И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина – Пых

ПСИХОЛОГИЯ

Общая психология

Возрастная психология

Психология труда

Социальная психология

Психология спорта

/ЧЕЛОВЕК/

Ирина Малкина-Пых

Психология. Основные отрасли

«Спорт»
2014

ББК 3.3.1

Малкина-Пых И. Г.

Психология. Основные отрасли / И. Г. Малкина-Пых — «Спорт», 2014

ISBN 978-5-906131-27-0

Данное учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата и магистратуры 5 курса по профилю подготовки «Психологическое сопровождение ФК и С». Пособие составлено в соответствии с Государственным стандартом ГСЭ.Ф.07. (психология и педагогика) и с положением о магистерской подготовке (магистратуре) в системе многоуровневого высшего образования России. Пособие включает в себя пять основных разделов: общая психология, возрастная психология, психология труда, социальная психология и психология спорта. Целью пособия является: ознакомить студентов с основными разделами психологической науки и помочь им в определении выбора научного направления для исследовательского поиска в курсовых и дипломных работах по дисциплине психология, а также при работе над магистерской диссертацией.

ББК 3.3.1

ISBN 978-5-906131-27-0

© Малкина-Пых И. Г., 2014
© Спорт, 2014

Содержание

Введение 6
Глава 1. Общая психология 8
1.1. Структура личности 8
1.2. Сознание и самосознание в психологии 29
1.3. Психические состояния человека, их классификация и свойства 51
1.4. «Я»-концепция в психологии 54
1.5. Акцентуации характера 61
Вопросы для самопроверки 65
Литература 66
Глава 2. Возрастная психология 68
2.1. Теории индивидуального развития человека 68
2.2. Возрастная периодизация жизненного цикла человека 83
Конец ознакомительного фрагмента. 84

И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых
Психология. Основные отрасли

© И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых, 2014
© Издательство «Человек», издание, оформление, 2014

Введение

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного начала, направляющего их поведение, в очень далекие доисторические времена. Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку, например некую «Тень», обитающую в теле и покидающую его после смерти, или Богов, которых считали ответственными за все действия людей. Позднее греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни. Аристотель в трактате «О душе» заложил основы психологии как самостоятельной области знаний. Так первоначально психология выступала как наука о душе.

Психология прошла длинный путь развития, происходило изменение понимания объекта, предмета и целей психологии. Отметим основные этапы ее развития (Столяренко, 1999).

I этап – психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют социальную, педагогическую, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность психологии на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики.

Прикладные области психологии, или практическая психология, все шире входит в нашу жизнь; все чаще в повседневной жизни можно встретить психологов-практиков.

Кратко укажем функции некоторых из этих профессиональных психологов-практиков. Годфруа (1997) выделяет следующие прикладные области психологии: клинический психолог, школьный психолог, промышленный психолог, педагогический психолог, психолог-эргономист, психолог-консультант.

Данное учебное пособие предназначено для студентов бакалавриата и магистратуры 5 курса. Пособие составлено в соответствии с Государственным стандартом ГСЭ.Ф.07 (психология и педагогика) и с Положением о магистерской подготовке (магистратуре) в системе многоуровневого высшего образования России. Подготовка магистров ориентирована на научно-исследовательскую, научно-педагогическую и научно-практическую деятельность.

Пособие включает в себя пять основных разделов: общая психология, возрастная, психология труда, социальная и психология спорта.

Целью пособия является: ознакомить студентов с направлениями этих отраслей психологии и помочь им определиться с выбором направления курсовой работы по дисциплине психология, магистерской диссертации и как следствие, определение направления дальнейшей научной работы в области психологии в аспирантуре.

Пособие предусматривает изучение теоретико-методических основ и концептуальных позиций, раскрывающих сущность и содержание психологических основ физической культуры и спорта; методов и средств психолого-педагогической диагностики личности; психологической структуры личности; психологической подготовки спортсменов и тренеров в различных условиях физкультурно-спортивной деятельности; педагогической технологии воспитательной деятельности средствами физической культуры и спорта; психолого-педагогических коммуникаций в физкультурно-спортивной деятельности.

Учебное пособие поможет читателю шире использовать знания различных областей психологии не только для самообразования и повышения уровня профессиональной подготовленности, но и для действенного применения в конкретной педагогической работе. Пособие снабжено вопросами для самопроверки, списком литературы по каждой теме, а так же перечнем примерных тем для написания рефератов студентов.

