свои мнения в пользу обеих позиций по каждой из затронутых проблем, в то время как испытуемые с «закрытым мышлением» чаще высказывали аргументы в пользу одной из позиций. Это убедительный пример того, как наши убеждения и ожидания могут творить социальную реальность.

Немаловажную роль в возникновении эффекта Барнума – и на это указывает в своих работах Элиот Аронсон – играет то, что преподносимая информация максимально персонифицирована. Ввиду присущей большинству из нас эгоцентричности мышления мы даже не отдаем себе отчета: то, что лично мне говорится обо мне, любимом, на самом деле может относиться практически к любому человеку.

А теперь зададимся вопросом: не этими ли феноменами объясняется профессиональная уверенность многих психологов (много раз повторил – угадал – сам поверил) и то доверие, которое оказывают их суждениям окружающие, тем самым подкрепляя уверенность.

Причем это касается психологов любого звания, включая беззастенчиво примазавшихся к авторитету психологической науки корректоров кармы и снимателей порчи.

Но это и накладывает на психолога огромную ответственность. Ведь он, подобно врачу, должен соблюдать Гиппократову заповедь «не навреди». Может быть, в конце концов не так уж и важно, что кто-то проникся трансперсональными фантазиями или астрологическими бреднями. Просто умный и добрый человек не станет «грузить» потенциальных клиентов избыточной тревожностью, настраивая их на неизбежные тяготы и беды. Уж если вы верите в судьбу, так по крайней мере верьте с пользой для себя и для людей, настраиваясь на позитивные свершения.

БИНЕ – СИМОНА ТЕСТ – наиболее распространенный метод количественной оценки уровня развития интеллектуальных способностей. Разработан в 1905 г. А.Бине и Т.Симоном по заказу Министерства народного образования Франции с целью отсева детей, недостаточно развитых для обучения в массовой школе. Первоначально тест содержал 30 задач, которые были подобраны по степени трудности таким образом, чтобы их могли решить 75 % детей определенного возраста, умственное развитие которых можно было бы считать нормальным. Количество правильно решенных задач характеризует так называемый умственный возраст.

Наиболее известная модификация разработана Л.Терменом в Стэнфордском университете (США); созданный им так называемый тест Стэнфорд-Бине является наиболее признанным методом диагностики интеллекта. На его основе вычисляется коэффициент интеллекта. Однако практическое использование данного теста, как и большинства подобных методик, позволяет дать количественную оценку индивидуальных различий в умственных способностях, не вскрывая их природы и перспектив развития. Это затрудняет использование результатов теста в постановке психологического диагноза и прогнозировании развития интеллекта.

БИОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН – закономерность в живой природе, сформулированная в 1866 г. немецким ученым Э.Геккелем и состоящая в том, что индивидуальное развитие особи (онтогенез) является коротким и быстрым повторением (рекапитуляцией) важнейших этапов эволюции вида (филогенеза). Независимо от биогенетического закона Геккеля идея параллелизма между развитием ребенка и развитием человеческого рода была выражена в психологии и педагогике последователями И.Гербарта (Т.Циллер и др.) в теории культурных ступеней, требовавшей, чтобы этапы воспитания соответствовали этапам истории культуры. В связи с внедрением в психологию идей эволюционной биологии в конце XIX – начале XX в. были предприняты попытки распространения биогенетического закона на психическое развитие ребенка. Психологи, стоявшие на этой точке зрения, утверждали, что имеется соответствие между эволюцией всего живого, в частности историческим развитием общества, и индивидуальным развитием ребенка. Было предложено несколько вариантов параллельной периодизации. Например, согласно В.Штерну, в детстве выделяется 6 фаз, соответствующих 6 эпохам эволюции человечества: в первые полгода жизни ребенок стоит на ступени низших млекопитающих (преобладание рефлексов, элементарных психических функций); во вторые полгода – достигает ступени развития высших млекопитающих (хватание, подражание); со второго года он вступает в эру собственно человеческой истории, которую проходит по ступеням первобытной истории (2–7 лет – возраст игр и сказок), античности (младший школьный возраст), христианства (средний школьный возраст) и современности (этап полового созревания). Существовала также концепция различения этапов развития по историческому способу добывания пищи: период собирательства (до 5

лет), охоты (до 12 лет), пастушества (9—14 лет), земледелия (12—16 лет), торговли и промышленности (14—20 лет).

Среди попыток создания на основе биогенетического закона научной теории выделяются следующие. Теория рекапитуляции (Г.С.Холл и его последователи) использовала прямую аналогию с биогенетическим законом Геккеля и **рассматривала развитие ребенка как обусловленный наследственными причинами процесс, течение которого определено основной линией эволюционного развития; важнейшие стадии автоматически воспроизводятся в строго закономерной последовательности.** Теория отбора (Э.Торндайк) объясняла наличие аналогии между развитием индивида и рода действием одинаково действующих сил – случайных вариаций и целесообразного отбора. Воспроизведение полезных свойств происходит в онтогенезе в последовательности, регулируемой требованиями приспособления к среде. Теория соответствия (Э.Клапаред, К.Коффка, П.П.Блонский) объясняла *параллелизм онто-* и филогенеза общей логикой процесса развития – от примитивных и обобщенных форм к сложным и дифференцированным.

Педагогическое приложение биогенетического закона вылилось в требования предоставить ребенку возможность изживать архаические формы поведения, мышления и т. п. Так, по мнению Холла, **в играх ребенок должен изживать низшие инстинкты как след животного состояния человека.** К.Гроос показал несостоятельность этого взгляда применительно к игре; в своих исследованиях игр животных и людей он пришел к выводу, что **биологическое значение игры заключается не в изживании прошлого, а в подготовке и упражнении функций для будущего.**

Для обоснования биогенетического закона в педагогике и психологии предпринимались попытки сопоставления фактов возрастного развития ребенка с данными этнографических и археологических исследований. Например, отыскивались аналогии мыслительных процессов в детском возрасте и механизмов так называемого дологического мышления у первобытных народов, а также детских рисунков и наскальных росписей. Последнее послужило основой создания особой концепции иллюстрирования детской литературы, что на практике вылилось в насаждение в изобразительном творчестве для детей примитивных формалистических шаблонов.



Г. С. Холл

Эволюционный подход к развитию ребенка на основе биогенетического закона привел к накоплению большого фактического материала из жизни детей, относящегося к этой проблеме (атавизмы, эволюционные и культурно-исторические параллели). Однако основные теоретические построения выводились преимущественно умозрительно. Попытки строго научными методами обосновать справедливость биогенетического закона в психологии не обеспечили убедительных доказательств в пользу такого подхода. В современной отечественной психологии преобладает рассмотрение психического развития как процесса, обусловленного преимущественно социальными факторами, центральным механизмом которого выступает освоение (присвоение) общественно-исторического опыта.

В современной литературе иногда непроизвольно проводятся аналогии, близкие к биогенетической концепции. Так, в известном смысле, оправданно сравнение маленького ребенка с несведущим и неумелым дикарем, который еще не владеет своими побуждениями и которому только предстоит, столкнувшись с условиями жизни в современном мире, освоить многообразные знания и принять социальные нормы. Однако подобные сравнения носят лишь характер образной метафоры.

БИХЕВИОРИЗМ

Бихевиоризм – один из немногих англицизмов, использование которого оправдано самой природой нашего языка. С помощью «изма» можно вывести название системы почти из любого слова, но попробуйте проделать это с «поведением» (behavior по-английски буквально и означает – поведение). Данная школа – крупнейшая в мировой психологии XX в. – всегда была представлена в России (как в научных работах, так и в учебных курсах) очень скупо и преимущественно критически. В результате в сознании российских психологов бихевиоризм представлен в основном в виде набора упреков в его адрес. Попробуем сформулировать самые важные из этих упреков. Итак, бихевиоризм оказывается сильно уязвим для критики в связи с тем, что он:

- заставил психологию отказаться от того, что есть в ней самого волнующего и привлекательного, – внутреннего мира, то есть сознания, чувственных состояний, душевных переживаний;
- трактует поведение как совокупность ответных реакций на определенные раздражители, тем самым низводя человека до уровня автомата, робота, марионетки;
- опираясь на тот аргумент, что все поведение выстраивается в ходе прижизненной истории, пренебрегает врожденными способностями и склонностями;
- не уделяет внимания изучению мотивов, намерений и целевых установок человека;
- не в силах объяснить яркие творческие достижения в науке и искусстве;
- опирается на опыт изучения животных, а не человека, поэтому представляемая им картина человеческого поведения ограничивается теми чертами, которые человек разделяет с животными;
- неэтичен, так как использует в экспериментах жестокие методы, включая болевое воздействие;
- недостаточное внимание уделяет индивидуально-психологическим особенностям, пытаясь свести их к индивидуальному репертуару поведения;
- игнорирует категории морали и нравственности;
- антигуманен и антидемократичен, поскольку ставит своей целью манипуляцию поведением, так что его результаты хороши для концлагеря, а не для цивилизованного общества.

Как это ни покажется невероятно, но все эти утверждения почти дословно почерпнуты из работы самого знаменитого бихевиориста Б.Ф.Скиннера. Одну из своих самых известных книг он начинает перечнем упреков в адрес своей позиции, с тем чтобы затем их отвергнуть. Так уж повелось, что **бихевиористам постоянно приходится оправдываться**. Получается

это иногда убедительно, иногда – не очень. Дабы разобраться в справедливости выдвинутых претензий и соответствующих контраргументов, попробуем проследить историю их возникновения. Как получилось, что бихевиористы дали столько поводов для критики, и можно ли что-то сказать в их защиту?

Психология оформилась в самостоятельную науку в последней четверти XIX в. Ее предметом было провозглашено сознание, а основным методом – интроспекция, т. е. изолированное профессиональное самонаблюдение. В качестве центральной задачи ставилось изучение содержания сознания, выявление его элементов (которых, по некоторым гипотетическим оценкам, должны насчитываться десятки тысяч) и связей между ними, образующихся по законам ассоциации.

Сегодня этот этап развития психологии справедливо расценивается как перевернутая страница в истории науки. Однако понадобилось несколько десятилетий, чтобы со всей очевидностью высветилась ограниченность интроспективного подхода и его невысокая практическая ценность.

Для своего времени (начало XX в.) бихевиоризм явился новым позитивным вкладом в науку, обеспечившим ее прогресс. Так же, впрочем, как и фрейдизм, позволивший по-новому оценить многие явления душевной жизни. Однако уже по прошествии полувека эти две основные силы в психологии (об интроспекционизме никто уже всерьез не вспоминал) продемонстрировали присущие им слабости и издержки и фактически побудили новое поколение психологов объединиться в «третью силу» под знаменами гуманистической психологии. Кстати, именно от гуманистов в адрес бихевиоризма раздавалась самая серьезная критика. А вот сегодня, по прошествии еще полувека, уже вполне очевидно, что и «третья сила» оказалась не безупречна и далеко не все ее амбиции основательны. Вероятно, впереди новый виток, на котором в единый вектор сложится накопленный предшественниками позитив и будут отброшены нереалистичные притязания. И похоже, в багаж психолога XXI века войдут и кое-какие достижения поведенческой школы. Ибо на одних комплексах в XXI веке далеко не уедешь, будь то комплекс Эдипа по Фрейду или комплекс Ионы по Маслоу.

Эру науку о поведении принято отсчитывать с 1913 г., когда Джон Уотсон на ежегодном собрании Американской психологической ассоциации выступил с программным докладом «Психология с точки зрения бихевиориста», который в том же году был опубликован. Однако идеи бихевиоризма к тому времени уже витали в воздухе, и главная заслуга Уотсона состоит, пожалуй, в том, что он их озвучил. В этом смысле Уотсон, безусловно, выступил революционером.

Представление об адаптивной (по отношению к внешним стимулам) природе психики и рефлекторном характере поведения восходит еще к картезианскому учению о рефлексе, сформулированному в XVII в. (сам Декарт, кстати, термина «рефлекс» еще не употреблял, да и механизм проведения нервных импульсов на том уровне развития науки был еще неведом, однако схема циркуляции «животных духов» довольно точно предвосхитила схему рефлекторной дуги). Сама идея тождества механизмов поведения всех живых организмов – как животных, так и человека – принадлежит именно Декарту. Правда, Декарт специфику человеческого поведения все же видел в его одухотворенности, от чего бихевиористы категорически отказались.

Философскую основу бихевиоризма составил сплав позитивизма и прагматизма. Основатель позитивизма, французский философ Огюст Конт считал, что единственно истинным знанием является знание об объективно наблюдаемых явлениях. Соответственно, подлинно научному исследованию доступны только наблюдаемые факты, что совершенно исключает из исследовательского инструментария всякие субъективные методы, в первую очередь – интроспекцию. К началу XX в. именно позитивизм определял ту научную атмосферу, «дух времени», в которых вызревала революция в психологии. Философия прагматизма, веду-

щими представителями которой выступали У.Джемс и Дж. Дьюи, выдвигала в качестве критерия истинности любого учения, любой концепции их практическую пользу (тут легко проследить аналогию с марксистской формулой «практика – критерий истины»), хотя у нас ее долгие годы не принято было замечать).

Дьюи и Джемс повлияли на становление бихевиоризма не только своими философскими, но и психологическими идеями. В историю психологии Джон Дьюи (известный у нас преимущественно как философ и теоретик школьного воспитания) вошел как автор программной статьи «Понятие о рефлекторном акте в психологии» (1896), в которой призвал перейти к новому пониманию предмета психологии, признать таковым целостный организм в его адаптивной по отношению к среде активности. В ту пору Дьюи работал в Чикагском университете, где под его влиянием сформировалась группа психологов, объявивших себя в противовес школе Вундта и Титченера функционалистами. Их кредо высказал Джеймс Энджелл в президентском адресе к Американской психологической ассоциации – «Область функциональной психологии» (1906). В нем функциональная психология определялась как учение о психических операциях в противовес структуралистскому учению о психических элементах. Операции выполняют роль посредников между потребностями организма и средой. Главное назначение сознания – «аккомодация к новому». Организм действует как психофизическое целое, и поэтому психология не может ограничиться областью сознания. Ей следует устремиться в различных направлениях ко всему многообразию связей индивида с реальным миром.



Дж. Дьюич

Эти представления, несомненно, оказали влияние на Уотсона, который некоторое время работал в Чикагском университете в качестве ассистента Энджелла.

Джемса, который, как известно, ни к какой научной школе не примыкал и собственной не создал, часто относят к предшественникам бихевиоризма на основании его теории эмоций. Представление Джемса об эмоциях, удивившее современников своей парадоксальностью, было первоначально изложено в 1884 г. в журнальной статье «Что такое эмоция?».

Вопреки казавшемуся неоспоримым представлению о том, что эмоция служит источником физиологических изменений в различных системах организма, Джемс предложил рассматривать ее не как первопричину, а как результат этих изменений: внешний раздражи-

тель вызывает в организме (мышцах и внутренних органах) пертурбации, которые переживаются субъектом в форме эмоциональных состояний. Пафос выступления Джемса состоял в том, чтобы превратить эмоциональные состояния в объект, доступный естественно-научному постижению. Эту задачу он пытался решить сведением субъективно переживаемого к телесному. Гипотеза Джемса носила умозрительный характер и впоследствии не выдержала опытной проверки, но в свое время сыграла роль катализатора новых воззрений на психические процессы.



Д. Энджелл

В 1910 г. Энджелл писал, что термин «сознание» в конце концов исчезнет из психологии, как это произошло с термином «душа». Три года спустя, незадолго до появления манифеста Уотсона, Энджелл предположил, что будет гораздо полезнее просто забыть о сознании и вместо этого объективно описывать поведение людей и животных. В 1911 г. Уолтер Пилсбери в своей книге определил психологию как науку о поведении. Он настаивал, что к человеку надо относиться столь же объективно, как и к любому объекту физического мира. В том же году Вильям Монтегю представил в нью-йоркское отделение АПА работу под названием «Не потеряла ли психология сознание?». Он писал о «движении, стремящемся избавиться от концепции разума или сознания и заменить их понятием поведения как достаточного объекта для психологических исследований». В те же годы появляются книги Макса Майера «Фундаментальные законы человеческого поведения», Уильяма Мак-Дугалла «Психология: изучение поведения». Уотсону оставалось выйти на трибуну и провозгласить, что революция, о которой так долго говорили психологи, свершилась!

Конечно, нельзя недооценивать и собственные заслуги Уотсона, обобщившего свой 12-летний опыт изучения поведения животных, а также богатый опыт, накопленный к тому времени в лабораториях Америки и... России! В США первая подопытная крыса была запущена в первый экспериментальный лабиринт еще в 1900 г., а в России изучение собачьих рефлексов началось еще раньше. Нет ничего удивительного в том, что в американских учебниках психологии, Россию высокомерно игнорирующих, пара русских имен все же обязательно упоминается – Павлов и Бехтерев. Понятно, что упоминаются они – причем с большим почтением – в главах, посвященных бихевиоризму.

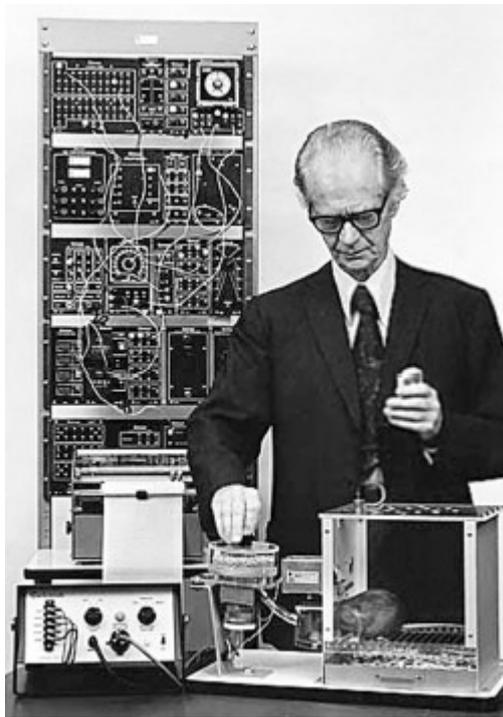
Отказавшись от традиционных для академической психологии понятий, прежде всего – сознания, недоступного объективному изучению, психологи-бихевиористы сосредоточили внимание на том, что «весомо, грубо, зримо», – феноменах поведения и именно в терминах поведения стали трактовать все явления душевной жизни. **Поведение трактовалось ими как совокупность реакций на стимулы внешней среды.** Такая трактовка сама по себе открывала перед исследователями широкие перспективы. Ведь, согласно их представлениям, знание природы стимула позволяет предвидеть соответствующую реакцию, и наоборот, по характеру реакции можно судить о вызвавшем ее стимуле. Поэтому, используя необходимые стимулы при умелом манипулировании подкреплением (поощряя одни реакции и подавляя другие), можно добиться желаемого поведения. Понятно, что на первый план в исследованиях выдвигалось научение – приобретение и закрепление нового опыта.

Практическое применение бихевиоральных схем продемонстрировало исключительно высокую эффективность – прежде всего в области исправления «нежелательного» поведения. Психотерапевты поведенческого направления предпочли отбросить рассуждения о внутренних терзаниях и стали рассматривать психологический дискомфорт как следствие неправильного поведения. В самом деле, если человек не умеет вести себя адекватно складывающимся жизненным ситуациям, не умеет налаживать и поддерживать отношения с близкими, с коллегами, с противоположным полом, не может отстаивать свои интересы, решать возникающие проблемы, то отсюда один шаг до всяческих депрессий, комплексов и неврозов, которые по сути дела выступают лишь следствиями, симптомами. Лечить надо не симптом, а болезнь, то есть решать проблему, лежащую в основе психологического дискомфорта, – поведенческую проблему. **Иными словами, человека надо научить правильно себя вести.** Если вдуматься – не на этом ли основана идеология всей тренинговой работы?

Один из прикладных аспектов поведенческой психологии все мы постоянно испытываем на себе, подвергаясь неустанным и, надо признать, весьма эффективному воздействию рекламы. Как известно, основоположник бихевиоризма Уотсон, лишившийся вследствие скандального развода всех академических должностей, нашел себя в рекламном бизнесе и немало в нем преуспел. Сегодня герои рекламных роликов, склоняющие нас к покупке того или иного товара, – это фактически солдаты армии Уотсона, стимулирующие согласно его заветам наши покупательские реакции. Можно сколько угодно ругать тупую назойливую рекламу, но ее создатели не вкладывали бы в нее бешеные деньги, будь она бесполезна.

Но самое широкое применение идеи бихевиоризма нашли в педагогической практике. Во всем мире в практику воспитания и образования вошла рабочая схема формирования человека, основанная на «впечатывании» (термин Торндайка) связей между стимулами и реакциями, что реально означает выработку «правильных» реакций и устранение «неправильных». При этом процесс социализации и собственно научения трактуется как опробование различных подходов, пока не будет найден правильный вариант реакции, а затем ее тренировка до тех пор, пока она окончательно не закрепится. Особое значение в этой связи приобрела идея позитивного и негативного подкрепления той или иной реакции в качестве необходимого фактора формирования поведения. В конце концов, что есть школьная отметка, как не форма подкрепления? Правда, педагоги гуманистической ориентации гневно клеймят школьную отметку и призывают от нее отказаться в пользу исключительного поощрения реальных достижений. Но насколько это противоречит идеям бихевиоризма? Создается впечатление, что с работами бихевиористов мало кто из их критиков по-настоящему знаком. А вот, например, строки из Скиннера: «Наиболее эффективным способом контроля за поведением является награда. Наказание информирует о том, чего не надо делать, но не сообщает о том, что нужно делать. Наказание является основным препятствием научению. Наказуемые формы поведения не исчезают; они почти всегда возвращаются замаскированными или сопровождаемыми другими формами поведения. Эти новые формы помогают

избежать дальнейшего наказания или являются ответом на наказание. Тюрьма – прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания. Если заключенный ничему не научился, то нет никакой гарантии, что в той же среде с теми же соблазнами он будет вести себя по-другому.



Б. Ф. Скиннер с проблемным ящиком

Кроме того, наказание поощряет наказывающего. Учитель, пугая ученика плохой отметкой, добивается того, что он становится внимательнее. А для учителя это положительное подкрепление. И он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт.

В конечном итоге наказание не удовлетворяет наказывающего и не приносит пользы наказываемому».

Если опустить формулировку «контроль за поведением», то даже не верится, что эти слова принадлежат «без пяти минут фашисту», которого вот уже полвека отчаянно поносят полчища гуманистически настроенных психологов, педагогов и публицистов. По сути дела, весь пафос их критики сводится к тому, что с помощью бихевиоральных методов можно вершить всяческие издевательства над людьми (примеров предостаточно). Вообще-то и скальпелем можно резать. Что ж – откажемся от хирургии?