Глава 1. Общая психология

1.1. Структура личности

Психология личности – теоретическая и практическая область человекознания, направленная на исследование закономерностей порождения, функционирования, нормального и аномального развития личности в природе, обществе и индивидуальном жизненном пути человека.

Данная область психологии обеспечивает разработку подходов к прогнозированию поведения личности в больших и малых социальных группах (в том числе – в этнических общностях), подходов к индивидуальному и групповому консультированию, экспертизе процессов принятия решения, целенаправленному формированию мотивации личности, проектированию приемов психологического воздействия и помощи личности, способствующих личностному росту, а также компенсации и коррекции отклонений в развитии личности.

Термин структу́ра (от лат. structūra – строение) имеет целый спектр значений, встречающихся как в научной, так и в повседневной лексике. Может быть синонимом системы, формы, модели, организации. В своём основном значении, структура есть внутреннее устройство чего-либо. Внутреннее устройство связано с категориями целого и его частей. Выявление связей, изучение взаимодействия и соподчиненности составных частей, различных по своей природе объектов позволяет выявить аналогии в их организации и изучать структуры абстрактно без связи с реальными объектами. Например, мы говорим о иерархической структуре объектов безотносительно к их природе и выявляем и исследуем в этой структуре общие свойства.

Наряду с понятиями «человек», «личность» в отечественной психологии нередко употребляются термины «индивид», «индивидуальность».

Личность является одновременно как объектом, так и субъектом общественных отношений, представляет собой органическое единство социального и биологического, социально – и биологически-всеобщего, специфического и индивидуально-неповторимого.

В советской психологии личность определялась как продукт исторического развития индивида, прежде всего в рамках совместной трудовой деятельности (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский и др.).

Л.С. Выготский (1896–1934) – один из методологов психологии, много времени посвятивший разработке программы и приемов эмпирического исследования психики ребенка.

Центральной категорией, которой Л.С. Выготский уделял первостепенное внимание, была категория сознания. Он искал новый путь в объяснении психических явлений, во многом опираясь на идеи марксизма. Чтобы понять внутренние психические процессы, нужно было выйти за пределы организма, и искать их объяснение в общественных отношениях человека со средой (Выготский, 1983; Выготский, Лурия, 1993).

Его концепция была названа культурно-исторической, потому что интерпретацию сознания и психических процессов можно было вывести только из их развития и становления. Главная идея Л.С. Выготского состояла в утверждении положения о развитии высших психических функций. Они формируются у ребенка в процессе онтогенетического развития в общении со взрослым. Развитие, по Выготскому, связано с усвоением культурных знаков, самым совершенным из которых является слово. В связи с проблемой высших психических функций обсуждается феномен натуральных психических функций, которые являются врожденными и непосредственными. Развитие, согласно Выготскому, идет по двум линиям. В развитии ребенка представлены оба типа психического развития, которое мы в изолиро-

ванном виде находим в филогенезе: биологическое и историческое, или натуральное и культурное, развитие поведения. В онтогенезе оба процесса имеют свои аналоги (не параллели). Это основной и центральный факт, исходный пункт исследования: различение двух линий психического развития ребенка, соответствующих двум линиям филогенетического развития поведения. Оба плана развития – естественный и культурный – совпадают и сливаются один с другим. Оба ряда изменений взаимопроникают один в другой и образуют, в сущности, единый ряд социально-биологического формирования личности ребенка. Натуральные функции – механическая память, непроизвольное внимание, воспроизводящее воображение, образное мышление – являются феноменами органического развития, которое совершается в культурной среде и превращается в исторически обусловленный биологический процесс.

В то же время культурное развитие приобретает совершенно своеобразный и ни с чем не сравнимый характер, поскольку оно совершается одновременно и слитно с органическим созреванием, поскольку носителем его является растущий, изменяющийся, созревающий организм ребенка. К высшим психическим функциям относятся – логическая память, произвольное внимание, творческое воображение, мышление в понятиях. Первые – натуральные – развиваются по принципу стимул-реакция, вторые опосредствуются знаком.

Л.С. Выготский формулирует две гипотезы: 1) об опосредствованности высших психических функций, и 2) о происхождении внутренней деятельности из внешней путем интериоризации.

Эксперименты, проведенные на разных функциях, показали, что сначала овладение поведением происходит во внешнем (социальном) плане, в сотрудничестве с взрослым, а затем знаки и сами функции постепенно становятся внутренними. Этот закон носит название общего генетического закона культурного развития, т. е. всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва – социальном, потом – психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая. Это относится одинаково к произвольному вниманию, к логической памяти, к образованию понятий, к развитию воли.

Формирование личности, по Выготскому, представляет собой процесс культурного развития. Он писал, что можно поставить знак равенства между личностью ребенка и его культурным развитием. Личность формируется в результате такого исторического развития, и сама по себе исторична. Показателем личности является соотношение натуральных и высших психических функций. Чем больше в человеке представлено культурное, тем сильнее выражен процесс овладения миром и собственным поведением, тем значительнее личность.

А.Н. Леонтьев (1903–1979) – выдающийся отечественный психолог, организатор науки, создатель теории деятельности. Концепция А.Н. Леонтьева продолжала линию Л.С. Выготского, утверждая роль социальной детерминации в развитии личности. Основой замысел теории личности А.Н. Леонтьева можно понять исходя из решения им основной критической задачи – преодоления натуралистического понимания личности (Леонтьев, 1990; 1991).

Леонтьев рассматривает личность как создаваемую общественными отношениями, в которые субъект вступает в рамках своей деятельности, личность рассматривается им в неразрывной связи с деятельностью. Главная идея заключается в том, что личность человека ни в каком смысле не является предшествующей по отношению к его деятельности, она ею порождается. Личность выступает в таком контексте как, с одной стороны, условие деятельности, а, с другой, как ее продукт. При этом отдельные виды деятельности субъекта, представленные, прежде всего своими мотивами, вступают между собой в иерархию отношений, образуя так называемую иерархию мотивов.

Ведущим понятием концепции Леонтьева является категория деятельности. Она рассматривается как процесс, внутренние противоречия и трансформации которого порождают

психику как необходимый момент его развития. Благодаря феномену деятельности, А.Н. Леонтьев преодолевает принцип стимульности, согласно которому организм реагирует на воздействия, исходящие от среды. Принцип предметности деятельности изменяет позицию субъекта в процессе взаимодействия с объектом, поскольку последний трактуется двояко: первично – в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично – как образ предмета, как продукт психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может.

Исходной и основной формой деятельности выступает деятельность внешняя, чувственно-практическая. В процессе исторического развития внешней деятельности возникают внутренние процессы, которые приобретают относительную самостоятельность и способность отделяться от практической деятельности путем интериоризации; существуют переходы и в противоположном направлении – от внутренней деятельности к внешней путем экстериоризации. Обе формы имеют общее строение.

В предметной деятельности выделяются относительно самостоятельные единицы – действия и операции. Во внутренней деятельности такими являются мотив, цель, условие. Особенность анализа целостной деятельности, связанного с выделением ее единиц, состоит в том, что он направлен на раскрытие ее внутренних системных связей и отношений.

При выделении таких единиц деятельности правомерно задать следующие три вопроса: «Ради чего совершается деятельность?» (мотив деятельности), «На что она направлена?» (цель), «Какими способами реализуется?» (средство). Между тем Леонтьев выступал против «ролевой теории личности», полагая что: «роль» не личность, а скорее изображение, за которым она скрывается.

Личность по Леонтьеву – внутренний момент деятельности. Ребенок становится личностью лишь как субъект общественных отношений. Понятие личности обычно сопоставляется с понятием индивида. Но, характеризуя проблему личности в психологии, он писал: «Личность не индивид; это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается. Личность есть системное и поэтому «сверхчувственное» качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его порожденными и приобретенными свойствами. Эти свойства, составляют лишь условия (предпосылки) формирования личности – как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида». Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и особенность конкретного субъекта, возникающие уже на ранних ступенях развития жизни. Индивид – продукт филогенетического и онтогенетического развития. Личность – относительно поздний продукт – общественно-исторического и онтогенетического развития человека; она «производится», создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей деятельности.

Структура личности раскрывается им через понятие мотива и деятельности. Он утверждает, что исходя из набора отдельных психологических или социально-психологических особенностей человека, никакой «структуры личности» получить невозможно, что реальное основание личности человека лежит не в заложенных в нем генетических программах, не в глубинах его природных задатков и влечений и даже не в приобретенных им навыках, знаниях и умениях, в том числе и профессиональных, а в той системе деятельностей, которые реализуются этими знаниями и умениями.