Всей историей своего развития бихевиоризм продемонстрировал – значение этого научного направления и его историческая судьба сродни тем, что характерны для любой психологической школы. В свое время его рождение отвечало насущным требованиям науки и практики, всей общественной жизни, явилось позитивным шагом в развитии науки, поскольку позволило отвергнуть отжившие и малопродуктивные представления прошлого. Однако притязания бихевиористов оказались слишком преувеличенными (разве не то же самое можно сказать про любую школу?). Попытки свести все многообразие психических явлений к поведенческим реакциям в ряде случаев, действительно, производят впечатление примитивизации. Да и аналогии с поведением животных, в известных пределах – бесспорные, за этими пределами начинают звучать абсурдом.

Бихевиоризм берется объяснить наше поведение и способствовать его формированию в наилучшем направлении. Кое в чем это удается блестяще, кое в чем – более или менее правдоподобно и успешно, однако исчерпывающего объяснения и безупречного практиче-

ского инструментария он дать не в состоянии. Только вряд ли это может служить поводом для упреков – ведь никто из психологов, к какой бы школе он ни принадлежал, такого успеха пока не добился.

БЛИЗНЕЦОВЫЙ МЕТОД – метод сопоставления психологических особенностей членов близнецовой пары, позволяющий определить степень влияния наследственных факторов и среды на формирование тех или иных психических качеств человека. Предложен Ф.Гальтоном в 1875 г. Основан на том, что монозиготные (однойцевые) близнецы имеют идентичный генотип, дизиготные (двуйцевые) – неидентичный. При условии, что члены близнецовых пар любого типа имеют сходную среду воспитания, большее внутриварное сходство монозиготных близнецов по сравнению с дизиготными может свидетельствовать о наличии наследственных влияний на изменчивость изучаемого признака.



Френсис Гальтон – создатель близнецового метода

Различные модификации близнецового метода были предложены А.Гезеллом, А.Р.Лурия и др. В современной науке используются методы разлученных монозиготных близнецов, контрольного близнеца, близнецовой пары.

В научной литературе описано около 130 пар монозиготных близнецов, в силу различных обстоятельств живших и развивавшихся раздельно. Анализ их внутриварного сходства и различия весьма показателен, так как параметры сходства, вероятно, должны однозначно свидетельствовать о наследуемости изучаемого признака. Однако анализ семей разлученных близнецов, поведение которых было по некоторым параметрам сходным, показал, что в подавляющем большинстве эти пары попадали в мало различающуюся среду. Таким образом, сходство психологических признаков могло иметь и негенетическое происхождение.

Метод контрольного близнеца (или контроля по партнеру) сводится к тому, что один из близнецов подвергался внешним воздействиям (например, обучению), результаты которых должны свидетельствовать о степени его восприимчивости к влияниям среды.

При использовании метода близнецовой пары главное внимание уделяется анализу специфики взаимоотношений между близнецами.

Оценка результатов, полученных с помощью близнецового метода, основывается на допущении равенства средовых влияний на монозиготных и дизиготных близнецов. Однако установлено, что условия развития монозиготных близнецов неодинаковы по сравнению с дизиготными. Это диктует необходимость специального анализа тех переменных близнецовой среды, которые являются значимыми для формирования исследуемого признака.

Различие применяемых методик, несходство используемого материала, разная степень достоверности полученных данных часто приводят к тому, что результаты многих исследований оказываются несравнимыми. Тем не менее близнецовый метод остается главным средством анализа актуальных психогенетических проблем человека. Помимо решения психогенетических задач применение различных вариантов близнецового метода позволяет раскрыть психологическое содержание понятия «среда» и открывает новые возможности для проведения исследований по психологии личности, психодиагностике, социальной психологии и др.

БРЕЙНСТОРМИНГ (групповой метод порождения идей)

Вошли в историю имена славных полководцев, умевших решительным штурмом брать неприступные крепости. Те, кто предпочитал длительную осаду, редко покрывали себя славой – слишком изнурительное это дело, да и победа, если ее удастся добиться, не столь впечатляет.

Любую проблему можно долго и тщательно обдумывать, подобно тому как роют подкопы под неприступные бастионы. Однако здесь, как и в бою, чаще всего справедлива поговорка «Один в поле не воин». Успех требует коллективных усилий. И организовать их лучше таким образом, чтобы в «разведке боем» быстро нащупать «уязвимые места» проблемы и всеми силами нанести решающий удар.

С этой целью в начале 50-х гг. XX в. Алекс Ф. Осборн, сотрудник рекламного агентства *Batter, Barton, Durstine and Osborn* (США), предложил оригинальный метод творческого поиска, который назвал *brainstorming* – мозговой штурм. Этот метод хотя и не гарантирует стопроцентный успех, однако доказал высокую эффективность при решении самых разных проблем – коммерческих, производственных, технологических и даже научно-теоретических (хотя многолетняя практика продемонстрировала более высокую эффективность метода для решения организационных задач, нежели технических). Сегодня он принят на вооружение многими корпорациями, управленческими структурами и общественными организациями.

Мозговой штурм как метод появился относительно недавно. Однако последовательность этапов, включающая в себя подготовку, акт интуиции, озарения, выдвижения нового и акт осмысления, развития, была описана в литературе задолго до Осборна. Этот факт дает нам основание для поиска более ранних примеров подобной организации творческого процесса. Естественно, что поиск следует вести в областях, где человек издавна стремился решать проблемы.

Двухстадийный подход к решению проблем описан Тацитом, исследовавшим быт германцев:

«На пиршествах они толкуют и о примирении враждующих между собой, и о заключении браков, о выдвижении вождей, полагая, что ни в какое другое время душа не бывает столь расположена к откровенности и никогда так не воспламеняется для помыслов о великом... На следующий день возобновляется обсуждение тех же вопросов. И то, что они в два приема занимаются ими, покоится на разумном основании: они обсуждают их, когда неспособны к притворству, и принимают решения, когда ничто не способствует их здравомыслию». **Этому свидетельству две тысячи лет.**

Еще более древним примером того же подхода является способ, применявшийся в древней Вифинии (находилась на территории современной Турции) в 700–600 гг. до н. э. По свидетельству историков, у населявших эту местность фракийских племен вифинов был следующий обычай. Столкнувшись с совершенно новой ситуацией, по которой необходимо было принимать взвешенное и ответственное решение, они расширяли многообразие вариантов путем опроса всех, кого возможно, а затем отбирали то, что казалось наиболее приемлемым. Так, при заболевании, когда было непонятно, как и чем лечить человека, члены его семьи выносили больного на всеобщее обозрение и любой прохожий мог поделиться с родственниками своими суждениями и опытом. Впоследствии семейный совет выбирал из предложенных мер наиболее подходящую.

В 50-х гг. в США был период активного применения мозгового штурма. Простота метода, отсутствие ориентации на конкретную область деятельности привели к широкому его распространению. Обычной практикой стала организация мозговых штурмов при возникновении какой-либо трудности. Специализированные группы, работавшие на предприятиях и применявшие метод, стали называться «мозговыми центрами». Появились фирмы, получившие название «фабрик мыслей». Эти фирмы занимались решением проблем, поставленных заказчиком, и мозговой штурм являлся одним из наиболее широко применяемых ими инструментов. Книга Осборна «Практическое воображение» издавалась в США множество раз и является до настоящего времени одним из рекомендованных учебников по развитию творческих способностей для сотен американских колледжей и университетов. Без сомнения, мозговой штурм оказал значительное влияние на развитие систем управления интеллектуальной деятельностью. Дж. Гэлбрейт писал: «Подлинное достижение современной науки состоит в том, что знания самых обыкновенных людей, имеющих узкую и глубокую подготовку, в рамках и с помощью соответствующей организации объединяются со знаниями других специально подготовленных, но таких же рядовых людей. Тем самым снимается необходимость в особо одаренных людях...»

Мозговой штурм послужил катализатором подобных процессов в области решения творческих задач. Рассмотрим сущность метода более подробно.

Осборн исходил из абсолютно верной идеи, что человек воспринимает любую проблему, да и весь окружающий мир, довольно субъективно, однобоко, в свете когда-то усвоенных представлений. Решение проблемы может лежать на поверхности, но, чтобы его увидеть, необходимо взглянуть с новой, неожиданной точки зрения, а мы на это обычно не осмеливаемся. Конечно, есть люди, которые легко генерируют нестандартные, творческие идеи. Но таким людям обычно недостает критичности к своим новациям, а это немаловажно, так как большинство их идей непродуктивные, бесплодные, тупиковые. К тому же они не сильны в реализации своих озарений, из-за чего нередко слывут праздными фантазерами.

Иные, напротив, обладают повышенной критичностью, умеют отыскать драгоценные самородки в тоннах пустой породы (хотя и самородок готовы иной раз отбросить). А есть и просто добросовестные, старательные исполнители, которым и следует поручать практическую реализацию идеи.

Принцип мозгового штурма состоит в том, чтобы собрать вместе несколько оригинально мыслящих людей, поставить перед ними актуальную проблему и побудить их к высказыванию как можно большего количества вероятных решений, сколь бы неожиданными и даже вздорными они ни казались. Все выдвинутые предложения фиксируются без какой бы то ни было их оценки. Критики принимаются за дело на втором этапе. Они сортируют предложения по степени их выполнимости и ожидаемой эффективности, отбрасывают непригодные и отмечают перспективные. Затем наступает очередь реализаторов, которые намечают конкретные практические шаги для выполнения выбранного решения.

Очень продуктивным является привлечение к мозговому штурму специалистов разного профиля, так как решения часто лежат на стыке смежных и даже весьма отдаленных специальностей (например, некоторые сугубо технические решения позаимствованы из области функционирования живых организмов; так возникла целая научно-практическая отрасль – бионика). Очень важно создать раскованную и доброжелательную атмосферу для проведения штурма – если участники относятся друг к другу с недоверием и опаской, продуктивности от них ждать не придется. Это требование нелегко выполнить, если в процедуре участвуют коллеги разного звания. В таком случае рекомендуется первым дать высказаться младшим (по возрасту и по должности), дабы потом на них не «давил» авторитет старших товарищей.

К тому же всем нам, привыкшим все делать по правилам, нелегко заставить себя высказывать нестандартные, непривычные идеи. Дабы стимулировать этот процесс, проводятся специальные тренинги, на которых отрабатываются механизмы мозгового штурма.

Существует несколько модификаций данного метода, и сегодня целый ряд квалифицированных экспертов предлагает свои услуги по организации мозгового штурма в той или иной форме. Впрочем, вполне допустима и самостоятельная организация этой процедуры. Необходимо только, помимо названных, соблюдать несколько простых правил. А именно:

Желательно, чтобы процедурой руководил председатель, который поощряет высказывающихся, а в случае необходимости прерывает излишние словоизвержения.

Перед участниками штурма ставится конкретная задача, которую предварительно надлежит сформулировать максимально четко и определенно.

Заранее следует установить регламент. Фонтан творческих идей не может бить долго – затянутое обсуждение рискует вылиться в переливание из пустого в порожнее. Обычно получаса вполне достаточно.

Допустимо использование любых гипотез, аналогий, сравнений, фантастических образов.

Эффективность возрастает при разнополом составе участников, когда женская интуиция дополняет мужской прагматизм.

Первый этап мозгового штурма состоит исключительно в генерировании идей. На этом этапе надо всячески воздерживаться от их обоснования, а также критики. Этому посвящаются следующие этапы.

Специалисты считают, что проведение мозгового штурма можно считать успешным, если удалось сформулировать пять-шесть достаточно реалистичных предложений, которые впоследствии могут послужить основой для практического решения проблемы.

Интерес представляет анализ критических отзывов о применении мозгового штурма. Наиболее ярко это направление представлено в книге Г.С. Альтшуллера «Алгоритм изобретения», где приведены основные правила метода, дан пример его проведения, анализируются недостатки.

В общественной лаборатории методики изобретательства, возглавляемой Альтшуллером, проводились работы по совершенствованию мозгового штурма. В ходе поставленных экспериментов группе генераторов давалась задача, сильное решение которой было известно экспериментаторам. Это позволяло анализировать процедуру решения: «...было отчетливо видно, ведет тот или иной шаг к ответу или куда-то в сторону».

В результате исследований были выявлены принципиальные, по мнению автора, недостатки метода.

«Бестолковость» поисков, возведенная мозговым штурмом в принцип, компенсируется количественным фактором – задачу штурмуют «оравой».

«Штурм действительно помогает преодолевать инерцию: мысль сдвигается «с мертвой точки», разгоняется... и часто проскакивает то место, где надо остановиться. Десятки раз в

ходе экспериментов наблюдалась такая картина: один участник штурма высказывает мысль, ведущую в правильном направлении, другой подхватывает мысль, развивает ее; до выхода на финишную прямую остается несколько шагов, но в этот момент кто-то выдвигает совершенно иную идею, цепь обрывается, и группа снова оказывается на исходных позициях».

В ходе экспериментов было выявлено, что даже при отсутствии явной критики во время выдвижения идей критика остается в неявном виде и проявляется в форме выдвижения предложений, пресекающих развитие ранее выдвинутых идей. Для устранения этого недостатка был предложен вариант мозгового штурма, в котором каждую выдвинутую идею надо было развивать до предела. Этот подход получил название «мозговой осады». Естественно, что его применение существенно увеличивает затраты времени на поиск хороших идей. Альтшуллер указывает, что при мозговой осаде можно в какой-то степени управлять мышлением, но суть дела от этого не меняется: поиск по-прежнему ведется простым перебором вариантов.

Итак, кратко сформулируем суть претензий к мозговому штурму. Во-первых, отсутствие четких правил работы – «бестолковость» поисков возведена в принцип. Во-вторых, отсутствие критериев, позволяющих оценить уровень выдвигаемых идей, что приводит к «проскакиванию», уходу от сильного направления.

Тем не менее, вопреки уязвимости данного метода для критики, его практическое использование в ряде случаев оказывается весьма эффективным.

В

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психических новообразований человека на данной ступени развития его личности. Л.С.Выготским были заложены основы представлений о ведущей деятельности в рамках его трактовки игровой деятельности как ведущей в дошкольном возрасте (научная статья, написанная им на эту тему, не была, однако, опубликована до 1966 г. и оставалась известна лишь узкому кругу его учеников). Гипотеза о ведущем типе деятельности высказана в 1944—45 гг. А.Н.Леонтьевым, получила развитие в работах Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова и др. Согласно этой гипотезе, ведущая деятельность – критерий периодизации психического развития, показатель психологического возраста ребенка. Характеризуется тем, что в ней возникают и дифференцируются другие виды деятельности, перестраиваются основные психические процессы и происходят изменения психологических особенностей личности. Содержание и форма ведущей деятельности зависят от конкретно-исторических условий, в которых протекает развитие ребенка. В условиях, когда практически все дети охвачены единой системой общественного воспитания, ведущими становятся следующие виды деятельности: эмоционально-непосредственное общение младенца со взрослыми, орудийно-предметная деятельность ребенка раннего возраста, сюжетно-ролевая игра дошкольника, учебная деятельность в младшем школьном возрасте, общественно полезная деятельность подростков, профессионально-учебная деятельность в ранней юности. Смена ведущей деятельности связана с возникновением новых потребностей и мотивов, которые характеризуют новую ведущую деятельность, предполагающую изменение положения ребенка в системе его отношений с другими людьми.

В работах С.Л.Рубинштейна, Н.С.Лейтеса, А.В.Петровского гипотеза о ведущем для каждого возраста типе деятельности подверглась критике. Подчеркивалось, что, хотя деятельность на каждом возрастном этапе опосредствует процессы развития личности и психики ребенка, для каждого возраста не может быть указана фиксированная ведущая деятельность. В зависимости от характера и уровня развития групп, в которые включен ребенок, в качестве ведущих могут складываться различные типы деятельности.

ВИКТИМОЛОГИЯ

На кого чаще бросаются собаки и насильники? Этот вопрос многих, наверное, удивит. Разве можно сравнивать рефлекторное поведение животных, не ведающих добра и зла, и психологию преступника, который намеренно причиняет страдания другим людям? Конечно, различие очень велико. Хотя не следует переоценивать интеллектуальный потенциал преступника. Благородные, тонко чувствующие бандиты нередко встречаются в книгах и кинофильмах, в жизни – почти никогда. Подавляющее большинство насильников и убийц – люди довольно неразвитые, в чем-то обделенные, страдающие множеством комплексов, крайне неуравновешенные, злобные и безнравственные. А потому сравнение их с псами, сорвавшимися с цепи, – не слишком большое преувеличение. Впрочем, речь не о них, а об их жертвах.

Замечено, что часто, даже слишком часто, как от злых собак, так и от недобрых людей страдают дети. Почему? Во многом – потому, что сами неправильно себя ведут. Привыкнув к родительской любви и довольно ровным отношениям со сверстниками (конфликты между малышами протекают «мягко» и в буквальном смысле почти безболезненно), маленький ребенок не способен правильно реагировать на потенциальную опасность. Обращаться с собаками многие дети не умеют: они допускают жесты, которые зверь считает провокационными, сами порой причиняют собаке боль и неудобство, а то и просто дразнят. Когда разозлившаяся собака бросается на ребенка, тот чаще всего пытается убежать, тем самым

подстегивая у зверя древний инстинкт преследования. В общении с незнакомым «добрым дядей» ребенок тоже по наивности не усматривает никакой опасности и поэтому рискует попасться на какую-то приманку и стать жертвой извращенца. Воспитание, в частности, и состоит в привитии ребенку разумной осторожности, страхующей от бед. Отчего же эта страховка порой не срабатывает даже у взрослых и опытных людей? Ведь несчастья случаются не только с детьми. Многие из нас знают, что, обобщенно говоря, опасно дразнить собак, но тем не менее невольно продолжают это делать, тем самым обрекая себя на роль жертвы. Поэтому так важно разобраться в особенностях своего поведения и сорвать ярмо обреченности, если оно почему-то омрачает вашу жизнь.

Криминалисты и психологи давно обратили внимание на то, что многих людей, пострадавших от насилия, объединяют некоторые общие особенности характера и поведения. **Изучение этих особенностей привело к созданию виктимологии – науки о психологии потенциальной жертвы.** Было установлено, что существует категория людей, особенно уязвимых для насильственных посягательств. Вероятность пострадать от рук преступников для таких людей намного выше, чем для всех прочих. Рассуждения про злой рок здесь совершенно неуместны. Как правило, тяжкий приговор человек подписывает себе сам, и только он сам волен этот приговор обжаловать и отменить.

Внутри общей и довольно неоднородной категории потенциальных жертв можно выделить два основных типа. К первому относятся люди душевно слабые, робкие, склонные к преувеличенному опасению и тревоге. Недаром говорят: когда ждешь беду – она обязательно приходит. Столкнувшись с опасностью, эти люди воспринимают ее как роковую неизбежность. Их охватывает ужас оттого, что сбываются их худшие предчувствия. Это своего рода психологическая готовность к насилию, которая, однако, порождает не отпор или попытки как-то выпутаться из ситуации, а панику или шок, что делает жертву абсолютно незащитной. Основы такого мироощущения закладываются еще в детские годы, и главную роль тут играет семейная атмосфера. Потенциальные жертвы – это, как правило, дети властных и строгих родителей, исповедующих принципы авторитарного воспитания. С малых лет человек привыкает к тому, что его судьба всецело зависит от кого-то более сильного, кто волен приласкать или, наоборот, причинить страдание. Свыкнувшись с мыслью о том, что от него самого ничего не зависит, человек всю жизнь продолжает ждать, как другие распорядятся его судьбой. С радостным волнением он ждет благодеяний и ласки, с ужасом – унижений и боли.

Поэтому так важно с юных лет воспитывать у человека уверенность в себе, чувство собственного достоинства. Одно из главных педагогических правил: **по мере взросления ребенка необходимо доверять ему самостоятельно нести такой груз, какой он способен поднять.** Человек должен знать, что решение большинства его жизненных проблем в первую очередь зависит от него самого, а не от чьего-то произвола. Эта способность становится буквально «написана на лице» и почти наверняка отпугнет подонка, выискивающего себе беспомощную жертву.

Тут, однако, следует избегать крайностей, которые порой превращают человека в жертву другого типа. Речь идет о склонности к бездумному, а по сути – провокационному поведению. Как маленький несмышлениш дразнит цепного пса, так порой иная потенциальная жертва, не отдавая себе в том отчета, заставляет насильника именно на себе остановить жестокий выбор.

Причем эта особенность также формируется с детских лет, однако в совершенно противоположных условиях. При недостатке родительского внимания, либерально-попустительском стиле воспитания человек с малолетства живет «без руля и ветрил», подчиняясь своим неразумным и неосознанным прихотям. Без доброго совета и участия старших он привыкает поступать наугад, полагаться на счастливый случай. Вот почему **педагогическая мудрость**

и состоит в избегании крайностей: ребенка погубит как слишком жесткое руководство, так и отсутствие оно. Не имея внешних ограничений, трудно выработать в себе внутреннее тормоза, препятствующие необдуманному поступкам.

Представьте: собираясь на дружескую вечеринку, девушка выбирает такой наряд, который соблазнительно подчеркивает ее формы. Она, вероятно, согласится, что тем самым преследует неявную цель – произвести яркое впечатление на кавалеров. Но при этом забывает, что возвращаться придется по вечерней улице, где этот наряд не всеми может быть воспринят адекватно. У потенциального насильника он вызовет приступ извращенного возбуждения и к тому же просигнализирует о том, что жертва весьма доступна.

Разумеется, не надо идти в гости в телогрейке. Но нелишне позаботиться и о последствиях своего поведения. Например, попросить, чтобы друзья проводили до дому. Впрочем, и в друзьях надо быть уверенной. Ведь легенды о маньяке в кустах сильно преувеличены. По статистике, до 75 % изнасилований совершается людьми, которые ранее были знакомы с жертвой. Так что, планируя сыграть роль обольстительницы, необходимо быть уверенной, что она будет правильно воспринята теми, на кого рассчитана, и не привлечет нездорового интереса со стороны других «зрителей».

Провокационное поведение жертвы чаще всего является следствием незнания элементарных психологических закономерностей. Человек наивно полагает, что в его действия другие вкладывают тот же смысл, что и он сам. Например, известно, что женщины более, чем мужчины, склонны к контакту глаз. При этом их взгляд означает, как правило, лишь весьма умеренный интерес, однако извращенный ум насильника может оценить такой взгляд как сексуальный призыв.