Единицей анализа личности выступает личностный смысл как отражение в сознании человека отношения мотива к цели. Личностный смысл обычно соотносится с понятием значения. А.Н. Леонтьев утверждает, что значение не может быть использовано как единица анализа личности, поскольку действительность отражается в нем в независимой от инди-

вида, личности форме. Значение – это то обобщение действительности, которое кристаллизовано, фиксировано в чувственном носителе его – обычно в слове или в словосочетании. Это идеальная, духовная форма кристаллизации общественного опыта. Значение – это ставшее достоянием сознания обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже умения как обобщенного «образа действия», нормы поведения и т. д. Проблема исследования личностных смыслов была тем направлением, в русле которого идеи, сформулированные А.Н. Леонтьевым, продолжают развиваться его сотрудниками и последователями в разных направлениях психологии – общей, клинической, возрастной, инженерной и т. п.

С.Л. Рубинштейн (1889–1960) – выдающийся философ и психолог, занимавшийся проблемами психологии мышления и заложивший методологические основы психологии, исследователь, энциклопедист. Изучал личность в её деятельности – её мотивов (побуждений), целей, задач: поэтому изучение психологии деятельности естественно и закономерно переходит в изучение свойств личности – ее установок, способностей, черт характера, проявляющихся и формирующихся в деятельности. Всё многообразие психических процессов, свойств деятельности, функций и т. д., входящих в личность он сводил в гармоничное единство. При объяснении любых психических явлений личность выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (Рубинштейн, 1989; 2000; 2003).

Методологические основы психологии увязывались С.Л. Рубинштейном с идеями К. Маркса. В статье «Принцип творческой самодеятельности» он рассматривает познание не как созерцание, а как активную деятельность. На основе этой идеи он формулирует принцип единства сознания и деятельности. Положение о единстве сознания и деятельности было сформулировано на определенном этапе развития психологии (в 30–40-е г. XX в.) с целью разрешения ситуации, которая сложилась в психологии вследствие преимущественного влияния двух направлений – интроспективной психологии и бихевиоризма. Утверждение единства сознания и деятельности означало, что надо понять сознание, психику не как нечто лишь пассивное, созерцательное, рецептивное, а как процесс, как деятельность субъекта, реального индивида, и в самой человеческой деятельности, в поведении человека раскрыть его психологический состав и сделать, таким образом, самую деятельность человека предметом психологического исследования. Рубинштейн специально отмечает, что не только деятельность влияет на личность, но и личность, имея право на выбор, занимает активную и инициативную позицию.

Постановка вопроса о связи сознания и деятельности потребовала раскрытия того, как и где образуется эта связь. Личность, по Рубинштейну, является основанием этой связи.

За кажущейся простотой постановки вопроса о связи сознания и деятельности стоит сложность преодоления отрыва сознания от личности и подстановки его на место личности.

На первых этапах развития отечественной психологии введение понятия личностного принципа было связано с преодолением идей функционализма, преодоления отрыва личности от сознания и деятельности. На этом основной акцент делался на роли деятельности в развитии личности. Чтобы перейти от представления о личности как накопителе отдельных функций к исследованию личности как таковой, нужно было определить структуру личности.

Личность как целое, согласно С.Л. Рубинштейну, выражается через триединство: чего хочет человек (потребности, установки), что может (способности, дарования), что есть он сам, (потребности и мотивы, закрепленные в характере). Если раньше (в 1930–40-е г.) понятие личности использовалось для реализации принципа единства сознания и деятельности, то теперь (в 1950-е г.) в работах «Бытие и сознание», «Принципы и пути развития психологии» оно соотносится с понятием детерминизма. С помощью этого принципа нужно было

показать специфику психической деятельности, не отрывая от связей с другими явлениями материального мира. Сущность детерминизма определяется Рубинштейном через диалектику внешнего и внутреннего. Личность рассматривалась как высший уровень организации материи, как регулятор сознания по отношению к деятельности. Личность и ее психические свойства являются одновременно и результатом, и предпосылкой деятельности.

Важным моментом в исследовании личности, по Рубинштейну, являются особенности ее включения в более широкий контекст – не только в деятельность, но и в жизнедеятельность. «Сущность человеческой личности, – говорит Рубинштейн, – находит свое завершающее выражение в том, что она имеет свою историю».

Эта особенность выражается в понятии «субъект жизни». Это – «личность в более высоком плане». Личностью, в подчеркнуто специфическом смысле этого слова, является человек, у которого есть своя позиция, свое ярко выраженное сознательное отношение к жизни, мировоззрение, к которому он пришел в результате большой сознательной работы. Личность как субъект жизни имеет три уровня организации:

1) Психический склад – индивидуальные особенности протекания психических процессов (направленность);

2) Личностный склад – качества характера и способности (способности);

3) Жизненный склад – нравственность, ум, умение ставить жизненные задачи, мировоззрение, активность, жизненный опыт (темперамент).

Особое место в концепции Рубинштейна занимает проблема сознания и самосознания: он противопоставляет понимание самосознания идеалистическому, где оно замкнуто на себе. Это понимание самосознания включает отношение к себе, к миру, но не прямое, а опосредованное жизненными проявлениями субъекта, всей жизнью личности. Не сознание вырастает из самосознания, а, наоборот, самосознание проявляется через активность субъекта в отношении к миру.

Личность он не сводил только лишь к сознанию и к самосознанию, но при этом он и не отрицал их главенствующей роли в личности. Личностью человек является, потому что он выделяет себя из природы посредством сознания. Рубинштейн так же определял личность как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия.

Б.Г. Ананьев (1907–1972) – виднейший отечественный психолог, автор таких работ, как «Человек как предмет познания», «О проблемах комплексного человекознания». Им было разработано понятие возраста как основной единицы периодизации жизненного пути человека. Он ставил задачу исследовать связи биологических особенностей и социальных достижений личности. Особенностью концепции Ананьева является включение человека в более широкий, чем деятельность, контекст – в контекст человекознания (Ананьев, 1996, 2001).

Б.Г. Ананьев выдвинул идею интегративного подхода к личности, когда «набор» характеристик, принимаемых в расчет, значительно раздвигается. Б.Г. Ананьев отдавал приоритет формированию сенсорной организации, решающим фактором которого является трудовая деятельность.

Как и в трудах других отечественных психологов, идея социальной детерминации личности занимает в концепции Ананьева одно из центральных мест. Социальный фактор рассматривается им опосредованно, через понятия социального статуса, социальной ситуации, образа жизни и проч. Он наиболее тщательно исследовал проблему индивидуального развития человека. В этой комплексной проблеме он выделял понятия индивида, личности, субъекта, человека.

Личность рассматривается им как наиболее позднее образование по сравнению с индивидом. Это связано с образованием постоянного комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоением средств общения, предметной деятельности. Подобно тому, как начало индивида – долгий и многофазный процесс эмбриогенеза, так и начало лич-

ности – долгий многофазный процесс ранней социализации индивида, наиболее интенсивно протекающий на втором-третьем годах жизни человека.

Б.Г. Ананьев предложил антропологический подход к исследованию человека, который был реализован с помощью проведения системных и многолетних генетических исследований. В этих исследованиях он показывает, что индивидуальное развитие – внутренне противоречивый процесс, зависящий от многих детерминант. Развитие, согласно Ананьеву, это возрастающая интеграция, синтез психофизиологических функций. Эта интеграция обеспечивается различными механизмами. Структура личности, например, организуется по двум принципам – субординационному, или иерархическому, при котором сложные социальные свойства подчиняют себе более элементарные, психофизиологические, и координационному, при котором взаимодействие свойств строится на паритетных началах. Проблема интеграции позволила Ананьеву включить психическое развитие в более широкий контекст – онтосоцио- и персоногенеза.

Ананьев считал, что личностью становится любой индивид в той мере, в какой он начинает сознательно определяться. Личность характеризуется совокупностью общественных отношений и определяемой ими позицией в обществе.

В.С. Мерлин (1898–1982) разработал интегральную теорию индивидуальности, в которой выделял следующие уровни: биохимический, соматический, нейродинамический, психодинамический (уровень темперамента), свойства личности, социальные роли (Мерлин, 1973; 1986; 1990). Между этими уровнями существуют не однозначные, а многозначные связи, т. е. свойство одного уровня может быть связано с несколькими свойствами другого уровня. В структуре темперамента он различает:

• экстраверсию – зависимость психической деятельности от наличной объективной ситуации;

• тревожность – предрасположение к реакции избегания в ожидании угрожающей ситуации;

• реактивность – интенсивность реакции в ответ на стимул; импульсивность скорость, с которой эмоция становится побудительной силой действия;

• эмоциональную устойчивость – способность к контролю эмоций;

• эмоциональную возбудимость – интенсивность эмоциональных переживаний; активность как поведение, направленное на определенные цели;

• ригидность – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации.

В классификации свойств личности В.С. Мерлина, основанной на определении доминирования или природного, или социального начала, представлены следующие уровни:

1. Свойства индивида (темперамент и индивидуальные особенности психических процессов).