Вообще, очень важно – не встречаться взглядом с подозрительным, выказывающим агрессивные намерения субъектом. Эту нехитрую рекомендацию дал большой знаток психологии животных Конрад Лоренц. В своей книге он писал, что при встрече с незнакомой собакой ни в коем случае нельзя пристально смотреть ей в глаза. Животное воспринимает такой взгляд как вызов и часто спешит отреагировать агрессивно. Преступник, обуреваемый примитивными инстинктами, в чем-то подобен животному. Так что ни четвероногого, ни двуногого зверя лучше таким способом не дразнить.

Наконец, самым провоцирующим шагом выступает появление жертвы в месте, подходящем для совершения преступления. Всякий преступник – по натуре трус и не станет творить насилие прилюдно. Он выбирает возможность напасть на свою жертву там и тогда, где никто не сможет ее защитить или даже засвидетельствовать преступление. Еще Зигмунд Фрейд обратил внимание на странную привычку одной своей пациентки гулять по пустырям. Путем сложного психологического анализа ему удалось докопаться до истоков этой причуды. Выяснилось, что дама одновременно страшилась интимной близости и стремилась к ней. Поэтому ее бессознательно влекло туда, где эта близость могла принять форму совершенно не зависящего от нее события – изнасилования. Остается только пожелать всем милым дамам не уподобляться вздорной пациентке доктора Фрейда.

ВИНА человека перед другими людьми, перед всем обществом или перед самим собой может рассматриваться объективно – как реальный факт нарушения человеком некоторых норм общежития, правил поведения, нравственных заповедей, писанных и неписанных законов, а также как болезненное, угнетающее переживание человеком этого факта. Понятно, что эти два аспекта вины необязательно взаимосвязаны. Человек может объективно поступать дурно, но совершенно не терзаться по этому поводу. И напротив, он может чувствовать себя виноватым, хотя реальных оснований для этого вовсе нет, они им просто придуманы.

Переживание вины отравляет все мироощущение человека, мешает ему жить. Поэтому многие философы и психологи призывают всеми возможными средствами избавляться

от этого чувства. Некоторые психотерапевтические направления специально ставят своей целью избавление человека от бремени вины. Такой подход вряд ли можно признать безусловно правильным. По большому счету, чувство вины даже полезно – оно помогает человеку осознать, что в его поведении неправильно, и заставляет стремиться к исправлению этих ошибок. Если человек посредством самоубеждения или стараниями ретивых психотерапевтов оказывается вовсе избавлен от переживания вины, он фактически превращается в чудовище – что бы он ни сделал, это не вызывает у него раскаяния. Способность переживать свою вину – важный внутренний тормоз, регулирующий наше поведение и не позволяющий поступать дурно.

Иное дело – когда тягостное ощущение оказывается надуманным, не соответствует реальности. Чтобы оно не омрачало нашу жизнь, необходимо понимать, как это ощущение возникает и к чему приводит.

Представление о виновности может пронизывать все сознание человека, становиться одним из компонентов личности. Это представление затрагивает и сферу интимных отношений, и общественные связи человека.

Не раз описан в художественной литературе комплекс виновности интеллигента в России конца XIX века. Люди умственного труда жили несравненно лучше, чем «простой народ», не выполняли тяжелой физической работы, и многих угнетала мысль о том, что они живут за счет народа, питаются плодами его трудов.

Комплекс вины детей перед родителями возникает нередко после смерти родителей в состоянии реактивной депрессии. Память воспроизводит сцены размолвок, столкновений и ссор. Начинаются мучительные сожаления: «Зачем я тогда не уступил? Зачем был груб и раздражителен?» Человек укоряет себя за то, что не все якобы сделал для матери или отца, не обратился к специалистам, не повез в столицу, где могли бы спасти, не достал новое лекарство, которое помогло бы, и т. п. Еще острее в таких случаях комплекс вины родителей перед детьми: недоглядели, слишком были строги, зря наказывали. Если бы только знать, что суждена ему такая короткая жизнь!

Растревоженная совесть заставляет стремиться к искуплению мнимой вины – с помощью расходов на сооружение памятника, хлопот по украшению могилы. Чем обременительнее хлопоты, тем больше внутреннее удовлетворение. Человеку кажется, что он отдает дань уважения родителям или выражает беспредельную любовь к ребенку. Но забота о памятниках в большей мере есть преодоление комплекса виновности.

Ощущение виновности может испытывать здоровый и цветущий человек при встрече с больными, калеками, инвалидами. На этом умело спекулируют профессиональные нищие, симулируя всевозможные болезни и увечья.

Комплекс виновности не следует путать с бредом самообвинения при некоторых душевных заболеваниях. Хотя комплекс виновности может быть устойчивым, но люди, отягощенные им, могут «компенсироваться», то есть надолго избавляться от своих терзаний. А бред самообвинения – стойкое патологическое заблуждение и никакой коррекции не поддается. Но противопоставление комплекса виновности и бреда самообвинения не абсолютно. Существуют промежуточные, переходные состояния. При эндогенных депрессиях идеи самообвинения, которые вначале критически оцениваются, могут со временем выкристаллизоваться в бред.

Комплекс виновности отличается также от раскаяния и угрызения совести человека, в самом деле совершившего дурной поступок. При комплексе вины человек не совершал ничего предосудительного; объективных оснований для самообвинения у него нет, эти основания он придумывает.

Существует еще один вариант комплекса виновности, связанный с сознанием неполноценности. Это комплекс виновности матери, не испытывающей материнских чувств к сво-

ему ребенку. Общество ожидает и требует от матери любви к своим детям. В подавляющем большинстве случаев так оно и есть, нет необходимости приводить примеры самопожертвования матерей во имя детей. Однако есть женщины, которые в силу особенностей индивидуальной психофизиологической организации не испытывают нежных чувств к потомству. У некоторых из них любовь к детям вспыхивает лишь периодически, а иногда не ко всем их детям. Эти женщины ведут себя по-разному. Одни полностью пренебрегают материнским долгом. Другие беспощадно терзаются отсутствием материнской привязанности, в глубине души считая себя морально ущербными. Они компенсируют свой комплекс, проявляя повышенную, временами болезненную заботливость, которая ребенку тягостна и вредна.

Разница между ситуациями, когда человек в самом деле виновен и когда он не виновен, но испытывает чувство вины, – весьма существенная. В первом случае он может сознаться, раскаяться, искупить свою вину, и это приносит облегчение в душевный мир. Во втором случае раскаяние и искупление дают лишь кратковременную передышку, а затем начинается новое самобичевание.

Комплекс виновности, с точки зрения психопатолога, – явление нежелательное, одно из проявлений неустойчивой психики. Но сама возможность появления такого комплекса обусловлена формированием у человека этических принципов, без которых понятия вины вообще не существовало бы.

ВНИМАНИЕ – направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности. Внимание является не самостоятельным психическим процессом, а качественной характеристикой восприятия, памяти, мышления, обеспечивающей избирательный характер психической деятельности, осуществление в ней выбора данного объекта из некоторого поля возможных объектов. Внимание – обязательное условие продуктивности всякой сознательной деятельности. В свою очередь, внимание в большой мере зависит от характера деятельности, в которую вовлечен человек, от ее значения для данного человека, от особенностей личности: потребностей, интересов, волевых качеств, темперамента, характера. Значительную роль играет настроение, а также физическое состояние человека.

Физиологической основой внимания является наличие доминирующих очагов возбуждения в определенных участках коры головного мозга при одновременном более или менее значительном торможении остальных участков. Это доминирование одних участков по сравнению с другими носит динамический характер: при деятельном состоянии коры мозга очаг оптимальной возбудимости все время перемещается из одних участков коры в другие. Поэтому об отсутствии внимания можно говорить только условно.

Если направленность психической деятельности на определенные объекты не вызывается постановкой сознательной цели и не связана с волевыми усилиями, то такое внимание называют произвольным или непреднамеренным. Для его привлечения большое значение имеет сила раздражителя (сильный запах, яркий свет или окраска, громкий звук и т. п.). При этом имеет значение не только абсолютная, но и относительная сила раздражителя, его соотношение с другими раздражителями. Важную роль в возникновении произвольного внимания играет контраст между раздражителями (по форме, величине, цвету и т. п.); маленький предмет легче замечается среди больших, цифра – среди букв и т. д. Произвольное внимание привлекается также изменением в раздражителях (например, резким изменением во внешности знакомого человека) и движением предметов. Объектом произвольного внимания легко становится все новое (ориентировочный рефлекс), и наоборот, все шаблонное, стереотипное не вызывает внимания.

Если направленность внимания определяется сознательной задачей, то такое внимание называют произвольным или преднамеренным, волевым; оно формируется в результате

воспитания и самовоспитания. **Важнейшим условием поддержания произвольного внимания является правильная организация деятельности.** В большой мере произвольному вниманию способствуют сознание необходимости выполнить данную деятельность, понимание ее значения, желание добиться наилучших результатов, связь того, что делается, с интересами человека. Иногда интерес к отдаленному результату деятельности может переходить в интерес к ней самой. В этом случае внимание, являясь по своему происхождению произвольным, становится непроизвольным (в силу чего некоторые психологи выделяют это внимание в особый вид, называя его послепроизвольным). Во всякой деятельности обычно имеет место как произвольное, так и непроизвольное внимание.

Внимание характеризуется рядом особенностей. Объем внимания – количество объектов, которые могут быть одновременно восприняты с достаточной для их различения степенью ясности. Он также зависит от свойств самих воспринимаемых предметов, а также от задачи и характера деятельности воспринимающего их человека. Если объекты восприятия не связаны друг с другом, то количество воспринятых элементов обычно невелико: от 3 до 5, редко до 6. Если же отдельные элементы можно связать друг с другом, то количество различаемых элементов значительно возрастает. Слово может быть воспринято (в десятую долю секунды) даже в том случае, если в нем 12–14 букв.

Важную особенность внимания составляет возможность его распределения между двумя или несколькими одновременно выполняемыми действиями. Распределение внимания возможно при некоторой автоматизации выполнения одной деятельности и известном знакомстве со второй.

Существенным качеством внимания является его устойчивость – длительное удержание его на чем-либо подчиненном одной общей задаче. Объекты действия и сами действия могут при этом меняться, но общее направление деятельности должно оставаться постоянным. Условие устойчивости внимания – разнообразие получаемых впечатлений или выполняемых действий. Для того чтобы длительно удерживать внимание на чем-то одном, надо стремиться вскрывать в нем все новые и новые стороны, ставить по отношению к нему разные, хотя и подчиненные общей цели, действия.

Состояние, противоположное устойчивости внимания, – отвлекаемость. Легко отвлекающими внимание являются посторонние эмоциональные, а также неожиданные раздражители. Когда мы стремимся на чем-то сосредоточиться, желательно, чтобы отвлекающих раздражителей не было. Такое, однако, далеко не всегда возможно, поэтому **следует культивировать в себе способность работать и в трудных условиях, преодолевая отвлечение.**

От отвлекаемости внимания надо отличать переключение внимания как намеренный переход от одной деятельности к другой, подчиненной новой задаче. Быстрота и успешность переключения зависят от интенсивности внимания по отношению к предыдущей деятельности и от характера новой деятельности (от того, насколько она может привлечь внимание). Частое переключение внимания нежелательно, так как требует затраты усилий, а постоянный переход от одной деятельности к другой может сильно затруднить ее исполнение. **Но при наступлении утомления от выполняемой работы (особенно однообразной) переключение внимания является полезным, а во многих случаях и необходимым; оно иногда может заменить собой отдых.**

Противоположностью внимания является рассеянность, то есть состояние, когда человек ни на чем не может сосредоточиться. Такое состояние возникает при сильном утомлении, при наличии слишком многих значимых раздражителей или, наоборот, тогда, когда ни один из раздражителей не является для человека значимым. Включение (иногда с помощью волевых усилий) в определенную деятельность, как правило, вызывает все больший интерес к ней и устраняет рассеянность. Часто рассеянностью называют такое углубление в работу, при котором внимание концентрируется на чем-то одном. Иногда подобная концентрация

внимания необходима для наиболее успешного выполнения работы. Однако это может препятствовать коллективной деятельности, когда выполнение собственной работы связано с работой других.

«Народ, у которого общественное воспитание давало бы дарование определенному числу граждан, а здравый смысл почти всем, был бы, бесспорно, первым народом в мире. Единственное надежное средство добиться такого результата – это с ранних лет приучать детей к работе внимания», – писал много лет назад французский просветитель Клод Адриан Гельвеций. Способность к концентрации внимания может быть воспитана и даже стать свойством национального характера. Например, по наблюдениям Сергея Юрского, работавшего в Японии в качестве режиссера-постановщика, отсутствие рассеянности – главная, бросающаяся в глаза особенность поведения японцев; она проявляется в том, как японцы слушают собеседника, в слаженном несуетливом труде строителей, в нечувствительности актеров к отвлечениям. Увы, зачастую негативно выглядит картина внимания в описаниях русского характера. Возможно, поэтому русская и затем советская педагогика, следуя заветам К.Д. Ушинского (в его сочинениях одна из обширных работ посвящена вниманию), ставила задачу воспитания внимания на одно из первых мест и лелеяла надежду «на предохранение нашей молодежи от таких специфических зол в душевной организации русского человека, как рассеянность, неравномерность внимания, бедность произвольного внимания». Последние строки взяты из публикации в журнале «Столица» за 1915 год (!). В ту пору, кстати, в табелях гимназистов за внимание выставлялась специальная оценка. С того времени многое изменилось, но данная проблема удивительным образом не утратила актуальности.

Сегодня с проблемой внимания в ее практическом плане приходится постоянно сталкиваться любому школьному психологу. Многие трудности в обучении связаны с неумением (или неспособностью?) того или иного ребенка сосредоточиться на воспринимаемой информации или выполняемом задании. Смещение внимания (!..) психологов на мотивационный, личностный аспекты образовательного процесса привели к невольной недооценке роли когнитивной сферы. А ведь проблемы в познавательной сфере нередко и выступают источником проблем эмоциональных, личностных. Поэтому так важно лишний раз вернуться к не очень популярной ныне проблеме внимания, ибо ориентировка в способах ее решения способствует лучшему пониманию широчайшего спектра психологических проблем – как теоретических, так и прикладных.

Трудно, по-видимому, найти другое понятие, столь же привычное для обыденного сознания и вместе с тем имеющее столь же сложную и драматическую судьбу в психологии, как понятие внимания. Трудно найти другое понятие, история которого изобиловала бы столь резкими «взлетами» и «падениями», столь крутыми поворотами в трактовке его содержания, а также его места и значения в ряду других психологических понятий, когда оно то на время ставилось в самый центр системы психологии, то вдруг, напротив, объявлялось фикцией и источником псевдопроблем и полностью устранялось из психологии.

Пожалуй, только еще одна проблема имела такую же исключительную судьбу в психологии – проблема сознания. И это не случайно. Именно тесная связь с проблемой сознания делала проблему внимания камнем преткновения (но также и «пробным камнем») почти для каждой новой психологической концепции, и именно она придает истории психологии внимания особый интерес и поучительность. Пожалуй, ни в одной другой области психологических исследований значение истории проблемы не оказывается настолько важным для понимания современного ее состояния и перспектив развития. Ни одна другая область современной психологии не обнаруживает с такой беспощадностью всей справедливости мысли о том, что незнание истории вынуждает ее бесконечно повторять – причем также и в части однажды уже осознанных и даже преодоленных тупиков и ошибок.

Характеризуя сложность данной проблемы, А.Ф.Лазурский еще в 1917 г. указывал: «Едва ли мы ошибемся, если скажем, что все эти разногласия относятся исключительно к *объяснению* [курсив автора] того сложного явления, которое мы называем процессом внимания, а никак не к его описанию. Что же касается собственно описательной стороны, то здесь мы почти не встречаем противоречий. Во всяком, более или менее полном описании мы находим всякий раз одни и те же элементы. Разногласие появляется лишь тогда, когда возникает вопрос, какие из этих элементов надо считать главными и какие побочными».



Э. Титченер

Историки психологии считают, что задача **описания** явлений внимания к концу XVII века была решена в основном, а в XVIII столетии – детально и полностью. При этом они ссылаются на философские труды Блаженного Августина, Фомы Аквинского, Ш.Бонне, Х.Вольфа, Р.Декарта, И.Канта, Г.Лейбница, Н.Мальбранша, Э.Платнера и других философов, врачей и натуралистов. Важные наблюдения, практические наставления и любопытные описания явлений внимания и рассеянности можно также найти в художественной и, особенно часто и в большом объеме, религиозной литературе. В области экспериментальной психологии проблема внимания первоначально решалась в работах классиков психологии сознания – В.Вундта, Т.Рибо, Э.Титченера, Г.Фехнера и др. До сих пор непревзойденным мастером изображения душевного мира и поведения человека считают У.Джемса. Многие современные психологи признают его описания внимания стилистически превосходными, точными и вполне достаточными. Попробуем вкратце рассмотреть основные представления о внимании, прошлый и настоящий научный контекст постановки и решения этой проблемы.

Сравнительно с другими психическими явлениями и процессами феноменологию внимания отличает ряд специфических черт. Главная – отсутствие четких границ области явлений внимания. На первый взгляд, внимание никогда не выступает изолированно от других феноменов, но переплетается и сливается с ними. Еще одна особенность – смутность, нечеткость. Субъективные явления внимания как бы уходят на периферию сознания, проявления объективные нередко замаскированы элементами целенаправленного поведения, которому оно служит. «Внимание, подобно пищеварению, обычно находится за пределами нашей сознательной осведомленности», – пишет Р.Дженнингс (1986). О том же, но более

развернуто говорит Дж. Зубин (1975): «У здорового бодрствующего индивида внимание не осознается. И только тогда, когда задача предъявляет субъекту особые требования, например при обнаружении самолетов во время войны; когда ему не удастся уделить внимание чему-то важному из окружения или когда он что-нибудь забыл, чем-то занят или психически заболел, – тогда внимание становится проблемой. Оно подобно окружающему нас воздуху, мы осознаем его присутствие только в тех случаях, когда подует ветер или возникнет вакуум. Именно поэтому научное исследование внимания столь долго откладывалось».

Еще одна особенность феноменологии внимания заключается в пестроте и разнородности входящих в нее явлений, о чем в свое время писал еще У.Джемс. Смешение разнородных явлений под общим определением «внимание» Д.Берлайн (1970) назвал наиболее серьезным препятствием на пути его изучения. Он утверждает, что эти феномены совершенно различны, возникают независимо друг от друга и подчиняются разным закономерностям.

В связи с разнообразием явлений и множеством свойств внимания возникает особая проблема их систематики. Задачи описания свойств и классификации видов внимания решались различными исследователями по-разному. Так, У.Джемс, классифицируя виды внимания, опирался на данные житейского опыта и самонаблюдения и наиболее существенной считал функцию отбора: «Это когда разум охватывает в ясной и отчетливой форме нечто, в чем видится одновременно несколько возможных объектов или ходов мысли. Сосредоточение, концентрация сознания – вот его суть. Оно означает отвлечение от одних вещей ради того, чтобы эффективно работать с другими».

Другие авторы закладывали в свои классификации оригинальные концепции внимания. Центральным моментом систематики в этих случаях становится различие процессов и результатов внимания. Результат определял внимание как таковое, а особенности процесса наводили на видовую классификацию (Т.Рибо, 1890; Н.Н.Ланге, 1893; В.Вундт, 1912; Э.Титченер, 1914).

Исследования внимания начались уже на этапе становления научной психологии, а в определенном смысле даже предшествовали ему и составляли его главное содержание. Фактор внимания существенно влиял на результаты физиологических экспериментов. Опыты и наблюдения Г.Гельмгольца, У.Карпентера, И.Мюллера и Г.Фехнера пробудили широкий интерес к исследованиям феноменов внимания – в частности у ассистента Гельмгольца, молодого физиолога В.Вундта, которому только предстояло стать основоположником экспериментальной психологии.

Вундту, безусловно, принадлежит приоритет в создании научной системы психологии и, одновременно, роль основателя психологии внимания. Примечательно, что одно из самых ранних исследований Вундта было посвящено изучению эффектов внимания в опытах с регистрацией времени реакции на зрительный и слуховой стимулы при условии их совпадения. Учение о внимании как процессе апперцепции составило ядро вундтовской концепции сознания. Благодаря работам Вундта и его учеников исследование внимания длительное время, вплоть до 20-х гг. XX в. занимало центральное место в экспериментальной и теоретической психологии.

Титченер считал открытие внимания одним из главных достижений научной психологии. Под открытием он подразумевал четкую формулировку проблемы внимания, признание ее особого статуса и фундаментальной важности. В частности, Титченер утверждал, что «доктрина внимания является нервом любой целостной психологической системы, и перед общим судом психологии эта система будет оцениваться по тому, как решается данная проблема». Но тут же он признавал, что «открытие внимания не привело к какому-то немедленному триумфу экспериментального метода: как будто нашли осиное гнездо, и первое же прикосновение к нему вызвало целый рой настоятельных проблем».

Трудности, с которыми сталкивалась психология внимания на данном этапе, объясняли отсутствием адекватных методов его исследования. Способность внимания лежит в основе научного наблюдения вообще и метода самонаблюдения в частности. Возможно, поэтому исследование внимания в психологии сознания оказалось в целом безуспешным. «Интроспекция не обнаружила во внимании ничего действительно нового; ничего, что охарактеризовало бы этот процесс как таковой», – считал О.Кюльпе и отмечал, что «выявление надежного показателя внимания – одна из важнейших проблем, ждущих своего решения в экспериментальной психологии будущего».

Таким образом, психология сознания поставила проблему внимания, но к окончательному и общепризнанному ее решению не пришла. В работах Вундта, Джемса, Титченера и Рибо были сформулированы фундаментальные понятия психологии внимания и предложены основные парадигмы его экспериментального исследования. Каждая из множества теорий внимания обладала своеобразием и выглядела достаточно убедительно. У.Пилсбери писал: «Проявления внимания многочисленны и разнообразны, и поэтому у компетентных крупных специалистов мы находим его определения как состояния мускульного сокращения и приспособления, как чистой умственной деятельности, как некой эмоции или переживания и как изменения ясности идеи. Любое из этих определений подтверждается фактами, если мы поставим ударение на соответствующем аспекте различных выражений внимания». «Сейчас каждый мало-мальски самостоятельный психолог имеет обыкновение по-своему определять происхождение и суть внимания», – жаловался Кюльпе. Приходится признать, что такого рода сетования сохраняют свою актуальность и поныне – просто на каждом этапе развития нашей науки они относятся к самому «модному» понятию (сегодня, например, – к личности).

В дальнейшем экспериментальная психология не сокращала, а скорее приумножала число возможных трактовок внимания. По выражению Ч.Спирмена (1937), это стало напоминать вавилонское столпотворение, когда строители заговорили на разных языках; значения термина *внимание* расплодилось настолько, что исследователи перестали понимать друг друга. В связи с этим Спирмен сочувственно цитирует заявление М.Фуко: «Нам следует намеренно отказаться от любого использования понятия внимания и даже от произнесения этого слова» (так, кстати, скоро и произошло, и такое положение сохранялось почти четверть века). В то же время в теориях восприятия и в работах прикладного характера понятие внимания нередко выполняло объяснительную функцию на все случаи жизни, превратившись, по ироничному определению В.Метцгера, «в магический принцип, который все может и не объясняет ничего». Эта тенденция вызвала резкую критику со стороны гештальт-психологов и других, близких к ним по позиции, исследователей сознания. Гештальтпсихологи подчеркивали активный характер внимания, называя его эго-объектной силой, призывали к специальным исследованиям эффектов внимания и проводили их на материале решения перцептивных задач. Проблему внимания не могли обойти и другие, более радикально настроенные, направления психологической мысли. Однако в рамках бихевиоризма и психоанализа эта проблема ставилась и разрабатывалась в иных терминах. Сам термин *внимание* вышел из моды (наряду с такими, как *сознание*, *воля*, *намерение* и др.) и практически исчез со страниц серьезных научных журналов.

Длительное время психология внимания развивалась в области чисто эмпирических исследований с ярко выраженной прикладной направленностью. Именно здесь, в связи с решением вопросов эксплуатации сложной военной техники, в середине 50-х гг. произошел новый взлет теоретической мысли и поворот к фундаментальному изучению природы внимания. Примечательно, что эта, вторая волна исследований внимания поднялась не в связи с противоречиями внутри научной ситуации, а благодаря прямому запросу со стороны практики. Экспериментальные исследования К.Черри и Д.Бродбента вернули внимание в фокус

психологической науки. С работ этих авторов начинается современный этап развития психологии внимания. Надо, однако, отметить, что единой и общепринятой теории внимания до сих пор не создано. По мнению Д.Берлайна, ситуация вавилонского столпотворения, о которой говорил Спирмен, ухудшилась, так как исследователи уже даже не отдают себе отчета, что говорят на разных языках.

В нашей стране исследования внимания проводились в основном с целью тестирования его свойств у лиц различных категорий. В особую группу можно выделить исследования психофизиологических показателей внимания Е.Н.Соклова, а также нейропсихологические работы А.Р.Лурии и Е.Д.Хомской. Фундаментальное значение имеют работы Д.Н.Узнадзе (которого при его жизни относили, естественно, к отечественным психологам, да и сегодня трудно привыкнуть называть его школу зарубежной), а также Н.Ф.Добрынина и П.Я.Гальперина.

Грузинская школа психологии установки отводит вниманию чрезвычайно важную роль. Внимание – необходимая предпосылка возникновения и развития мышления и воли человека, фактор активизации процессов восприятия и памяти. Деятельность субъекта всегда опосредована установкой – целостным неосознаваемым отражением действительности как ситуации удовлетворения актуальной потребности. Отбор впечатлений, концентрация психической энергии на них и, как следствие, ясность и отчетливость соответствующих содержаний психики обусловлены установкой, а не процессом внимания. Согласно Узнадзе, «деятельность внимания характеризуется всюду одним и тем же, а именно более или менее продолжительной задержкой нашей активности на предмете, большей или меньшей продолжительностью фиксирования наших познавательных сил на нем». Поведение человека может проходить в двух принципиально различных планах. В импульсивном плане, например, в случаях привычной деятельности, внимание не требуется. Процесс импульсивного поведения происходит безостановочно и всецело определяется стимулами внешней и внутренней среды организма. Второй, специфически человеческий план возникает и развивается при усложнении ситуации. Переход в него происходит благодаря особому акту, объектом которого является звено импульсивного поведения при затруднении или сбое деятельности. Он объективирует слабое звено импульсивного поведения, переводя его в сознание в качестве предмета познавательной активности человека. Этот процесс, названный актом объективации, Узнадзе отождествлял с вниманием, подчеркивая, что только таким образом внимание впервые получает не формальную, а содержательную характеристику. В процессе интенсивной познавательной деятельности путем волевых актов изменяется старая установка или вырабатывается новая. Итак, психология установки определяет внимание как специфически человеческий, особый и содержательный процесс, служащий необходимой предпосылкой трансформации установок импульсивного поведения.

Проблема внимания находилась в центре научных интересов Н.Ф.Добрынина на протяжении десятилетий. Главные положения подхода к ее решению были сформулированы в конце 20-х – начале 30-х гг. Уже тогда при объяснении феноменов внимания Добрынин использует категории личности и деятельности. «Необходимо на основе марксистского понимания личности и ее активности подчеркнуть основные ведущие черты в определении внимания, дать точное и исчерпывающее описание его проявлений, выяснить причины его возникновения и протекания». Тогда же им дается определение внимания как направленности и сосредоточенности психической деятельности и поясняется: «Под направленностью мы понимаем выбор деятельности и поддержание этого выбора. Под сосредоточенностью мы понимаем углубление в данную деятельность и отстранение, отвлечение от всякой другой деятельности». Первая часть определения характеризует внимание как явление, выступающее в виде двух характеристик психической деятельности – направленности и сосредоточенности. Эта часть носит описательный характер, хорошо согласуется со здравым

смыслом, но не раскрывает содержание внимания как процесса, представляющего собой, по Добрынину, одну из форм активности личности. Основная смысловая нагрузка падает поэтому на вторую часть определения, где говорится о выборе деятельности, его поддержании, углублении в данную деятельность и отстранении от других. Здесь, по сути, речь идет о целой группе процессов, объектом которых является сама деятельность, а функцией – направление и удержание ее в определенном русле. Добрынин в дальнейшем неоднократно пояснял свое определение, предостерегая от неправильных толкований, либо устраняющих специфику внимания, либо отделяющих внимание от деятельности. Он подчеркивал, что «внимание есть особый вид психической деятельности, выражающийся в выборе и поддержании тех или иных процессов этой деятельности. Этот выбор сопровождается сосредоточением внимания, делающим ясной и отчетливой избранную деятельность». В одной из своих последних работ Добрынин писал: «Сплошь и рядом внимание определяют как направленность и сосредоточенность сознания на каком-нибудь объекте. Мы считаем более правильным определять внимание как направленность и сосредоточенность сознания на деятельности с объектами».

П.Я.Гальперин определяет внимание как идеальное, *свернутое* и автоматизированное действие контроля. Учение о внимании как функции контроля – составная часть теории поэтапного формирования умственных действий. Последняя представляет собой общепсихологическую концепцию, основанную на своеобразном понимании предмета психологии, роли психики в поведении и особом методе исследования психических процессов (формирующем эксперименте). Внимание – продукт развития внешней, предметной и развернутой деятельности контроля в форму внутреннюю. Средства и способы контроля человек находит в окружающей действительности. В зависимости от специфики этого развития получают различные виды внимания. Непроизвольное внимание складывается стихийно, здесь маршрут и средства контроля диктуются объектом и текущими состояниями субъекта. Внимание произвольное формируется тогда и в той мере, в какой процесс его развития становится планомерным. Произвольное внимание – результат обучения, в котором поставлена специальная задача и даны общественно выработанные образцы, средства и способы контроля данного вида деятельности. Общие умения и навыки внимания в каждом отдельном случае должны быть конкретизированы, детализированы и отработаны применительно к определенному виду деятельности. Обучение вниманию в разных видах деятельности открывает возможность формирования обобщенного контроля или внимательности вообще. Решающим доказательством своей теории внимания Гальперин считал итоги экспериментального исследования С.Л.Кабыльницкой. В этой работе проводилось поэтапное формирование контроля за поиском и исправлением ошибок невнимания (пропусков и замен букв, слогов и слов письменного текста) у школьников. Результаты обобщения сформированного контроля в различных ситуациях и на материале разных задач свидетельствуют, по мнению авторов, о том, что «в своей заключительной идеальной и сокращенной форме контроль за любым производительным действием ни по виду, ни по результату не отличается от того, что называется вниманием (при выполнении этого действия), – от его внимательного выполнения. Почему же не считать его вниманием? На тех, кто станет утверждать, что внимание есть что-либо иное, ложится обязанность это доказать».



П. Я. Гальперин

Большинство современных исследований внимания проводится в рамках зарубежной когнитивной психологии, которая и начиналась с анализа внимания и памяти. На первом этапе своего развития она находилась под мощным влиянием гештальтпсихологии, кибернетики и методологических установок необиоризма. Область когнитивной психологии определяют как исследования процессов приема, хранения, воспроизведения и использования информации. В отличие от различных вариантов биоризма здесь утверждается и подчеркивается внутренняя активность субъекта. В то же время когнитивная психология старается придерживаться строго научного подхода к изучению познавательной деятельности человека. Это выражается в высоком статусе и тщательном планировании лабораторных экспериментов, обязательном применении процедур статистической обработки результатов, в недоверии к метафорическому языку описания психологических механизмов и явлений, в стремлении к ясным дефинициям и устранению любого рода двусмысленностей на всех этапах научной работы. Многие когнитивные психологи считают, что при определении каких-либо понятий для пользы дела лучше быть ошибочно точными, чем смутно правыми.

Однако все большее число психологов приходит к выводу, что найти ответ на вопрос о сущности внимания путем проведения исключительно экспериментальных исследований в настоящее время невозможно. Необходимы постановка и серьезное обсуждение этой проблемы на более широкой базе данных и твердом методологическом основании, решение комплекса теоретических вопросов, недоступных прямой экспериментальной разработке. Понятие внимания, как и прежде, привлекает тех психологов, которые непосредственно проблемой внимания не занимаются, поскольку оно обеспечивает простое и согласованное объяснение широкого круга разнообразных психологических феноменов.

ВОЗРАСТ – период развития человека, характеризуемый совокупностью специфических закономерностей формирования организма и личности. Возраст представляет собой качественно особый этап, которому свойствен ряд изменений, определяющих своеобразие структуры личности на данной ступени развития. Педагогический опыт, психологические наблюдения, медицинская практика на эмпирических основаниях выделяют различные возрастные периоды. Существующие варианты периодизации возрастного развития условны,

т. к. основываются на специфических для каждого подхода критериях. Психологические характеристики возраста определяются конкретно-историческими условиями воспитания и развития, особенностями деятельности и общения. Границы возраста изменчивы и не совпадают в различных социально-экономических условиях. Характер влияния на ребенка элементов социальной среды зависит от того, через какие ранее развившиеся психологические свойства они преломляются. Совокупность этих внешних и внутренних условий и определяет специфику возраста, а изменение отношения между ними обуславливает необходимость и особенности перехода к следующим возрастным этапам.

Концепция возраста претерпевала существенные изменения в ходе развития науки. Ассоцианисты сводили это развитие к чисто количественным изменениям, к последовательному образованию у индивида различного рода ассоциаций между получаемыми им впечатлениями и представлениями. Еще более механистический характер отрицание качественных изменений в ходе психического развития приобрело в рамках бихевиоризма, сводившего развитие к образованию навыков и привычек. Представители фрейдизма и неопрейдизма пытались построить возрастную периодизацию, имея в виду только эволюцию мотивационно-эмоциональной сферы личности.

Важным шагом на пути преодоления механистических представлений стала концепция Ж.Пиаже, согласно которой психика ребенка качественно своеобразна, его логика существенно отличается от логики взрослого, в связи с чем в детском мышлении обнаруживается ряд специфических особенностей. Эта концепция носит интеллектуалистический характер и строится лишь на учете возрастных изменений в мышлении. При разработке проблем возрастной периодизации обнаружился своеобразный диализм, выразившийся в том, что две неразрывно связанные стороны развития ребенка (развитие интеллектуальной и мотивационно-эмоциональной сфер) рассматривались независимо друг от друга. Однако при всем различии подобных подходов их сближает натуралистическое понимание ребенка как индивида, для которого общество представляет лишь особую среду обитания.

Существенную роль в преодолении натуралистических и дуалистических взглядов сыграли исследования отечественных психологов (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, Д.Б.Эльконин), показавших, что ребенок развивается как член общества и что его мышление и мотивы поведения формируются под влиянием социальных условий жизни и воспитания. Усвоение способов действия и нравственных норм происходит в активной форме, в процессе деятельности ребенка, содержание и структура которой изменяются на протяжении детства. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития» (Выготский), определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования индивида как личности. Объективно одни и те же элементы социальной среды влияют на людей разного возраста по-разному в зависимости от того, через какие ранее развившиеся психологические свойства они преломляются.

В отечественной психологии складываются различные трактовки возрастного развития ребенка, психологических детерминант и особенностей возраста.

Выготский в качестве критерия возрастной периодизации рассматривал психические новообразования, характерные для каждого этапа развития (овладение предметно-практической деятельностью, формирование речи, усвоение научных понятий и др.). Соответственно им выделены так называемые стабильные и критические возрасты (или возрастные кризисы). В понятие «кризис» Выготский не вкладывал негативного смысла: хотя на этом этапе и возможны педагогические затруднения в общении с ребенком, не они составляют суть критического возраста. В стабильном возрасте развитие совершается главным образом за счет малозаметных изменений личности ребенка, которые, накапливаясь, скачкообразно обнаруживаются в виде каких-либо психических новообразований. В относительно короткий отрезок времени происходят значительные сдвиги в развитии личности ребенка. Это

– поворотные пункты в детском развитии. Таким образом, по Выготскому, возрастное развитие ребенка – диалектический процесс, в котором переход от одного возраста к другому совершается не эволюционным, а революционным путем. Согласно концепции Эльконина, каждая стадия психического развития ребенка характеризуется определенным типом ведущей деятельности и переход к новому этапу возрастного развития связан со сменой одного вида ведущей деятельности другим. Выполнение ведущей деятельности определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований на данной ступени развития личности. Согласно концепции А.В.Петровского, ведущими для развития личности ребенка и тем самым для его психики являются его взаимоотношения с референтными лицами и группами, опосредованные многоплановой деятельностью и общением. При благоприятном течении для каждого возрастного периода характерны 3 фазы (микрофазы) вхождения ребенка в референтную для него общность – адаптация, индивидуализация и интеграция, в которых происходит перестройка структуры личности.

Паспортный (хронологический) возраст ребенка не может служить надежным критерием реального уровня его развития, определение которого требует анализа психического состояния ребенка, характеристик его личности, причем не только наличных, но и находящихся в стадии созревания, в зоне ближайшего развития.

Созревание организма вообще и нервной системы в частности, которое носит стадивальный характер, не порождая новых психических образований, создает на каждой возрастной ступени специфические предпосылки для усвоения нового опыта, для овладения новыми способами деятельности, для формирования новых психических процессов. Наряду с этим обнаруживается и обратная зависимость: вызываемое условиями жизни и воспитания ребенка усиленное функционирование определенных систем организма, мозговых структур оказывает существенное влияние на биохимию мозга, на морфогенез нервных структур, рост и дифференциацию нервных клеток в соответствующих зонах мозговой коры.

Установлено, что дети обладают большими психофизиологическими возможностями. На каждой ступени обнаруживается избирательная восприимчивость к внешним воздействиям; дети наиболее эффективно овладевают не любыми, а лишь определенными способами деятельности. Эта особенность, называемая возрастной сензитивностью, заключается в оптимальном характере развития определенных психических свойств и процессов на некотором возрастном этапе (определяемом как сензитивный период, или сензитивный возраст). Очевидно, что преждевременное или запаздывающее по отношению к сензитивному периоду обучение может оказаться недостаточно эффективным. Повышение эффективности обучения требует строгого учета возрастных психофизиологических особенностей ребенка и того значения, которое имеют формирующиеся на данной возрастной ступени психические новообразования. Наряду с возрастными особенностями детей необходимо учитывать и индивидуальные их особенности, которые могут существенно различаться у детей одного возраста.

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ (от греч. *krisis* – переломный момент, исход) – условное наименование переходов от одного возрастного этапа к другому. В детской психологии эмпирически отмечалась неравномерность детского развития, наличие особых, сложных моментов становления личности. При этом многие исследователи (З.Фрейд, А.Гезелл и др.) рассматривали эти моменты как «болезни развития», негативный результат столкновения развивающейся личности с социальной действительностью. Л.С.Выготский разработал оригинальную концепцию, в которой рассматривал возрастное развитие как диалектический процесс. Этапы постепенных изменений в этом процессе чередуются с возрастными кризисами. Психическое развитие осуществляется посредством смены так называемых стабильных и критических возрастов (см.: *Возраст*). В рамках стабильного возраста вызревают

психические новообразования, которые актуализируются в возрастном кризисе. Выготский описал следующие кризисы: кризис новорожденности – отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста; кризис 1 года – отделяет младенчество от раннего детства; кризис 3 лет – переход к дошкольному возрасту; кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом; кризис 13 лет – совпадает с переходом к подростковому возрасту.

На этих этапах происходит коренная смена всей «социальной ситуации развития» ребенка – возникновение нового типа отношений со взрослыми, смена одного вида ведущей деятельности другим. **Возрастные кризисы – закономерные и необходимые этапы развития ребенка; таким образом, понятие «кризис» в данном контексте не несет негативной окраски.** Однако нередко кризисы сопровождаются проявлениями отрицательных черт поведения (конфликтность в общении, упрямство, негативизм и т. п.). Источник этого явления – противоречие между возросшими физическими и духовными возможностями ребенка и ранее сложившимися видами деятельности, формами взаимоотношений с окружающими, приемами педагогического воздействия. Эти противоречия нередко приобретают острую форму, порождая сильные эмоциональные переживания, нарушения взаимопонимания со взрослыми. В школьном возрасте в рамках возрастных кризисов у детей обнаруживается падение успеваемости, ослабление интереса к учебным занятиям, общее снижение работоспособности. На остроту протекания кризисов оказывают влияния индивидуальные особенности ребенка.

Яркую негативную окраску имеет, например, кризис 3 лет, когда прежде послушный ребенок может внезапно стать неуправляемым, и кризис подросткового возраста, опасный неожиданными формами протеста против реального или мнимого давления со стороны взрослых.

Негативные проявления возрастных кризисов не являются неизбежными. Гибкая смена воспитательных воздействий, учет происходящих с ребенком перемен значительно смягчат протекание возрастных кризисов.

ВООБРАЖЕНИЕ – психический процесс, заключающийся в создании новых представлений и мыслей на основе имеющегося опыта. Выражается: 1) в построении образа средств и конечного результата предметной деятельности; 2) в создании программы поведения, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью; 3) в продуцировании образов, которые не программируют, а заменяют, симулируют действительность; 4) в создании образов, соответствующих описанию объекта. Имеет аналитико-синтетический характер, как и другие психические процессы (мышление, память, восприятие). Воображение – это отражение реальной действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях. Важнейшее назначение воображения в том, что оно позволяет представлять результаты труда до его начала, тем самым ориентируя человека в процессе деятельности. Воображение позволяет принять решение даже при отсутствии должной полноты знаний, необходимых для выполнения задачи. Однако в этом и ограниченность воображения – намеченные с его помощью пути решения проблемы нередко недостаточно точны.

Различают два вида воображения: пассивное и активное. Пассивное воображение лишено действенности, для него характерно создание образов и планов, которые не воплощаются в жизнь. В этом случае воображение выступает как суррогат деятельности, с помощью которого человек уклоняется от необходимости действовать. Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным. Непреднамеренное пассивное воображение наблюдается при ослаблении деятельности сознания, во сне, при патологических расстройствах сознания. Преднамеренное пассивное воображение продуцирует специально создаваемые образы (грёзы), не связанные с волей, которая могла бы способ-

ствовать их воплощению в жизнь. Преобладание в воображении грез свидетельствует об определенных дефектах развития личности. Активное воображение может быть творческим и воссоздающим. Творческое воображение предполагает самостоятельное создание образов, которые реализуются в оригинальных и ценных продуктах деятельности; оно – неотъемлемая сторона технического, художественного и любого иного творчества. Нередко воображение принимает форму особой внутренней деятельности, заключающейся в создании образов желаемого будущего, то есть в возникновении мечты. Мечта – необходимое условие преобразования действительности, мотив деятельности, окончательное завершение которой по каким-либо причинам оказалось отсроченным. Воображение, имеющее в своей основе создание образов, соответствующих описанию, – воссоздающее воображение. При чтении учебной и художественной литературы, при изучении географических карт и исторических описаний необходимо с помощью воссоздающего воображения конструировать в сознании то, что отображено в этих книгах, на этих картах. Ребенку воображение дает возможность осваивать окружающий мир в игре, а взрослому – преобразовывать мир в активной творческой деятельности.

ВОСПИТАНИЕ

Проблема воспитания стара как мир, ибо люди во все времена воспитывали своих детей, а задумываться о сути этого процесса, его целях и средствах стали, вероятно, задолго до становления наук. Свою лепту в эти рассуждения внесли философы, теологи, литераторы и моралисты всех времен. Ведь все они так или иначе размышляли о сущности человека, о смысле его существования, или, иными словами, о тех идеалах, к которым должно быть устремлено развитие личности, и соответственно о тех средствах, которые должны способствовать развитию в этом направлении. Изречения о целях, задачах и приемах воспитания можно отыскать в наследии любого мыслителя, от Конфуция до Сартра.

К тому времени, когда психология оформилась в качестве самостоятельной отрасли научного знания, в философии и педагогике уже сформировались основные подходы к проблеме воспитания. Правда, и в ту пору, в конце XIX в., и до наших дней, до начала XXI, эта проблема была и остается остро дискуссионной.

Эти позиции, уходящие корнями в глубокую древность, получили достаточно полное оформление в Новое время – в теориях Джона Локка (1632–1704) и Жана Жака Руссо (1712–1778). Локк в своих педагогических рассуждениях уподобил новорожденного *tabula rasa* (чистой доске), на которой воспитателям надлежит начертать соответствующее содержание. При этом он не отрицал врожденной предрасположенности конкретного человека к тому или иному кругу способностей (что нередко упускают из виду поверхностные толкователи Локка). Вместе с тем он был убежден, что от рождения большинство людей одинаково стремятся к счастью и питают отвращение к несчастью, одинаково наделены разумом и способностями, а последующие различия между ними определяются по преимуществу различием жизненных условий и воспитания. Последователи Локка отрицают, что врожденные факторы могут внести сколько-нибудь существенный вклад в интеллектуальное и нравственное развитие. Решающая роль отводится воспитанию, которое выступает источником всех качеств зрелой личности.

Для своего времени это была весьма прогрессивная теория, позволявшая усомниться в справедливости сословных различий. Сам Локк, однако, не шел в своих рассуждениях так далеко. Напротив, отдельные его высказывания явно противоречат эгалитаристской идеологии. Например, в своем трактате «О воспитании джентльмена» он недвусмысленно пишет: «Джентльмен вправе добиваться своих целей любыми средствами, но только не за счет другого джентльмена». А каково, скажите, тем, кого судьба обделила благородным происхождением? Хоть ты и наделен врожденным разумом и стремлением к счастью, джентльмен с

тобой церемониться не будет! Не правда ли, очень похоже на декларативный эгалитаризм наших дней?

В противоположность взглядам Локка, французский философ Руссо (которого также относят и к великим педагогам) в своем знаменитом произведении «Эмиль, или О воспитании» отстаивал представление о первичности «естественной природы» ребенка, которая практически не требует руководства. Роли воспитания Руссо полностью не отрицал, однако настаивал на его «природосообразности», то есть необходимости следовать естественному ходу развития внутренней природы самого ребенка. Небезынтересно, что в личном опыте самого Руссо его теория оказалась заострена до абсурдной крайности: о воспитании нескольких своих внебрачных детей он не проявил ни малейшей заботы, все они были отданы в приют.

Важно отметить, что обе названные теории были сформулированы в ходе философских рассуждений, оставались чисто умозрительными и не были подкреплены никакими научными изысканиями.

Психологические теории, не замедлившие появиться после институционализации психологии в качестве самостоятельной науки, отличались, казалось бы, большим разнообразием. Однако при внимательном рассмотрении оказывается, что фактически любая из них либо явно тяготеет к одному из названных подходов, либо представляет собой более или менее (но никогда не всецело) успешную попытку их примирения.

Одна из самых ранних собственно психологических концепций воспитания (назвать ее теорией было бы некоторым преувеличением) была выдвинута в 80-х гг. XX в. У.Джемсом и представлена им американским педагогом в цикле лекций, опубликованных впоследствии под названием «Беседы с учителями о психологии». Джемс писал: «Оно [воспитание] сводится в конечном счете к организации в человеке таких средств и сил для действия, которые дадут ему возможность приспособляться к окружающей социальной и физической среде». И далее: «Словом, воспитание лучше всего может быть определено как *организация приобретенных привычек поведения и склонностей для действия* [курсив автора]». В практическом плане Джемс предлагал конкретные рекомендации по формированию полезных привычек, которые как результат воспитания и призваны составить достоинства зрелой личности.

Неудивительно, что многие исследователи относят Джемса к предтечам поведенческой психологии (хотя сам он активно оперировал понятием сознания, от которого поведенческая психология категорически отреклась). Идея формирования целесообразных форм поведения высказана им задолго до появления бихевиористского манифеста Дж. Уотсона. Но именно у Уотсона получил свое крайнее выражение подход к воспитанию как к формированию «правильных» реакций. «Психологический уход за ребенком» Уотсона стал одним из первых психолого-педагогических бестселлеров XX в. В этой работе и многочисленных публичных выступлениях основатель бихевиоризма отвергал какие бы то ни было природные предпосылки становления личности, перенеся центр тяжести вовне – на приемы поощрения одних реакций и подавления других, к чему, собственно говоря, и сводился весь процесс воспитания. Крылатым стало его высказывание: «Дайте мне дюжину здоровых младенцев, и, создав им соответствующие условия, я выращу из них кого угодно...» Причем это уже не были умозрительные рассуждения, соответствующая воспитательная стратегия была апробирована Уотсоном на реальных детях, более того – на своих собственных. Объективности ради к этому следовало бы добавить, что его вторая жена, мать этих «испытываемых», решилась выступить с собственной печатной работой, которую назвала «Я – мать сыновей бихевиориста». В самом названии сквозит некоторая отстраненность от педагогического подхода ученого мужа и отца. Миссис Уотсон (как, наверное, любая нормальная женщина) не могла одобрить практику воспитания посредством дрессировки. А каковы же оказались плоды такого механистического подхода? Что касается сыновей Джона Уотсона, то их судьба неза-

видна. Один уже в зрелые годы покончил с собой (слишком ломкой оказалась личность, вылепленная по отцовским формулам), другой долгие годы лечился у психоаналитиков, чьи усилия, как известно, направлены на исцеление полученных в детстве душевных травм.

Тем не менее поведенческая воспитательная доктрина долгие годы господствовала в американской педагогике. Впрочем, не только в американской. Игнорирование внутренней детерминации становления личности оказалось чрезвычайно созвучно эгалитаристской доктрине, возобладавшей в XX в. на экспериментальной шестой части земной суши. Причем в начале века даже заимствовать американский опыт не понадобилось – бихевиористов было достаточно своих (разумеется, звать их предпочитали иначе). Тезис Уотсона «...выращу кого угодно» здесь исполнялся на мотив «Кто был ничем, тот станет всем» (очень уж хотелось верить, что такое возможно). На долгие годы в отечественной педагогике утвердилось понимание воспитания, сформулированное Всесоюзным старостой: «Воспитание есть определенное, целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого, чтобы привить ему качества, желательные воспитателю». Соответственно, эталоном для советской педагогики выступила система А.С. Макаренко, абсолютизирующая внешнее воспитательное воздействие. На примере работы исправительного учреждения для малолетних преступников (в дальнейшем деликатно именовавшихся беспризорниками) корифею советской педагогики удалось продемонстрировать высокую эффективность специально организованных усилий по перековке испорченного материала в добротное изделие. Важным моментом этой концепции выступала идея о воспитывающей роли коллектива. Но так или иначе приоритет отдавался внешнему воздействию, целенаправленному и формирующему, а по сути своей авторитарному. Наверное, поэтому, в связи с резкой сменой общественных настроений в конце 80-х теория Макаренко, содержащая немало конструктивных моментов, в одночасье вышла из моды.

То же можно сказать и об основных положениях советской психологии, разрабатывавшихся на протяжении десятилетий, а сегодня многими поспешно признанных устаревшими. Одним из центральных принципов советской психологической науки выступал принцип единства сознания и деятельности и соответственно идея формирования сознания в деятельности. Опираясь на классическую формулу «бытие определяет сознание», отечественные психологи советской поры направляли свои усилия на обоснование и конкретизацию этого тезиса. Тут сугубо поведенческий (или, если угодно, бихевиористский) подход выступал лишь одним из вариантов. Фактически же все научные и практические изыскания были посвящены вскрытию механизмов интериоризации, то есть преобразования внешних стимулов во внутренние представления и побуждения.

Для западной психологии, не столь жестко скованной рамками определенной идеологической доктрины, ограниченность поведенческого подхода выступила довольно давно. В качестве попытки ее преодолеть была выдвинута так называемая теория конвергенции двух факторов. Основоположителем ее считается В.Штерн, хотя сходные идеи провозглашались целым рядом ученых. Все они утверждали, что становление человека нельзя сводить к простому восприятию внешних воздействий. В то же время, с позиций этой теории, неоправданно выводить качества личности из врожденных свойств. **Психическое развитие – результат конвергенции (слияния) внутренних задатков с внешними условиями жизни.** Штерн писал, что ни об одном свойстве, ни об одной функции нельзя спрашивать: происходит ли она извне или изнутри? Закономерен лишь вопрос: что именно происходит в ней извне и что изнутри? Потому что в ее проявлении действуют всегда и то и другое, только всякий раз в разных соотношениях.

Реальной альтернативой противоборствующим подходам теория конвергенции, однако, не стала. За проблемой соотношения двух факторов, которые влияют на процесс становления личности ребенка, чаще всего скрывалось предпочтение наследственной пред-

определенности развития. Даже в тех случаях, когда исследователи подчеркивают примат среды над наследственными факторами, им не удается преодолеть биологизаторский подход к развитию, поскольку среда обитания и весь процесс развития трактуется как процесс приспособления, адаптации к условиям жизни.

В ряду так называемых биологизаторских доктрин обычно упоминается и психоаналитическая концепция воспитания. Нередко она рассматривается как фаталистская, что, казалось бы, естественно вытекает из фрейдистских представлений о формировании личности. Однако трактовать ее столь однозначно было бы несправедливо. Более того, в психоаналитической концепции воспитания явно прослеживается гуманистический аспект, а влияние внутренних и внешних факторов не столько противопоставляется, сколько комбинируется.

Еще в 20-х гг. XX в. психоаналитики выдвинули принцип «воспитания воспитателей» до самопознания, необходимого для оказания благоприятного влияния на детей. Некоторые из них (например, О. Ранк, Г. Закс) считали, что психоанализ должен сыграть важную роль не только в сфере индивидуальной профилактики, но и в области общей педагогики в качестве «позитивной воспитательной системы». Для Г. Грина, поставившего вопрос о необходимости использования психоанализа в школе, главная цель воспитания заключается в том, чтобы выявить природу глубинных бессознательных мотивов поведения ребенка, вскрыть его эгоистические побуждения и направить их в русло альтруистического самовыражения, то есть осуществить сублимацию влечений путем переноса интереса ребенка на другие объекты без изменения побудительного мотива. В этом случае одна из важных задач воспитания состоит в отвлечении ребенка от фантазий, в которых преобладает принцип эгоистического удовольствия, и подключении его к социокультурным ценностям и нормам жизни.

Среди требований, предъявляемых к воспитанию, в рамках психоаналитического подхода особо выделяются следующие: как можно меньше мешать ребенку в его психосексуальном развитии и не вести борьбу против всего естественного; не препятствовать проявлению любопытства к сексуальной сфере. Подчеркивается необходимость уделять ребенку достаточное (но не избыточное) внимание, исходить в воспитании из индивидуальных особенностей психики и конституции ребенка, устанавливать доверительные и откровенные эмоциональные отношения между воспитателем и ребенком.

При ближайшем рассмотрении поражает, насколько эти тезисы созвучны иному направлению в психологии и педагогике, формально противостоящему психоаналитической доктрине, а именно гуманистической психологии и основанной на ее принципах концепции гуманистического воспитания. Теоретики этого подхода приложили немало усилий к переоценке фрейдистского взгляда на человеческую природу. Однако предлагаемые ими воспитательные приемы по сути не входят в противоречие с теми, что предлагаются психоаналитиками.

Гуманистическая педагогика как своеобразное направление психолого-педагогической науки и практики возникла в конце 50-х – начале 60-х гг. XX в. в США. Фактически она выступила педагогическим воплощением идей гуманистической психологии. В центре ее внимания – уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Именно достижение личностью такого качества провозглашается гуманистической педагогией главной целью воспитания в отличие от формализованной передачи воспитаннику знаний и социальных норм в традиционной педагогике. Сторонники этого подхода видят свою задачу в том, чтобы **способствовать** становлению и совершенствованию личности. По их мнению, педагогическое воздействие должно уступить место взаимодействию (в терминах отечественной деятельностной традиции, субъект-объектный процесс заменяется субъект-субъектным). При этом приемы педагогического взаимодействия аналогичны тем,

которые практикуются в гуманистической психотерапии. От воспитателя гуманистическая педагогика требует принимать ребенка таким, каков он есть, стараться поставить себя на его место, проникнуться его ощущениями и переживаниями, проявлять искренность и открытость. В такой атмосфере становится возможным привлечение любых форм учебно-воспитательной работы – от спонтанных и гибких до формализованных (если последние соответствуют потребностям и выбору детей).

Во всем мире данный подход в первую очередь ассоциируется с теорией американского педиатра Б.Спока, сформулированной практически независимо от гуманистической психологии, но удивительно созвучной с ее основными построениями. В супербестселлере «Ребенок и уход за ним» Спок изложил свои представления о развитии здоровой и счастливой личности, о природе взаимоотношений родителей и детей. Его главная идея – признание своеобразия и уникальности личности ребенка. Спок советовал родителям избегать крайностей в воспитании, проявлять чуткость, учитывать желания и волю ребенка. При этом (что нередко упускают из виду) он подчеркивал роль в воспитании родительского авторитета, который, по его мнению, не имеет ничего общего с авторитарностью и диктатом. Важнейшим методом воспитания Спок назвал «метод терпения»: твердость родителей выражается не в умении настоять на своих требованиях сию минуту и любой ценой, а в том, чтобы, избегая ожесточения, допустить проявление ребенком независимости, но вернуться к своим требованиям в удобный момент. Родителям Спок советовал добиваться таких отношений с детьми, когда отпадает необходимость в наказании.

Однако некоторые родители восприняли гуманистические идеи Спока (как это нередко бывает с любыми гуманистическими идеями) как проповедь попустительства и вседозволенности. Безволие и безответственность своих подрастающих детей они склонны были объяснять теоретическими ошибками Спока. Оправдалось его предостережение о том, что бездумное следование даже самой здоровой педагогической концепции может принести больше вреда, чем пользы. В связи с этим Спок специально переработал свою книгу для новых изданий, особо подчеркнув роль родительского авторитета, значение дисциплины для воспитания. Некоторое заострение этих аспектов отразило эволюцию идей Спока, но по сути не противоречило его первоначальной концепции и явилось ее логическим развитием. Основу дисциплины Спок, как и прежде, усматривал во взаимной привязанности и любви родителей и детей. Наверное, в этом и состоит подлинный гуманизм – в сочетании любви и ответственности.

ВОСПРИЯТИЕ – психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей, связанный с пониманием целостности отражаемого. Возникает в результате непосредственного воздействия физических раздражителей на рецепторные поверхности анализаторов. Вместе с процессами ощущения обеспечивает непосредственно-чувственную ориентировку в окружающем мире. В отличие от ощущений, которые отражают только отдельные свойства и качества предметов, восприятие целостно и предметно. Результат восприятия – образ предмета.

Исходная форма познания – ощущение. Восприятие выступает как синтез ощущений, формирующийся в процессе активного отражения объективно существующего целостного предмета.

Поскольку любой предмет как раздражитель является сложным, обладает рядом свойств, то в формировании его образа участвуют обычно несколько анализаторов. Таким образом, восприятие формируется на основе ощущений разных модальностей.

В зависимости от того, какой из анализаторов является ведущим в данном акте восприятия, различают зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое и обонятельное восприятие. Важную роль во всех видах восприятия играют двигательные (кинестетические) ощущения,

хотя последние не всегда отчетливо осознаются. Так, зрительное восприятие помимо собственно зрительных ощущений включает также кинестетические ощущения, возникающие при перемещении глаза. Особенно велика роль кинестетических ощущений в осязательном восприятии. В процессе слухового восприятия активное участие могут принимать слабые движения артикуляционного аппарата. Движения, включенные в акт восприятия, имеют значение в процессе анализа раздражителей, уточнении ощущений, их синтезе в целостный образ предмета.

Являясь необходимым этапом познания, восприятие всегда в большей или меньшей степени связано с мышлением, памятью, вниманием, направляется мотивацией и имеет определенную эмоциональную окраску.

У человека, владеющего речью, последняя опосредует восприятие, обеспечивая его осмысленность. Участие речи в восприятии создает возможность абстракции и обобщения свойств предметов и явлений путем их словесного обозначения.

Основными свойствами восприятия являются предметность, целостность, константность и категориальность.

Предметность восприятия – отнесенность всех полученных с помощью органов чувств сведений о внешнем мире к самим предметам, а, например, не к раздражаемым рецепторным поверхностям или структурам мозга, участвующим в обработке информации. Результаты современных экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что младенцы самого раннего возраста воспринимают предметы не как постоянно меняющиеся состояния своих органов чувств, а как нечто независимо от них существующее и противостоящее им во внешнем окружении. Формирование предметности восприятия связано с первыми практическими действиями ребенка, которые имеют предметный характер, направлены на внешние объекты и приспособлены к их особенностям, местоположению и форме. В дальнейшем, когда восприятие выделяется в относительно самостоятельную систему перцептивных действий, практическая деятельность продолжает ставить перед ним те или иные перцептивные задачи и неизбежно требует адекватного, следовательно, предметного отражения действительности.

Целостность – свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект, а тем более пространственная предметная ситуация воспринимаются как устойчивое системное целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не могут быть наблюдаемы. Целостность восприятия рассматривается в психологии как отражение целостности, объективно присущей воспринимаемому миру.

Константность восприятия – относительное постоянство некоторых воспринимаемых свойств предметов при сравнительно широком диапазоне изменений условий восприятия. Например, величина удаляющегося или приближающегося объекта воспринимается вместе с расстоянием между объектом и субъектом; поэтому восприятие его величины неразрывно связано с восприятием удаленности или наоборот.

Категориальность восприятия – свойственная высшим формам восприятия расчлененность и обобщенность. Примером может служить речевой слух, основанный, в частности, на выделении фонематических признаков звуков и их отнесении к тем или иным фонетическим категориям.

Важной особенностью восприятия является его зависимость от прошлого опыта, знаний, содержания и задач выполняемой деятельности, индивидуально-психологических различий людей (потребностей, склонностей, интересов, мотивов, эмоционального состояния и др.). Под влиянием этих факторов создается характерная для каждого человека апперцепция, обуславливающая значительные различия при восприятии одних и тех же предметов разными людьми или одним и тем же человеком в разное время.

ВРЕМЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

Психологи установили, что, оценивая небольшие интервалы времени (в пределах нескольких минут) без часов, одни люди склонны переоценивать их длительность, другие же – недооценивать. «Психологическая минута» оказывается короче или длиннее в зависимости от настроения человека – плохое настроение растягивает ее, кажется, что время тянется слишком долго. Но если мы увлечены интересным делом, то время как бы сжимается. В связи с этим Поль Фресс, известный многочисленными исследованиями восприятия времени, предлагает любопытный критерий оценки отношения к труду: если слишком часто кажется, что работа тянется удручающе долго, можно говорить о слабом интересе к ней.

Американские ученые Р.Кнэпп и Дж. Гарбарт тоже обнаружили связь между переживаниями времени и стремлением к успеху в деятельности. Исследователи составили список метафор, которые чаще всего используются в художественной литературе, чтобы передать переживание времени. Оказалось, что у людей с сильно выраженной потребностью в достижении время ассоциировалось с такими образами: «быстро ткущееся полотно», «галоπιрующий всадник», «стремительный водопад», «ураган»... Они переживают время сжатым, ускоренным, напряженным. А когда успех в делах не слишком волнует человека, время воспринимается иначе: «бездонное пространство», «спокойный, неподвижный океан», «лестница, ведущая вверх»...

Психологическое время способно не только ускорять или замедлять свое течение, сжиматься или растягиваться, оно может переживаться непрерывным и прерывистым, разорванным на отдельные части. Как, например, у Гамлета: «Порвалась дней связующая нить. Как мне обрывки их соединить?» Особенно остро переживают прерывность времени больные с поражениями правого полушария мозга. Нейропсихологи Н.Н.Брагина и Т.А.Доброхотова обнаружили у них феномен «остановки времени»: оно для больных «как будто прервалось».

Может, Гамлет был просто болен? Конечно же, нет, хотя есть основания говорить о некотором душевном надломе, психологическом кризисе. Не случайно Д.Гранин, точно чувствующий нюансы психологического времени, именно через ощущение его прерывности передает сложную жизненную ситуацию героя своего романа «Картина»: «Никогда еще время в этом кабинете не двигалось так медленно. Оно растягивалось, разрывалось на мелкие события, а в промежутках оно останавливалось».

Переживание прерывности времени в каком-то смысле близко с ощущением «конца жизни», «застоя», «тупика», а ощущение непрерывности – признак нормального, бескризисного течения жизни, гармоничной связи и преемственности прошлого, настоящего и будущего.

Как видим, формы переживания и свойства психологического времени весьма многообразны. «Сжатое – растянутое», «непрерывное – прерывистое» – наиболее распространенные и типичные его измерения. Однако по отношению к ним нечувствительны стрелки даже самых точных часов. Ведь этими стрелками движут механизмы, не зависящие от того, чем и как заполнена жизнь. У психологического времени свой «механизм», работа которого зависит именно от того, как человек живет и как он видит свою жизнь в прошлом и будущем.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – движения тела, служащие проявлением психических состояний человека (главным образом эмоциональных), его стремлений, оценок, отношения к другим людям, предметам и явлениям действительности. Включают мимику (выразительные движения лица), пантомимику (выразительные движения всего тела), жесты (выразительные движения рук), интонацию речи («голосовая мимика»). Сопровождаются изменениями в работе внутренних органов, кровеносных сосудов, желез внутренней секреции, что проявляется в побледнении или покраснении кожи, прерывистом дыхании и т. п.

Наиболее известная теория выразительных движений принадлежит Ч. Дарвину. Им выдвинута гипотеза, согласно которой выразительные движения, общие для человека и высших животных, образовались из реакций, имевших ранее приспособительное значение. Дарвин считал, что выразительные движения обусловлены врожденными механизмами. В подтверждение этой гипотезы приводились примеры аналогичных выразительных движений у человека и животных. Однако многочисленные наблюдения и экспериментальные данные показали, что выразительные движения не полностью детерминированы врожденными факторами. Идеи Дарвина были развиты русскими учеными (П. Ф. Лесгафтом, В. М. Бехтеревым и др.), подчеркивавшими роль воспитания и среды в формировании выразительных движений ребенка. Таким образом биологический аспект изучения выразительных движений был дополнен социальным.

Огромное влияние на формирование выразительных движений человека оказало возникновение и развитие чисто человеческих чувств. Овладение выразительными движениями направляется социальными нормами; благодаря научению возникают такие реакции, которые могут не иметь никакой «природной» связи с той или иной эмоцией. Показательно, что у слепорожденных детей плохо формируются произвольные мимические реакции, но спонтанное выражение чувств не отличается от зрячих; с возрастом мимика зрячих становится все более выразительной и богатой, тогда как мимика слепых детей либо не изменяется, либо становится еще беднее.

Таким образом, выразительные движения формируются под влиянием трех факторов: врожденных схем, соответствующих определенным эмоциональным состояниям; приобретенных, заученных, социализированных способов проявления чувств, подлежащих произвольному контролю; индивидуальных экспрессивных особенностей, придающих видовым и социальным формам выразительных движений специфические черты. Экспрессивные проявления так называемых фундаментальных эмоций (страх, удивление, радость и т. д.) определяются главным образом первой группой факторов и поэтому не различаются принципиально в условиях разных культур. Приобретенным выразительным движениям в условиях разных культур, несмотря на их внешнее сходство, может придаваться разное значение. Индивидуальные особенности выразительных движений затрудняют их интерпретацию незнакомыми людьми, но помогают понять состояние близких, хорошо знакомых людей.

Выразительные движения позволяют по виду человека, его мимике, позе, походке, манере держаться понимать его переживания, казалось бы, скрытые от других людей. Они широко используются поэтому в тех областях человеческой деятельности, где эмоциональные состояния находят наиболее яркое отражение (театре, кино, живописи, скульптуре). При отсутствии возможности общения посредством устной речи выразительные движения выступают в роли самостоятельного средства общения. Мимико-жестовая речь находит наиболее широкое применение в среде глухонемых и здесь получает свое специфическое развитие.

Степень эмоциональной экспрессивности оказывает существенное влияние на характер межличностных отношений. Излишняя сдержанность приводит к тому, что человек воспринимается как холодный, равнодушный, высокомерный. Это может породить неприязнь и стать препятствием для установления нормальных отношений между людьми. Развитие способности адекватно выражать свои чувства в соответствующий момент и с надлежащей интенсивностью является важной проблемой социального развития человека. Чрезмерная или недостаточная эмоциональная экспрессивность, ее несоответствие условиям – один из источников конфликтов в межличностных отношениях.

При «чтении» выразительных движений необходимо учитывать изменения, которые могут быть вызваны стремлением скрыть свои переживания или замаскировать их нарочитым показом другого переживания; оттенки выразительных движений, обусловленные при-

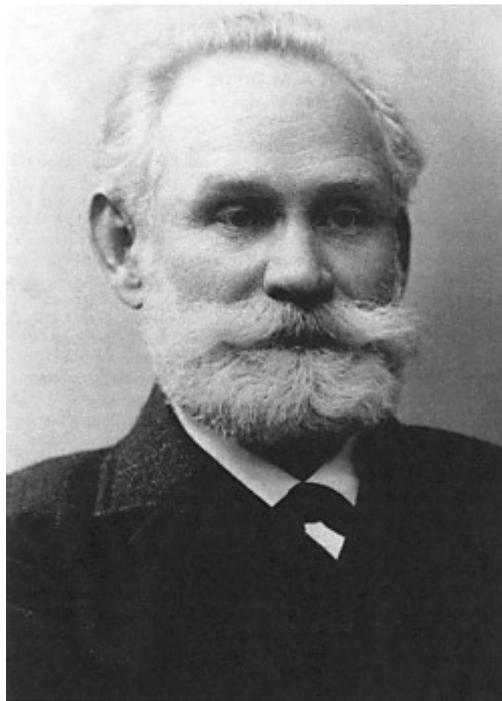
нятыми в данной социальной и культурной среде внешними формами выражения чувств; индивидуальные особенности в проявлении выразительных движений, которые связаны с характером и темпераментом данного человека. Важно уметь владеть своими выразительными движениями, проявлять их в допустимых, принятых в данном обществе формах.

ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ВНД) – интегративная деятельность высших отделов центральной нервной системы, обеспечивающая поведение, то есть оптимальное приспособление организма как целого к внешнему миру. Структурная основа ВНД у всех млекопитающих (в том числе у человека) – кора больших полушарий и подкорковые структуры головного мозга. Мозговые структуры, как правило, многофункциональны, то есть жесткой связи ВНД с определенными отделами мозга не существует (подробнее см. в статье МОЗГ). Процессы ВНД составляют материальный субстрат психики.

Термин «ВНД» введен И.П.Павловым, считавшим его равнозначным понятию «психическая деятельность» (интересно отметить, что физиолог Павлов к психологической науке своего времени относился свысока и даже штрафовал своих сотрудников за употребление психологических терминов). Непосредственным предшественником Павлова в создании учения о ВНД был И.М.Сеченов, который в работе «Рефлексы головного мозга» (1863) развил материалистические идеи о рефлекторной природе психической деятельности. Для того времени эта позиция была не просто новаторской, но даже рискованной.

9 июля 1866 г. против Сеченова было возбуждено уголовное дело по статье 1001 «Уложения о наказаниях уголовных и исправительных», касавшейся «развращения нравов» (похоже, сей дамоклов меч со времен Сократа висит над всеми прогрессивными мыслителями). Статья звучала так: «Если кто-либо будет тайно от цензуры печатать сочинения, имеющие целью развращение нравов, или явно противные нравственности и благопристойности, или клонящиеся к сему соблазнительные изображения, тот подвергается за сие: денежному взысканию не свыше пятисот рублей или аресту на время от семи дней до трех месяцев. Все сочинения или изображения сего рода уничтожаются без всякого за оные вознаграждения». Что же дало повод ревнителям общественной морали подвергнуть судебному преследованию ученого, проводившего безобидные физиологические эксперименты над лягушками? (Заметим, кстати, что сегодня эти опыты повторяют в ходе практикума по физиологии все студенты-первокурсники, получающие фундаментальную психологическую подготовку.)

Основанием для возбуждения уголовного дела, как это ни покажется нелепым, и явилась публикация Сеченовым своей научной работы под названием «Рефлексы головного мозга». В ней была представлена материалистическая трактовка психических процессов на основе естественно-научного эксперимента. Для своего времени это был революционный подход.



И. П. Павлов – создатель теории высшей нервной деятельности

В России в тот период рушились старые экономические устои, противоборство классовых сил нашло выражение в ожесточенной полемике по всем коренным мировоззренческим вопросам. Среди них были и вопросы, касающиеся природы человека, его организма и психических функций. Последовательным проводником материалистического подхода к этим вопросам выступал журнал «Современник», вокруг которого группировались видные представители прогрессивной интеллигенции. Сеченов был близок к этим кругам, в частности к Чернышевскому, вскоре заключенному в Петропавловскую крепость и написавшему там роман «Что делать?». Ходили слухи, что прототипом одного из героев этого романа – доктора Кирсанова – Чернышевскому служил Сеченов. Эта версия недостоверна, однако философское родство Сеченова с Чернышевским бесспорно.

В накаленной атмосфере споров о душе Сеченов приступает к экспериментам над мозгом, в ходе которых открывает так называемые тормозные центры, раздражение которых задерживает двигательную активность. Это было великое открытие. Оно не только начало новую главу в физиологии головного мозга, но и изменяло всю систему представлений о функциях этого органа. Оно ввело в физиологическое мышление понятие о торможении (прежде нервная физиология знала только один процесс – возбуждение), а с ним и обширный комплекс проблем нейродинамики, касающихся соотношений между торможением и возбуждением. В психологии понятие о торможении получило широкий резонанс, в частности в учениях о задержке реакций, вытеснении из сознания и др.

Для Сеченова в тот момент самым важным было доказать на опыте, что воля, веками считавшаяся исходящей от души силой, производится маленьким кусочком мозгового вещества. Ведь самый верный признак волевого поведения – умение противостоять раздражителям, задерживать нежелательные импульсы. И все эти признаки, как свидетельствовал эксперимент, зависят от деятельности центров в головном мозгу. На основе этого открытия Сеченовым и написан для «Современника» психофизиологический трактат «Рефлексы головного мозга». Но публикация в «Современнике» не была допущена цензурой. «Рефлексы» появились в трех номерах еженедельника «Медицинский вестник», а также в виде отдельного оттиска. Весной 1866 г. переработанное издание «Рефлексов» было отпе-

чатано Сеченовым в количестве 3000 экземпляров и представлено в цензурный комитет, как отмечено в документах, «апреля 4 дня в 1... часа пополудни». А спустя примерно два с половиной часа террорист Каракозов выстрелил в Александра II. Буквально на следующий день развернулось широкое наступление реакции по всем фронтам. Уже утром 7 апреля начальник Главного управления по делам печати М. Щербинин предложил оберполицмейстеру немедленно арестовать книгу Сеченова ввиду ее крайней опасности для общественных нравов.

Что же делал Сеченов, имевший все основания ожидать применения к себе самых неожиданных карательных санкций? В разгар репрессий он, одновременно автор и издатель «Рефлексов», даже и не думает как-то избавиться от трех тысяч опасных книжек. А в сентябре 1866 г. ученый переходит в контрнаступление на министерство внутренних дел и, используя доступные рычаги юриспруденции, добивается спустя год «освобождения» своей «заарестованной» книги.

Можно назвать несколько факторов, обеспечивших эту победу. Среди них – пристальное внимание общественности к делу Сеченова. Немалое значение имели умелые действия присяжного поверенного, которому Сеченов поручил ведение дела. Это был В.Д. Спасович, бывший профессор Петербургского университета, оставивший кафедру после студенческих волнений 1861 г. в знак протеста против произвола властей, специалист, не раз выигрывавший дела против цензуры.

На защиту Сеченова встал «Колокол», оповестивший мир о позорном преследовании ученого. Сыграла свою роль и неуверенность чиновников. Прокурор, явно опасаясь неудачи, не дал ход уголовному делу. Князь Урусов, управляющий министерством юстиции, в отношении за № 9730 к министру внутренних дел Валуеву ссылаясь на мнение прокурора, что «учение, заключающееся в сочинении «Рефлексы головного мозга», может быть опровергаемо только путем научных доводов, но не путем судебных прений в уголовном суде».

В итоге после полутора лет борьбы книга была спасена Сеченовым от сожжения.

К.А. Тимирязев высказался однажды, что «если три века тому назад натиск реакции приходилось выдерживать астроному, то теперь он направлен главным образом на биолога». Сеченов мужественно выдержал этот натиск.

Учение Сеченова легло в основу последующих исследований высшей нервной деятельности. В самом общем виде итоги этих изысканий можно сформулировать так.

Деятельность всех отделов центральной нервной системы является рефлекторной. Рефлекс – ответное действие организма на раздражение – представляет собой основную форму взаимодействия организма со средой. В рефлекторном механизме различаются три компонента: афферентный (чувствующий), центральный и эфферентный (двигательный). Возбуждение от раздражителя по афферентному нерву передается в центральный отдел (мозг), где переключается на двигательный нерв и по нему идет к рабочему органу. Таково традиционное представление о «рефлекторной дуге», восходящее еще к учению Р.Декарта.

Физиолог П.К.Анохин установил, что каждое движение организма отражается в мозгу в виде афферентного импульса, сообщающего об эффекте этого движения, о том, достигнут ли требуемый результат. В мозгу как бы представлена модель желаемого результата («потребного будущего» по Анохину), с которой сливается фактически достигнутое. Если же полученный результат не соответствует заданной программе, то коррекция двигательного акта и тренировка эффекторной системы продолжаются вплоть до выработки автоматизма. Формирующийся в ходе приспособления к среде аппарат «опережающего отражения» – «акцептор действия» – контролирует результаты действия и сличает их с поставленной целью.

Исследования Н.А.Бернштейна и П.Анохина дополнили схему рефлекторного акта, введя в нее четвертое звено – «обратную связь». Благодаря наличию «обратной связи» обес-

печивается саморегуляция, самоуправление организма. Без этого обучение каким-либо действиям было бы невозможно.

Рефлексы по происхождению бывают двух видов: врожденные и приобретенные, или, по классификации Павлова, безусловные и условные. Безусловные рефлексы (БР) являются функцией главным образом подкорковых структур головного мозга, условные рефлексы (УР) – высших отделов мозга, коры больших полушарий.

БР совершается автоматически и не требует предварительной тренировки. Он приобретен данным видом живого организма в процессе всего предшествующего исторического развития (филогенеза) и передается по наследству. УР требует определенных условий для возникновения. По данным физиолога Л.А.Орбели, после рождения происходит созревание БР под влиянием и при взаимодействии с УР.

УР возникает при неоднократном сочетании безразличного для организма раздражителя и безусловного раздражителя (для человека, если с безусловным раздражителем сочетается словесный, достаточно и однократного сочетания). В этом случае в коре полушарий устанавливается временная связь между двумя центрами возбуждения. Это не механическая связь типа нервного волокна, а проторение нервного пути, связанное с изменением состояния клеток. Таким образом, безразличный ранее раздражитель становится сигналом какого-либо жизненно важного явления.

Одни только БР не могут обеспечить многим животным, а тем более человеку всесторонних связей со средой. Они дают лишь ограниченную ориентировку и могут обеспечивать уравнивание организма со средой лишь при абсолютном постоянстве этой внешней среды. Поскольку внешняя среда непостоянна и изменчива, то БР оказываются недостаточными, необходимо дополнение их временными связями.

Кора больших полушарий, испытывая на себе воздействие разного рода сигналов, совершает сложную аналитико-синтетическую деятельность – анализирует внешний мир, выделяет различные раздражители. Синтетическая деятельность коры состоит в образовании временных связей.

Павлов различал два принципиально отличных друг от друга типа сигналов (сигнальных систем). **Разнообразные зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, обонятельные раздражители, поступающие из внешнего мира, он назвал первой сигнальной системой, которая является общей у человека и животных.** По Павлову, ВНД животных, находящихся даже на высоком уровне развития, сводится в основном к совокупности многообразных УР первой сигнальной системы. Несмотря на постепенное развитие речи, УР первой сигнальной системы продолжают составлять основной фонд ВНД детей в первые годы их жизни и занимают определенное место в ВНД человека в последующие возрастные периоды. **Кора головного мозга человека способна реагировать и на раздражители иного рода – слова, которые также сигнализируют человеку об определенных предметах и явлениях действительности. Слова и словосочетания Павлов назвал второй сигнальной системой.** Человек реагирует не на звуковую оболочку слова или его графическое изображение, а на его смысловое содержание. Слова, представляя собой отвлечение от действительности, допускают обобщение сигналов первой сигнальной системы. Слово может быть сигналом не одного, а множества реальных предметов, объединенных по определенному признаку.

У человека обе сигнальные системы неразрывно связаны между собой. Только их взаимодействие обеспечивает полноценное познание объективной действительности.

Павловым выделены следующие закономерности ВНД: 1) УР, или временные связи, образуются благодаря встречному распространению возбуждения (у ребенка, как показали исследования психологов, временные связи начинают образовываться уже в середине первого месяца жизни); 2) величина УР зависит от силы раздражения; 3) условные раздра-

жители суммируются; 4) торможение в коре развивается из-за отмены подкрепления УР, резкого усиления условного раздражителя либо действия непривычного раздражителя; 5) взаимная индукция нервных процессов обеспечивает контрастное взаимодействие между корковыми очагами возбуждения и торможения.

Существенное значение для ВНД имеют также сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, определяющих физиологические основы типа нервной системы и характера нервной деятельности.

Г

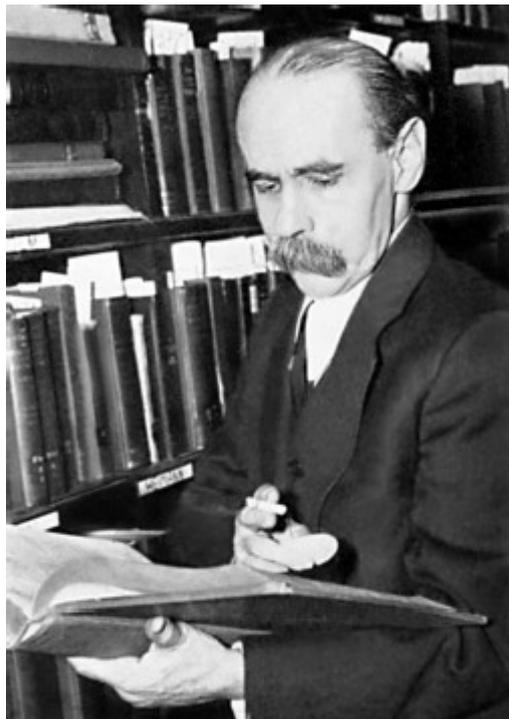
ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ

17 декабря 1924 г. один из основателей гештальтпсихологии, берлинский профессор Макс Вертгеймер, выступил на собрании Научного общества И.Канта с лекцией об основных положениях своей теории. В этой лекции им был предельно ясно и точно сформулирован тезис, являющийся краеугольным камнем в здании гештальтпсихологии. Вертгеймер заявил: «Есть сложные образования, в которых свойства целого не могут быть выведены из свойств отдельных частей и их соединений, но где, напротив, то, что происходит с какой-нибудь частью сложного целого, определяется внутренними законами структуры всего целого». Эта идея, сама по себе не новая, даже древняя, легла в основу научного направления, весьма влиятельного в мировой, особенно европейской психологии первой трети нашего века. Впоследствии научная школа распалась, и интерес к гештальттеории угас. Однако по сей день идеи гештальтпсихологии продолжают оказывать косвенное влияние на многие научные школы и направления, и сам термин «гештальт» отнюдь не списан в архив и постоянно употребляется в разном контексте.

Слово «гештальт» – немецкое, приблизительно переводится как «структура», однако точных эквивалентов ни в одном европейском языке не имеет, а потому прямо заимствуется из немецкого. Впервые его ввел в научный лексикон Х.Эренфельс в статье «О качестве формы» (1890), посвященной исследованию восприятия. Эренфельс выделил специфический признак гештальта – свойство транспозиции (переноса): в нашем восприятии мелодия остается той же самой при переводе ее в другую тональность; гештальт квадрата сохраняется независимо от размера, положения, окраски составляющих его элементов и т. п. Однако специальной теории гештальта Эренфельс не создал.

История гештальтпсихологии ведет начало с выхода работы Вертгеймера «Экспериментальные исследования восприятия движения» (1912), в которой ставилось под сомнение привычное представление о наличии отдельных элементов в акте восприятия. Непосредственно после этого вокруг Вертгеймера сложилась Берлинская школа гештальтпсихологии, костяк которой составили также Курт Коффка и Вольфганг Келер и к которой тесно примыкали доцент Берлинского университета Курт Левин, создавший собственную школу, и крупный невролог Курт Гольдштейн. Относительно независимая школа гештальтпсихологии сформировалась также в Граце (Австрия).

20-е гг. ознаменовались серьезными экспериментальными достижениями гештальтпсихологии. Они касались главным образом процессов зрительного восприятия, хотя выводы делались гораздо более широкие. Разные формы гештальтов изучались на материале восприятия кажущегося движения, формы (в том числе отношений «фигуры – фона»), оптико-геометрических иллюзий. Были выделены так называемые факторы восприятия, которые способствуют группировке отдельных элементов физического мира в соответствующем ему «психологическом поле» в целостные гештальты: «фактор близости», «фактор сходства», «фактор хорошего продолжения» (объединяются в гештальт те элементы изображения, которые в совокупности образуют «напрашивающиеся», наиболее простые конфигурации), «фактор общей судьбы» (объединение в один гештальт, например, трех движущихся в одном направлении точек среди множества других, движущихся в разных направлениях) и др. В основе принципов группировки лежит более общий закон психологического поля – закон прегнантности, т. е. стремление этого поля к образованию наиболее устойчивой, простой и «экономной» конфигурации.



М. Вертгеймер

Принципиальное значение имели эксперименты Келера на курах с целью проверить, что является первичным – восприятие целого или элементов. Птица дрессировалась на выбор более светлого из двух оттенков серого. Затем следовал критический опыт: в новой паре темная поверхность заменялась более светлой. Птица продолжала выбирать более светлую из этой комбинации, хотя ее не было во время дрессировки. Поскольку отношение между светлым и темным в критическом опыте сохранялось, значит, оно, а не абсолютное качество определяло выбор. Следовательно, элемент не имеет значения, а получает его в определенной структуре, в которую он включен. Тот факт, что такие структуры свойственны курам, означал, что структуры являются первичными примитивными актами.



Л. Коффка

В гештальтпсихологии экспериментально исследовалось также мышление. По мнению Келера, интеллектуальное решение состоит в том, что элементы поля, прежде не связываемые, начинают объединяться в некоторую структуру, соответствующую проблемной ситуации. С чисто описательной точки зрения, для этой формы поведения характерно использование предметов в соответствии с их отношением друг к другу и в реорганизации поля. Структурирование поля в соответствии с проблемой происходит внезапно в результате усмотрения (инсайт) при условии, если все элементы, необходимые для решения, находятся в поле восприятия. Относительно специфически человеческого мышления Вертгеймер указывает: условием переструктурирования ситуации является умение отказаться от привычных, сложившихся в прошлом опыте и закрепленных упражнениями шаблонов, схем, оказывающихся неадекватными ситуации задачи. Переход на новую точку зрения осуществляется внезапно в результате озарения – инсайта.

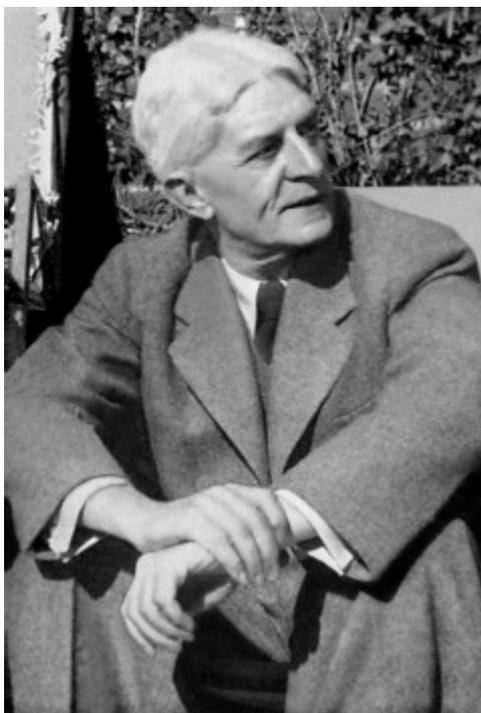
В 1921 г. Коффка сделал попытку приложить общий принцип структурности к фактам психического развития и построить на его основе теорию психического развития в онтогенезе и филогенезе. По его мнению, развитие состоит в динамическом усложнении примитивных форм поведения, образовании все более и более сложных структур, а также в установлении соотношений между этими структурами. Уже мир младенца в какой-то мере гештальтирован. Но структуры младенца еще не связаны друг с другом. Они, как отдельные молекулы, существуют независимо друг от друга. По мере развития они вступают в соотношения друг с другом. На этой основе подвергалась критике теория трех ступеней развития в филогенезе Карла Бюлера за то, что она представляет психическое развитие как состоящее из различных не связанных друг с другом единым принципом ступеней.

В том же, 1921 г. Вертгеймер, Келер и Коффка основывают журнал «Психологические исследования» (*Psychologische Forschung*). Здесь публикуются результаты экспериментальных исследований этой школы. С этого времени начинается влияние школы на мировую психологию. Важное значение имели обобщающие статьи Вертгеймера «К учению о гештальте» (1921), «О гештальттеории» (1925). В 1926 г. Левин пишет статью «Намерения, воля и потребности» – экспериментальное исследование побуждений и волевых актов. Эта

работа имела принципиальное значение: гештальтпсихология приступила к изучению наиболее трудно поддающихся экспериментированию областей. Все это очень поднимало влияние гештальтпсихологии. В 1929 г. Келер прочел курс лекций в Америке, впоследствии изданный в виде книги «Гештальтпсихология». Эта книга представляет систематическое и, наверное, лучшее изложение данной теории.

Плодотворные исследования продолжались до 30-х гг., когда в Германию пришел фашизм. Вертгеймер, Келер, Коффка, Левин эмигрировали в Америку, где господствовал бихевиоризм. Здесь теоретические исследования не получили значительного продвижения. Заметным исключением можно назвать лишь выход в 1945 г. (кстати, тоже в декабре – 19-го числа) незавершенной работы Вертгеймера (умершего в 1943 г.) «Продуктивное мышление» (в переводе на русский язык эта классическая работа увидела свет в 1987 г.). В ней автором описаны интересные эксперименты, проводившиеся над детьми.

Для аргументации своих выводов Вертгеймер использовал также личные воспоминания о беседах с Эйнштейном (их лекции порой проходили в соседних аудиториях). Исходя из общего положения гештальтистов, что подлинное мышление является «инсайтным», а инсайт предполагает схватывание целого (например, принципа решения проблемы), Вертгеймер выступил против традиционной практики школьного обучения. В основе этой практики лежала одна из двух ложных концепций мышления – либо ассоцианистская (обучение строится на упрочении связей между элементами), либо формально-логическая. Обе препятствуют развитию творческого, продуктивного мышления. Вертгеймер, в частности, подчеркивал, что у детей, обучавшихся геометрии в школе на основе формального метода, несравненно труднее выработать продуктивный подход к задачам, чем у тех, кто вообще не обучался. Он стремился выяснить психологическую сторону умственных операций (отличных от логических). Она описывалась в традиционных гештальтистских терминах: «реорганизация», «группировка», «центрирование» и т. п. Детерминанты этих преобразований оставались невыясненными.



В. Келер

Книга Вертгеймера фактически была последним «громким залпом» гештальтпсихологии. Как самостоятельное научное направление гештальтпсихология перестала существо-

вать. Однако ее идеи в той или иной степени были восприняты самыми разными течениями и школами. Они оказали значительное влияние на развитие необихевиоризма, психологии восприятия (школа *New Look*), когнитивной психологии, системного подхода в науке, отдельных направлений психологической практики (в частности, гештальттерапии), некоторых концепций межличностного восприятия (Ф.Хайдер) и др.



К. Левин

Понятие «гештальт» и поныне употребляется психологами в самых, казалось бы, неожиданных ситуациях. Например, **заслуживает внимания рассмотрение здоровой, полноценной семьи как гештальта.** Правда, такой подход сегодня не очень популярен. Многие «продвинутые» психологи и публицисты настаивают на введении вместо традиционного «Мы» прогрессивного «Я плюс Я». В такой модели семья предстает как даже не слияние, а сцепка двух Я, которые вполне автономны и самодостаточны (модное, хотя и чудовищное, если вдуматься, понятие!). Это тот самый партнерский брак, который с пеной у рта отстаивают многократно разведенные прогрессисты и который по сути дела представляет собой совместное предприятие по взаимопользованию. Когда один из партнеров хотя бы частично утрачивает «потребительские качества», он с необходимостью подлежит замене. Не в этой ли порочной идеологии лежат истоки реального кризиса современной семьи? Может быть, говоря о нормальной семье, следует вспомнить вышеупомянутый тезис, который Макс Вертгеймер провозгласил 75 лет назад...

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

В современной психологии понятие гештальта употребляется преимущественно в том контексте, в котором его использовал создатель гештальттерапии Фриц Перлз. Первоначально увлекавшийся психоанализом, Перлз некоторое время сотрудничал с одним из вдохновителей теории гештальта Куртом Гольдштейном, у которого почерпнул некоторые идеи, развитые им впоследствии в собственной концепции.

Безусловно, на становление идей Перлза оказал значительное влияние психоанализ, хотя и критически переосмысленный. Особое значение, вероятно, имела концепция Вильгельма Райха, в частности его представление о наличии у индивидуума «защитного пан-

циря», благодаря которому сопротивление становится общей функцией организма. (Следует, правда, отметить, что одиозную теорию оргона, позднее выдвинутую Райхом, Перлз воспринял скептически.) Сильное влияние оказали на Перлза и работы гештальтпсихологов – хотя в изучение их теории он не углублялся, однако внимательно ознакомился с некоторыми статьями Вертгеймера, Келера и Левина. Вообще, с гештальтпсихологией у Перлза, по его словам, сложились специфические отношения: восхищаясь многими идеями гештальтистов, он, однако, считал невозможным полностью следовать за ними. Перлз отмечал: «Наиболее важной для меня была мысль о незаконченной ситуации, о неполном гештальте». Проблема соотношения фигуры и фона, разрабатывавшаяся гештальтистами в области познавательных процессов, была перенесена Перлзом в область мироощущения в целом. Академические гештальтпсихологи такого расширения не принимали. Однако нельзя не признать, что сегодня понятие гештальта фигурирует в психологии главным образом благодаря новаторским трактовкам Перлза.

Важно также отметить определенное влияние на развитие гештальттерапии идей Дж. Морено: некоторые терапевтические приемы Перлза косвенно почерпнуты из практики психодрамы.

Основным теоретическим принципом гештальттерапии является убеждение, что способность индивида к саморегуляции ничем не может быть адекватно заменена. Поэтому особое внимание уделяется развитию у клиента готовности принимать решения и делать выбор.

Поскольку саморегуляция осуществляется в настоящем, гештальт возникает в «данный момент», то психотерапевтическая работа проводится сугубо в ситуации «здесь и теперь». Психотерапевт внимательно следит за изменениями в функционировании организма клиента, побуждает его к расширению осознания того, что происходит с ним в данный момент, с тем чтобы замечать, как он препятствует процессу саморегуляции организма, какие блоки он использует для избегания конфронтации со своим настоящим (для «ускользания из настоящего»). Большое внимание психотерапевт уделяет «языку тела», являющемуся более информативным, чем вербальный язык, которым часто пользуются для рационализаций, самооправдания и уклонения от решения проблем.

Технические процедуры в гештальттерапии называются играми. Это разнообразные действия, выполняемые клиентами по предложению психотерапевта, которые способствуют более непосредственной конфронтации со значимыми переживаниями. Игры предоставляют возможность экспериментировать с самим собой и другими участниками группы. **В процессе игр пациенты «примеряют» различные роли, входят в разные образы, отождествляются со значимыми чувствами и переживаниями, отчужденными частями личности.** Цель игр-экспериментов – достижение эмоционального и интеллектуального просветления, приводящего к интеграции личности.

Большое внимание в гештальттерапии уделяется и работе со снами клиентов. Но, в отличие от психоанализа, сны в гештальттерапии не интерпретируются. Они используются для интеграции личности. Перлз полагал, что различные части сна выступают фрагментами личности. Для того чтобы достичь интеграции, необходимо их совместить, снова признать своими эти спроецированные, отчужденные части нашей личности и признать своими скрытые тенденции, которые проявляются во сне. С помощью проигрывания объектов сна, отдельных его фрагментов может быть обнаружено скрытое содержание сновидения через его переживание, а не посредством его анализа.

Перлз сначала применял свой метод в виде индивидуальной психотерапии, но впоследствии полностью перешел на групповую форму, находя ее более эффективной и экономичной. Групповая психотерапия проводится как центрированная на клиенте, группа же при этом используется лишь инструментально по типу хора, который, подобно хору в греческой

трагедии, на заднем плане провозглашает свое мнение по поводу действий протагониста. Во время работы одного из участников группы, который занимает «горячий стул» рядом со стулом психотерапевта, другие члены группы идентифицируются с ним и прodelывают большую молчаливую аутотерапию, осознавая фрагментированные части своего Я и завершая незаконченные ситуации.

Следует отметить, что сторонники гештальтпсихологии к новациям Перлза отнеслись неодобрительно. В.Кёлер незадолго до своей кончины – а умер он в 1967 г., когда принципы гештальттерапии были уже достаточно известны, – дал интервью, в котором назвал Перлза неумным «мыслителем» (кавычки принадлежат Кёлеру). По его мнению, Перлз либо недопонял основные принципы гештальтпсихологии, либо позволил себе слишком вольное их толкование. В самом деле, Перлз, и он сам этого не скрывал, ознакомился с концепцией гештальтпсихологии достаточно поверхностно – по его собственному признанию, ни одну из ключевых монографий этого направления он не осилил целиком. Поэтому указание на то, что гештальттерапия якобы возникла в недрах гештальтпсихологии, как об этом говорится в некоторых источниках, – далеко от истины. Перлз, который также опирался на идеи и других научных школ, воспользовался лишь некоторыми положениями гештальтпсихологии, причем в своей, достаточно вольной интерпретации.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Воистину несчастен человек, который ни на чем не способен сосредоточиться. По мнению английской писательницы Эммы Баркер, сосредоточение – это ключ к силе. Зрелым и сильным мы справедливо считаем того, кто умеет спокойно, деловито, не суесться и не отвлекаясь на пустяки, решать встающие перед ним проблемы.

Разумеется, эту способность человек обретает не сразу. Маленький ребенок по своей природе импульсивен, его поведение подчинено сиюминутным побуждениям и стимулам. Взрослея, он учится «держаться в руках», планировать свое поведение, воздерживаться от поспешных шагов, отвлекающих от серьезной цели.

Однако не каждому удастся этому научиться. Иной ребенок, перестав быть милым непоседой, становится в глазах окружающих «неусидчивым», а то и «несносным». Ведет он себя неадекватно, учится скверно, и немудрено, что его жизнь превращается в ад, ибо ни одну проблему он толком решить не в состоянии.

Проблема гиперактивности стара как мир, хотя серьезные научные изыскания в этой области начались немногим более четверти века назад. Словно восполняя накопившийся дефицит, специалисты разных отраслей принялись исследовать и обсуждать то, что ранее казалось малозначимым и банальным. Появились специализированные журналы, стали ежегодно проводиться международные научные конференции по гиперактивности (последняя состоялась в мае прошлого года в Зальцбурге). Феномен «плохого поведения» превратился в патологический синдром, который нуждается в адекватной диагностике, лечении и коррекции.

А что же на самом деле за ним стоит?

Долгие годы повышенная возбудимость и неумение сосредоточиться считались естественной возрастной особенностью. Педагоги прошлого писали о «буйном нраве» и «дикой резвости» ребенка, которые необходимо усмирить посредством воспитания. Само же воспитание многими рассматривалось как привитие ребенку дисциплины: научи сына послушанию, и тогда легко научишь всему остальному. Если желаемого результата достичь не удавалось, такая неудача относилась на счет труднообъяснимых индивидуальных особенностей характера, а также упущений в воспитании, которое, вероятно, было недостаточно строгим.

Переход к массовому школьному обучению заставил внимательнее рассмотреть этот вопрос. Были выделены особые категории детей, плохо справляющихся с учебной деятель-

ностью. Традиционные формы воспитания и обучения оказывались здесь неэффективными, поэтому таких учащихся стали именовать исключительными (в негативном аспекте), подчеркивая болезненную природу их ума и характера.

Французские авторы Ж. Филипп и П. Бонкур в книге «Психические аномалии среди учащихся» (в переводе на русский язык книга вышла в 1911 г.) среди «психически ненормальных учеников», наряду с отсталыми, эпилептиками, астениками, истериками, выделяли и так называемых неустойчивых учеников. Приводимое ими описание настолько узнаваемо, что любой современный практик легко дополнит его конкретными примерами:

«В школах сперва квалифицируют неустойчивых как недисциплинированных. Это банальное название остается за ними до тех пор, пока воспитатель не заметит, что все их поведение имеет болезненное происхождение. Эти ученики не терпят никакого руководства, так как не могут поспевать за ним. Их физическая подвижность прямо-таки изумительна: они никогда не сидят на одном месте и каждую минуту без причины вскакивают из-за стола. Играя, они быстро переходят от одной игры к другой. Их умственная подвижность ничуть не меньше: едва принявшись за чтение, они уже хотят писать и считать».

Авторы также отмечают: «Не следует забывать о двух типах недисциплинированных: один – сознательный, самопроизвольный... другой – болезненный. Описанный нами тип имеет болезненную основу, а именно патологическое состояние нервной системы. Это – больные... В интересах будущего таких детей на них надо воздействовать одновременно медицинскими и педагогическими приемами».

Хорошо известны медицинские приемы, которые использовались в подобных случаях. Это были общеукрепляющие физиотерапевтические процедуры – небесполезные, но крайне малоэффективные в педагогическом плане, а также лекарственные препараты успокаивающего, или, иначе говоря, тормозящего, действия.

Что же касается педагогических методов, то Ж. Филипп и П. Бонкур без особого энтузиазма характеризуют их так: «Только опытному воспитателю, привыкшему соразмерять свое преподавание с умственной вместимостью своих учеников и давать его в строго определенных дозах, удастся поддерживать некоторое время вечно подвижное и рассеянное внимание таких учеников. Но и тогда даже ученик все скоро забывает, и, чтобы вбить какие-либо понятия в его неустойчивые мозги, приходится постоянно прибегать к повторению и к вдалбливанию (*martellement*). Отсюда вытекает необходимость ограничиваться самым элементарным, не охватывая слишком обширное поле изучения».

В отечественной психолого-педагогической науке гиперактивности также уделялось внимание, однако отнюдь не первостепенное. Так, известный психиатр В.П. Кащенко выделял широкий спектр нарушений характера, к которым, в частности, относил и «болезненно выраженную активность». В его посмертно изданной книге «Педагогическая коррекция» читаем: «Каждому ребенку присуща подвижность как телесная, так и психическая, т. е. мыслей, желаний, стремлений. Это его психофизическое свойство мы признаем нормальным, желательным, крайне симпатичным. Странное впечатление производит ребенок вялый, малоподвижный, апатичный. С другой стороны, чрезмерная жажда движения и деятельности (болезненно выраженная активность), доведенная до неестественных пределов, также привлекает наше внимание. Мы тогда отмечаем, что ребенок постоянно находится в движении, не может сидеть спокойно ни одной минуты, ерзает на месте, болтает руками и ногами, смотрит по сторонам, смеется, забавляется, вечно о чем-то болтает, на замечания не обращает внимания. Самое мимолетное явление не ускользает от его уха и глаза: он все видит, все слышит, но весьма поверхностно... В школе такая болезненная подвижность создает большие затруднения: ребенок невнимателен, много шалит, много болтает, без конца смеется над каждым пустяком. Он безмерно рассеянный. Не может или с величайшим трудом доводит начатое дело до конца. У такого ребенка нет тормозов, нет должного самоконтроля.

Все это вызывается ненормальной мышечной подвижностью, болезненной умственной, а также общепсихической активностью. Эта психомоторная повышенная активность находит затем свое крайнее выражение в психической болезни, называемой маниакально-депрессивным психозом».

Описанный феномен Кащенко относил к «недостаткам характера, обусловленным преимущественно активно-волевыми моментами», выделяя также в качестве самостоятельных недостатков отсутствие определенной цели, рассеянность, импульсивность поступков. Признавая болезненную обусловленность этих явлений, он предлагал в основном педагогические способы их исправления – от специально организованных физических упражнений до рационального дозирования учебной информации, подлежащей усвоению.

С рекомендациями Кащенко трудно поспорить, однако их расплывчатость и обобщенность вызывают сомнения в их практической пользе. «Необходимо научить ребенка желать и приводить в исполнение свои желания, настаивать на них, словом, осуществлять их. Для этого полезно давать ему задачи разной трудности. Эти задачи в течение долгого времени должны быть доступны ребенку и усложняться лишь по мере развития его сил».

Это бесспорно, но едва ли достаточно. Совершенно очевидно, что на таком уровне решать проблему не удастся.

С годами бессилие педагогических методов коррекции гиперактивности становилось все более очевидным. Ведь явно или неявно эти методы опирались на старое представление об изъянах воспитания как источнике данной проблемы, тогда как ее психопатологическая природа требовала иного подхода. Опыт свидетельствовал, что школьную неуспеваемость гиперактивных детей несправедливо относить на счет их умственной неполноценности, а их недисциплинированность невозможно скорректировать сугубо дисциплинарными методами. Источники гиперактивности следовало искать в нарушениях нервной системы и в соответствии с этим планировать коррекционные мероприятия.

Исследования в этой области привели ученых к выводу, что в данном случае **причиной нарушений поведения выступает дисбаланс процессов возбуждения и торможения в нервной системе**. Был локализован и «участок ответственности» за данную проблему – ретикулярная формация. Этот отдел ЦНС «отвечает» за человеческую энергию, за двигательную активность и выраженность эмоций, воздействуя на кору больших полушарий и другие вышележащие структуры. Вследствие различных органических нарушений ретикулярная формация может находиться в перевозбужденном состоянии, и поэтому ребенок становится расторможен.

Непосредственной причиной нарушения называли минимальную мозговую дисфункцию, то есть множество микроповреждений мозговых структур (возникающих вследствие родовой травмы, асфиксии новорожденных и множества подобных причин). При этом грубые очаговые повреждения мозга отсутствуют. В зависимости от степени поражения ретикулярной формации и нарушений со стороны близлежащих отделов мозга возникают более или менее выраженные проявления двигательной расторможенности. Именно на моторном компоненте этого нарушения и сосредоточили внимание отечественные исследователи, назвав его гипердинамическим синдромом.

В зарубежной науке, преимущественно американской, особое внимание было уделено также когнитивному компоненту – нарушениям внимания. Был выделен особый синдром – дефицит внимания с гиперактивностью – Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Многолетнее изучение этого синдрома позволило выявить его чрезвычайно широкую распространенность (по некоторым сведениям, им страдают от 2 до 9,5 % детей школьного возраста во всем мире), а также уточнить данные о причинах его возникновения.

Разные авторы пытались связать детскую гиперактивность со специфическими морфологическими изменениями. Начиная с 70-х гг. особый интерес исследователей привлекают

ретикулярная формация и лимбическая система. Современные теории в качестве области анатомического дефекта при СДВГ рассматривают лобную долю и прежде всего – префронтальную область.

Представления о вовлечении лобной доли при СДВГ основываются на сходстве клинических симптомов, наблюдающихся при СДВГ и у больных с поражением лобной доли. У пациентов обеих групп отмечаются выраженная изменчивость и нарушенная регуляция поведения, отвлекаемость, слабость активного внимания, двигательная расторможенность, повышенная возбудимость и отсутствие контроля импульсов.

Определяющую роль в формировании современной концепции СДВГ сыграли работы канадской исследовательницы когнитивистской ориентации Дуглас, впервые в 1972 г. рассмотревшей дефицит внимания с аномально коротким периодом его удерживания на каком-либо объекте или действии в качестве первичного дефекта при СДВГ.

При уточнении ключевых характеристик СДВГ Дуглас в своих последующих работах наряду с такими типичными проявлениями этого синдрома, как дефицит внимания, импульсивность моторных и вербальных реакций и гиперактивность, отметила необходимость существенно большего, чем в норме, подкрепления для выработки поведенческих навыков у детей с СДВГ. Одной из первых она пришла к выводу о том, что **СДВГ обуславливается общими нарушениями процессов самоконтроля и торможения на высшем уровне регуляции психической деятельности, но отнюдь не элементарными расстройствами восприятия, внимания и двигательных реакций.**

Работы Дуглас и послужили основанием для введения в 1980 г. в классификации Американской психиатрической ассоциации DSM-IV и затем в классификации МКБ-10 (1994) диагностического термина «синдром дефицита внимания с гиперактивностью».

Согласно самой современной теории, дисфункция лобных структур может быть обусловлена нарушениями на уровне нейромедиаторных систем. Становится все более очевидно, что основные изыскания в данной области относятся к компетенции нейрофизиологии и нейропсихологии. Это, в свою очередь, диктует и соответствующую специфику коррекционных мероприятий, которые и по сей день, увы, остаются недостаточно эффективными.

ГИПЕРПРОТЕКЦИЯ (от греч. hyper – сверх + лат. protecto – охранять, защищать, покровительствовать) – чрезмерная забота о детях. Близкий по значению термин – *гиперопека*. Иногда эти понятия употребляются рядоположенно, что вряд ли оправданно, ибо фактически они выступают синонимами. Буквальный перевод термина *гиперпротекция* и есть *избыточная забота*, или, если угодно, гиперопека. Так что при описании данного явления кажется предпочтительным пользоваться вторым вариантом термина, который своей греческой приставкой удовлетворяет любителей иноязычной терминологии, но все же близок к нашему родному языку.

Гиперпротекция, или гиперопека, выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность – условно-рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое.

Обычно более высокий уровень заботы проявляется к детям первых лет жизни, при наличии заболеваний, физических и нервно-психических дефектов. Вне действия этих факторов гиперопека более свойственна не очень общительным матерям, с ограниченным, заранее определенным кругом контактов. Недостаточную общительность они компенсируют в отношениях с детьми. Более выражена, чем у отцов, связь между типом темперамента матери и характером заботы: гиперопека чаще встречается у матерей с флегматическим и меланхолическим темпераментом. **В большей степени гиперопека свойственна доминирующим в семье матерям, отражая их произвольную установку на создание зависимости у детей.** При этом срабатывает психологический механизм «обязывания» детей действовать определенным, раз и навсегда заданным образом. К тому же нередко эти матери пытаются образовать с дочерьми изолированную пару общения в семье, чрезмерно опекая их и не допуская участия отца в воспитании. Если дочь похожа на отца и испытывает потребность эмоционального контакта с ним, подобная конфликтная структура семейных отношений может неблагоприятно сказаться на формировании характера девочки и ее последующих отношений в браке.

Особая разновидность гиперопеки встречается у матерей с истерическими чертами характера, претенциозных, добивающихся признания любой ценой. Средством этого является ребенок, достижения которого всячески подчеркиваются, выделяются; вокруг ребенка создается ореол исключительности и нередко культ вседозволенности. Фактически об этой форме гиперопеки еще полтора-два десятилетия назад, задолго до оформления современных психологических концепций воспитания, писал в своих «Письмах о воспитании» выдающийся русский публицист Н.В.Шелгунов: «Усиленная односторонняя любовь, сконцентрировавшая все свои приятные воспоминания на ребенке и перенесенная на него, является именно тем элементом порчи, о котором мы говорим. Отчего же первенцы и единственные дети, а иногда и дети последние выходят большей частью неправильно воспитанными? Только потому, что любимый ребенок – кумир матери, и ее любовь направлена именно на то, чтобы отстранить от ребенка все, что мешает его детскому благополучию. Мало того что ребенок не знает отказов, но его окружает еще целая сеть безгласных поощрений, постоянно ему льстящих. В каждом взгляде матери ребенок читает одобрение, на каждом шагу чувствует, что он первый, единственный человек – центр Земли, около которого все вращается и которому служат. И незаметно, шаг за шагом, ребенок растет в исключительном чувстве первенства, вне препятствий, противоречий и помех и вырастает несчастным «первым человеком», с дряблым характером, с отсутствием всякой сдерживающей дисциплины, неспособным на борьбу с жизнью. Если «первый человек» наконец найдет свое место между людьми, то путем многих и многих страданий».

Фактически же забота и любовь в данном случае носят внешний, демонстративный характер, рассчитанный скорее на восхищение окружающих, публичный эффект, чем на реальный учет эмоциональных нужд и возрастных потребностей детей. Данный вариант гиперопеки наблюдается чаще в отношении единственных детей и в ряде случаев в неполной семье. **Гиперопека нередко восполняет аффективно заостренную потребность в привязанности и любви прежде всего у самих родителей.**

Лежащее в основе гиперопеки стремление матери «привязать» к себе ребенка, не отпускать от себя часто мотивировано чувством беспокойства и тревоги. Тогда потребность в постоянном присутствии детей становится своего рода ритуалом, уменьшающим беспокойство матери и прежде всего страх одиночества, или более широко – страх отсутствия признания, лишения поддержки. Поэтому тревожные и тем более пожилые матери склонны к большей опеке. Неблагополучие семейных отношений, когда расстраивается эмоциональная сплоченность супругов (родителей), также может выливаться в избыточное внимание хотя бы одного из них к детям – как форма компенсации утраченной близости.

Другой распространенный мотив гиперопеки – существование у родителей постоянного чувства страха за ребенка, навязчивых опасений за его жизнь, здоровье, благополучие. Им кажется, что с детьми обязательно что-то может случиться, что их нужно во всем опекать, предохранять от опасностей, большинство из которых на поверку оказываются плодом мнительного воображения родителей. Гиперопеку, обусловленную страхом одиночества или несчастья с ребенком, можно расценить в качестве навязчивой потребности в психологической защите прежде всего самого родителя, а не ребенка.

В известной мере родительское беспокойство может быть оправданным из-за неблагоприятного стечения жизненных обстоятельств у детей, особенно при их физической и нервной ослабленности. Однако это порождает у ребенка ответное чувство беспокойства и зависимости от родителей.

Еще одна причина гиперопеки – инертность родительского отношения к ребенку: к уже подростку ребенку, к которому нужно предъявлять более серьезные требования, продолжают относиться как к маленькому. Такое отношение обычно имеет место в тех случаях, когда превосходство над маленьким, неопытным, незащищенным ребенком, возможность его опекать и наставлять выступает главной, если не единственной возможностью личностного самоутверждения самих родителей. Понятно, что взросление ребенка, обретение им все большей независимости пугает родителей, так как лишает их важного источника самоутверждения. Не имея иных возможностей поддержать свой высокий статус, они бессознательно стремятся удержать растущего ребенка в положении малого дитя, в сравнении с которым и во взаимоотношениях с которым только и возможно проявить свои достоинства. Поэтому любые проявления личностного роста ребенка такие родители рассматривают как вызов и стремятся дать им отпор. Эта проблема приобретает особое значение в подростковом возрасте, когда несоответствие родительского отношения возросшим возможностям ребенка может привести к острым конфликтам. Положение усугубляется тем, что с малолетства опекаемый ребенок плохо ориентируется во всем многообразии жизненных ситуаций, нечетко представляет себе конструктивные способы собственного самоутверждения, что может вылиться в принятие им извращенных, деструктивных способов, а это снабжает родителей новыми аргументами в пользу его личностной незрелости. В особо тяжелых случаях такая ситуация затягивается на годы и препятствует полноценной самореализации как родителей, так и их подросткового ребенка.

Главная неблагоприятная роль гиперопеки – передача избыточного беспокойства детям, психологическое заражение несвойственной возрасту тревогой. Это порождает зависимость, несамостоятельность, инфантилизм, неуверенность в себе, избегание риска, противоречивые тенденции в формировании личности, отсутствие своевременно развитых навыков общения.

Родителям необходимо отдавать себе отчет в том, не окрашено ли их отношение к детям чрезмерной озабоченностью и тревогой. Честное осознание скрытых мотивов своего поведения, как правило, способствует нормализации отношения к детям и всей внутрисемейной атмосферы.

Для психолога компенсация явлений гиперпротекции (гиперопеки) представляет собой трудноразрешимую задачу, так как требует долгосрочной, психотерапевтической по своей сути работы, причем не столько с ребенком, сколько с родителями, ибо данная проблема создана ими и только ими может быть успешно решена. Причем проблема осложняется еще неготовностью родителей принять рекомендации психолога, стремлением оправдать свою позицию мотивами любви к ребенку, исключительной родительской самоотверженности. Подлинная же самоотверженность требуется для того, чтобы признать наличие собственных внутренних конфликтов, личностных проблем, бессознательно проециру-

емых на отношения с ребенком. Такого рода признание требует высокого уровня рефлексии, отсутствие которого даже самый квалифицированный психолог с трудом может восполнить.

ГИПНОЗ – особое состояние, не свойственное сну и бодрствованию человека, которое вызывается искусственно, с помощью внушения, и отличается характерной избирательностью реагирования – повышенной восприимчивостью к психологическому воздействию гипнотизирующего и понижением чувствительности ко всем другим влияниям.

В обыденном сознании гипноз ассоциируется с такими малопонятными явлениями, как ясновидение, телепатия и т. п. Однако в отличие от экстрасенсорных явлений, объяснение которых по сей день сводится к расплывчатым гипотезам, феномен гипнотического внушения вполне объясним действием известных психофизиологических механизмов. Большинство специалистов сходятся во мнении, что **гипноз – это особое состояние, промежуточное между сном и бодрованием**. Например, начальная фаза гипноза очень похожа на обычное засыпание. Но, погрузившись в гипнотический сон, человек продолжает слышать гипнотизера и выполняет его инструкции. Это своего рода частичный сон, когда остается активным участок нервной системы – «сторожевой пункт».

Даже при самом глубоком естественном сне мозг не отключается полностью. Его бодрствующий очаг заставляет нас просыпаться по звонку будильника, хотя гораздо более сильный шум за окном может и не нарушить сна.

Мать убаюкивает младенца монотонной колыбельной песней, мягким покачиванием. Та же манера у гипнотизера – нерезкие ритмичные движения, убаюкивающие интонации. Овладение этой методикой доступно не каждому, однако вовсе не связано с какими-то сверхъестественными способностями. И далеко не каждый подвержен гипнотическому влиянию: есть люди, которых загипнотизировать не удастся – либо по причине их низкой восприимчивости (а это такое индивидуальное свойство, как, скажем, тонкость обоняния или чувствительность к боли), либо в силу упорного нежелания быть загипнотизированными, скептического отношения к гипнотизеру и т. п.

Голос гипнотизера оставляет в коре головного мозга засыпающего тот самый «сторожевой пункт», который и остается восприимчив к словесным инструкциям. **Торможение, разливающееся по всем иным участкам мозга, заставляет человека утратить чувствительность к другим раздражителям. Более того, выключаются механизмы сознательного контроля над мышлением и поведением. Эту функцию берет на себя гипнотизер.** Принятие решений мотивируется уже не внутренним побуждением, а внешней инструкцией, которая воспринимается без критического анализа. Такая инструкция, заданная на будущее, может быть впоследствии выполнена человеком, уверенным, что он руководствуется своими личными побуждениями (поскольку факт внушения в памяти не закрепляется). В связи с этим возникает вопрос: как широко простирается власть гипнотизера?

Утрата человеком сознательного контроля над своими действиями в состоянии гипноза настораживала общественность еще на заре использования данного метода. Основоположник гипнотерапии Франц Месмер был даже обвинен в совращении одной из своих пациенток, а его метод лечения гипнозом официально признан «опасным для нравов». Впоследствии в истории гипноза подобные прецеденты возникали неоднократно.

28 июля 1774 г. в Париже состоялась первая демонстрация использования гипноза (хотя само это слово в ту пору еще не употреблялось) в терапевтических целях. Пациенткой выступала иностранка – некая фрейлен Остерлин, страдавшая целым «букетом» истерических симптомов, а целителем – Франц Месмер. О Месмере ходили слухи, что он маг и волшебник. И действительно, Месмер творил чудеса: он мог вызвать эффект обезболивания, мог внушить, что человек находится на берегу моря или во льдах, и человек начинал вдруг слышать шум прибоя или испытывать нестерпимый холод. Многие считали Месмера

чернокнижником, посланцем дьявола. На самом деле это, судя по всему, был любознательный, умный и честный человек, искренне пытавшийся добраться до истины. Сын своего времени, он вместе с большинством современников повторял их ошибки и заблуждения, объясняя свои действия активизацией так называемого животного магнетизма (в наши дни это назвали бы биополем). Месмер фактически открыл явления, которые спустя два столетия представляются почти такими же непостижимыми, как и в конце XVIII века, и, хотя за 200 лет наука накопила очень большой опыт, она тем не менее и сейчас не может полностью объяснить то, что делал Месмер. Понятно, что и самому Месмеру приходилось несладко: ни себе, ни окружающим он не мог логически объяснить, что же он делает.



Ф. Месмер

Фактически с Месмера началась психотерапия. Этот человек был первым, кто начал использовать психотерапию в сегодняшнем ее понимании. Один из его учеников и последователей – кавалерийский офицер маркиз де Пуисежур открыл феномен сомнамбулизма и признаки постгипнотического внушения.

Месмер неоднократно обращался в Парижскую академию с просьбой изучить, что он делает. Академики долгое время отказывались вступать с Месмером в какие-либо контакты, но потом все же сдружились – это случилось в 1784 г.

4 марта 1784 г. указом французского короля Людовика XVI была учреждена научная комиссия для оценки теории и практики Месмера, вокруг которого к тому времени сложилась весьма двусмысленная атмосфера. Среди ученых он слыл шарлатаном, а его идеи считались лженаучными и даже вредными. Правда, в отличие от нынешних экстрасенсов, никакими биоэнергетическими экзерсисами Месмер не занимался. Он практиковал обычный гипноз, который в ту пору считался явлением загадочным и не имел научного объяснения. Себя Месмер называл магнетизером (понятие «гипноз» было введено позднее английским врачом Джеймсом Брэдом). По мнению Месмера, жизнедеятельность организма определяется циркуляцией некоего универсального флюида. Болезнь вызывается неравномерным распределением флюида в организме. Воздействуя на больного и вызывая конвульсивные кризы, магнетизер добивается гармоничного перераспределения флюида, что и ведет к изле-

чению. Сам Месмер считал, что его теория основана на физиологии и близка к теориям электричества или магнитов, вызывавших большой интерес в научных кругах того времени.

Многие специалисты, однако, указывают, что безграничная власть гипнотизеру недоступна. Усвоенные человеком моральные нормы играют роль охранительных барьеров и удерживают его от недопустимых действий. В ряде экспериментов было показано, что под гипнозом от человека не удастся добиться того, что он считает неприемлемым. Казалось бы, можно в таком случае не опасаться злонамеренного влияния, но другие опыты развеивают такую уверенность. Действительно, люди отказываются выполнять некоторые директивные инструкции. Но те же инструкции, преподанные завуалированно, порой срабатывают.

Возможности гипнотического внушения оказываются чрезвычайно широки. И это заставляет насторожиться: не грозит ли опасность каждому из нас в нашей повседневной жизни?

На самом деле опасности быть загипнотизированным в обыденной жизни практически не существует. Даже если ваша индивидуальная восприимчивость весьма высока, нежелание поддаться влиянию выступает мощным тормозом. Погрузить в гипноз удастся лишь того, кто сам на это согласен. Действительно, в гипнотическом состоянии человек может многое совершить не по своей воле, но погрузиться в это состояние против воли невозможно.

Но существует более серьезная проблема. Чтобы подвергнуться чужому влиянию, необязательно погружаться в глубокий гипнотический сон. А внешнее влияние мы испытываем постоянно, и при этом работают фактически те же механизмы, что и при гипнозе: отключение сознательного контроля, некритичное подчинение внешним (подчас завуалированным) инструкциям. Беда в том, что современный человек все больше превращается из «человека разумного» в «человека информатизированного». То есть из существа, самостоятельно воспринимающего и перерабатывающего информацию, которая поступает непосредственно из внешнего мира, он все больше трансформируется в существо, пользующееся искусственно «изготовленной» для него информацией. Природная склонность людей экономить энергию на интеллектуальной работе приводит к тому, что они все охотнее пользуются уже обработанной и «готовой к употреблению» информацией и все меньше обращаются к первичной информации, требующей дополнительных умственных усилий для ее восприятия и понимания. Это привело к тому, что процент высококовнушаемых лиц достиг сегодня невероятно высокого уровня.

К тому же в отсутствие четких нравственных стандартов, когда кражи, насилие, всевозможные извращения воспринимаются как будничные явления, значительно ослабевают внутренние поведенческие барьеры, повышается готовность следовать любым примерам и директивам. Чтобы заставить современного подростка ударить кого-то по лицу или публично раздеться, не нужно искать обходных психологических путей: эти действия он уже тысячекратно видел на телеэкране и готов с легкостью совершить их сам.

Человек, который в своих действиях руководствуется собственными твердыми убеждениями, который критично и здраво оценивает все происходящее вокруг, – надежно застрахован от зомбирования. Если же убеждения отсутствуют и критичности недостает – желающие заставить нас плясать под свою дудку всегда найдутся. И им не нужна какая-то сверхъестественная сила – достаточно нашей противоестественной слабости. Неужели мы им это позволим?

С другой стороны, можно без преувеличения сказать, что почти каждый из нас в какой-то мере загипнотизирован то ли негативными представлениями, которые он некритически воспринял, то ли ложными идеями, которые пришли ему в голову и которые, как он убедил себя, соответствуют действительности. Эти негативные представления и идеи с такой же силой влияют на наше поведение, как и те, которые внушаются человеку профессиональ-

ным гипнотизером. Представим себе, что мы наблюдаем демонстрационный сеанс гипноза, и попробуем разобраться, что происходит в опытах с гипнотическим внушением.

Гипнотизер говорит атлету, что его рука прилипла к столу и он не может ее оторвать. И сколько бы спортсмен ни пытался, сколько бы ни напрягал мускулы, его рука остается лежать на столе. Он просто **не может**.

Гипнотизер говорит мастеру-тяжеловесу, что тот **не может** поднять со стола карандаш. И атлет, обычно поднимающий тяжелую штангу, оказывается не в силах приподнять обыкновенный карандаш.

И что интересно: гипноз не сделал спортсменов слабее – они обладают прежней силой; вместе с тем они неосознанно работают против себя. С одной стороны, спортсмены сознательным усилием, сокращая нужные мышцы, пытаются поднять руку или карандаш, но, с другой стороны, внушение: «вы не можете этого сделать» – заставляет, помимо их воли, сокращать мускулы, работающие в противоположном направлении. Негативное убеждение не позволяет им проявить свои истинные возможности.

Еще у одного атлета с помощью динамометра измеряли силу мышц руки. И как бы он ни старался, ему не удавалось выжать более 45 килограммов. Затем под гипнозом ему сказали: «Вы очень сильны, сильнее, чем когда-либо прежде в вашей жизни. Гораздо сильнее. Вас самого удивляет ваша сила». После этого внушения спортсмен легко довел стрелку динамометра до 60 килограммов.

Гипноз не сотворил чуда, атлет просто преодолел негативное убеждение, которое прежде мешало ему проявить свою подлинную силу. Другими словами, спортсмен в состоянии бодрствования установил ограничения на свои возможности, убедив себя в том, что он может выжать лишь 45 кг. Гипнотизер устранил психологический блок и позволил спортсмену расширить его истинные способности.

В сущности, гипнотизер временно разгипнотизировал атлета, освободив его от самоограничительного убеждения.

На сеансе гипнотизера заики начинают говорить без запинки, робкие и застенчивые делают общительными и уверенными в себе, не умеющие быстро считать, даже пользуясь бумагой и ручкой, вдруг начинают умножать в уме трехзначные числа. Часто складывается впечатление, что здесь главную роль играет волшебное слово гипнотизера, уверившего человека в том, что он может что-то сделать. Но это не так. Способность к действию, совершенному под гипнозом, всегда была присуща этим людям. Однако они были не в состоянии ее использовать, поскольку не знали о ее существовании. Сами того не ведая, они загипнотизировали себя, убедив, что **не могут** делать подобные вещи. И было бы правильнее сказать, что гипнотизер их не загипнотизировал, а разгипнотизировал.

Точно так же внутри нас независимо от того, какими бы хроническими неудачниками мы себя ни представляли, заложены способности и силы, необходимые, чтобы добиться желаемого, быть счастливым и преуспевающим. **В вас сейчас, сию минуту, покоятся силы, позволяющие вам совершить такое, о чем вы никогда и не мечтали.** Они смогут проявиться, как только вы откажетесь от ваших предубеждений. Постарайтесь как можно быстрее освободиться от негативных установок – «я не могу» или «я этого не заслуживаю», ограничивающих ваши реальные способности.

ГИПНОПЕДИЯ (от греч. *hypnos* – сон + *paideia* – обучение, воспитание) – обучение во время естественного сна. Термин «гипнопедия» не относится к процессу приобретения знаний в состоянии гипноза или любого другого искусственно вызванного сна (электросон, медикаментозный сон), поскольку в этих случаях процесс обучения носит характер гипнотического или постгипнотического внушения.

Сон (естественный и искусственный) как средство для приобретения знаний использовался еще в древности (буддийские священники в Китае, факиры и йоги в Индии и др.). Первая попытка практического применения гипнопедии в новейшее время была сделана Д.А.Финнеем (США, 1923). В СССР такая попытка была предпринята А.С.Свядоцем в 1936 г. Интерес к гипнопедии и стремление дать ей теоретическое обоснование возобновились в 50-х – начале 60-х гг. XX в. В зарубежной гипнопедии заметно влияние психоаналитических концепций. Отечественные ученые объясняют возможность гипнопедии на основе павловского учения о наличии так называемых сторожевых пунктов в коре больших полушарий головного мозга во время сна.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что усвоение информации, подаваемой гипнопедическим путем, зависит от характера памяти, возраста обучающегося, от количества сеансов и объема программы за один сеанс обучения, от интонационных характеристик речи.

Многие теоретические и практические проблемы гипнопедии (работоспособность, утомляемость после длительного применения гипнопедии, изменение функционального состояния нервной системы в результате систематического использования гипнопедии и т. д.) недостаточно ясны. Очевидно, что гипнопедия не может заменить естественный педагогический процесс; она может быть полезной для закрепления в памяти лишь некоторых видов информации (иностранные слова, телеграфная азбука, формулы и т. п.).

ГОСПИТАЛИЗМ – синдром тяжелой физической и психической отсталости, возникающий в первые годы жизни ребенка вследствие недостатка общения с близкими взрослыми. Проявляется в запоздалом развитии движений (особенно ходьбы), низких антропометрических показателях, а также замедленном и неполноценном формировании высших психических функций.

Подобное состояние, возникавшее у воспитанников детских приютов, отмечалось педагогами с давних пор. Однако объяснение этому, как правило, искали в скудных условиях существования таких учреждений. Научное описание явления госпитализма (как и сам термин) впервые было дано в 40-х гг. XX в. американским психологом Рене Спитцем, изучавшим состояние и развитие воспитанников детских интернатных учреждений, а также малолетних пациентов больниц. Спитц установил, что даже при наличии хороших санитарно-гигиенических условий, удовлетворительного питания и ухода у детей, лишенных общения с родителями, оскудевает эмоциональная сфера, замедляется развитие мышления и речи. Спитц и его последователи, опираясь на психоаналитическую теорию З.Фрейда, склонны были рассматривать это явление как результат разлучения ребенка с матерью. Они также полагали, что последствия госпитализма необратимы и накладывают негативный отпечаток на все развитие ребенка. В пользу такой точки зрения свидетельствовали известные науке примеры экстремальных ситуаций, когда дети, в раннем возрасте потерявшие или похищенные дикими животными, но сумевшие выжить вне человеческого общества, впоследствии были возвращены к человеческому образу жизни, но так и не могли достичь уровня развития, соответствовавшего их возрасту.



Р. Спитц

Факты, выявленные Спитцем, не оспариваются специалистами, однако его трактовка госпитализма претерпела существенные изменения. Было установлено, что подобные явления могут возникать не только в ситуации разлучения с матерью, но и в условиях семьи, когда ребенку не уделяется достаточно внимания. Установлено также, что, хотя дефицит общения в раннем возрасте крайне отрицательно сказывается на развитии ребенка, впоследствии это явление может быть частично или полностью компенсировано посредством энергичного педагогического воздействия, обогащения развивающей среды, интенсификации общения.

Во избежание возникновения госпитализма психологи рекомендуют родителям не пренебрегать общением даже с самыми маленькими детьми (под тем предлогом, что ребенок еще ничего не понимает). Необходимо позаботиться, чтобы потребности ребенка в освоении окружающего мира, в насыщении познавательных интересов, в положительном эмоциональном контакте удовлетворялись в полной мере. Крайне нежелательно помещение ребенка младенческого и раннего возраста в больницу без матери, особенно если лечение связано с неприятными манипуляциями и болезненными процедурами.

ГРАФОЛОГИЯ – наука о проявлении индивидуально-психологических качеств человека в особенностях его почерка.

Каждому понятно выражение «знакомый почерк». Если мы имели возможность ознакомиться с почерком какого-то человека, то, получив от него записку, можем с первого взгляда установить ее авторство. Или наоборот, даже несмотря на подпись, усомнимся в авторстве, если форма букв или строк отличается от той, что мы видели прежде. То есть почерк – это своеобразная индивидуальная характеристика, отличающая одного человека от другого.

Но если это так, то не существует ли связи этой индивидуальной характеристики с иными особенностями человека, его психологическими качествами? Попытки ответить на этот вопрос предпринимались еще в XVII в. Ранее эта проблема просто не ставилась вслед-

ствие почти поголовной неграмотности. Однако с распространением грамотности особенности индивидуального почерка стали привлекать все больше внимания. Так, Гете в своем письме Лафатеру от 3 апреля 1820 г. писал: «Почерк непосредственно связан со всем существом человека, с условиями его жизни, работы, с его нервной системой, поэтому наша манера писать носит на себе такую же несомненную материальную печать индивидуальности, как и все, с чем приходится соприкасаться».

В середине XIX в. **французским аббатом Мишоном была разработана специальная наука – графология, призванная выявить связь между почерком и личностью.** На эту тему было написано немало книг, выходили специальные графологические журналы, было основано графологическое общество. Благодаря стараниям последователя аббата Мишона графологические идеи распространились далеко за пределами Франции. Проблема почерка занимала таких видных психологов, как Чезаре Ломброзо (Италия), Вильгельм Прейер (Германия) и др. В нашей стране наиболее известна работа Д.М.Зуева-Инсарова «Почерк и личность», увидевшая свет в 1929 г. свидетельствует Она была неоднократно переиздана уже в наши дни, что о неослабевающем интересе к этой давней проблеме.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.