2. Свойства индивидуальности (мотивы, отношения, характер, способности). В современных исследованиях структуры личности – наряду с проверкой экспериментальных гипотез, в которых определяется роль конкретных факторов, влияющих на личностные переменные, – большая роль отводится факторно-аналитическим стратегиям (трехфакторная теория личности, модель большой пятерки).

Так же он ввёл понятие индивидуального стиля деятельности, имея в виду, что это – своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными условиями – деятельности. Темперамент, по мнению В.С. Мерлина, нельзя изменить, т. к. он обусловлен генетически, но его, тем не менее, можно крмпенсировать.

Д.Н. Узнадзе (1886–1950) – создатель грузинской школы советской психологической науки. Предметом исследования Д.Н. Узнадзе стала установка как складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение индивида к определенной форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определенном направлении и действовать последовательно в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана. С помощью установки Узнадзе попытался объяснить собственную активность живого организма и преодолеть «постулат непосредственности» (Узнадзе, 1966; 2004). Для возникновения установки необходимо одновременное наличие потребности и ситуации. Установка – единство субъективного (потребность) и объективного (ситуация) факторов, она связана с перенастройкой психофизиологических сил и с готовностью действовать определенным образом для удовлетворения конкретной потребности в соответствующих условиях ситуации. Установка рассматривается как определенный момент функционирования потребности.

Узнадзе различает диффузную установку, возникшую при первичном воздействии и характеризующуюся неопределенностью, не способную направлять активность в определенном направлении, и дифференцированную, фиксированную установку. Он выделял не только качество фиксированности установки, но и ее генерализацию, т. е. распространение на другие, похожие ситуации. Кроме генерализации, свойством установки является иррадиация – повторение установки на разных модальностях.

Д.Н. Узнадзе придал установке статус общепсихологической категории, с помощью которой объясняется опосредствованное влияние среды на психические феномены, дающее поведению человека изначально активный, волевой и целенаправленный характер. Теория установки Д.Н. Узнадзе породила множество дискуссий, которые были отражены и в конкретных научных работах, и в научных дискуссиях, посвященных методологическим и теоретическим проблемам психологии.

Специально вопрос о структуре личности разрабатывался представителями и общей, и социальной психологии. Один из ярких примеров – В.Н. Мясищев.

В.Н. Мясищев (1893–1973) – психолог, психиатр, психотерапевт, разработал психологию отношений. Он подчеркивал, что система общественных отношений формирует субъективные отношения человека ко всем сторонам действительности. Отношение – одна из форм отражения человеком окружающей его реальности. Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности (Мясищев, 1998). Отношения личности – ее потребности, интересы, склонности являются продуктом взаимодействия человека с конкретной средой. Среди видов отношений он называет эмоциональное отношение, интерес и оценочное отношение. Отношение – сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности.

Особый интерес вызывала у него проблема характера. Он определяет его как устойчивую в каждой личности систему отношений к разным сторонам действительности, проявляющуюся в типичных для личности способах выражения этих отношений в ее повседневном поведении. В структуре личности он выделял несколько планов. Первый – доминирующие отношения личности, второй – психический уровень, или уровень желаний и достижений, третий уровень – динамика реакций (или темперамент).

Источником нарушений личности, ее патологии являются проблемы, которые возникают в процессе установления или реализации отношений в разных сферах деятельности. В.Н. Мясищев предложил новый подход к диагностике и лечению патологий, основой которого стала психология отношений. Не только при реактивных, а даже при эндогенных заболеваниях нервное, включая психическое, состояние человека зависит от особенностей ее отношений к окружающему миру и связанных с этим реакций на него. Эта психическая вто-

ричная реакция может явиться источником тревожной мнительности и угнетения, а иногда в большей степени определяет декомпенсации, чем первичная болезнь. Напротив, стойкость личности в борьбе с болезнью повышает сопротивляемость организма, содействует рекомпенсации.

Мясищев утверждал, что личность как социальный продукт определяется, прежде всего, социальным значением направленности (т. е. «доминирующего свойства, подчиняющего себе другие и определяющие жизненный путь человека»). Уровень личности выражается степенью его сознательности, идейным богатством и т. д., и т. п. Если доминирующее отношение охватывает все стороны личности, то она характеризуется цельностью. Недостатком подобного рода понимания личности является нечеткость, многозначность.

80–90-е г. XX в. могут быть выделены в отдельный период развития психологии личности. Признаком этого периода является обращение к исследованию реальной личности. Отметим, что в 20–30 гг. XX в. советская психология также была ориентирована на изучение реальной личности (в основном личности ребенка) – живущей и воспитывающейся в условиях советского общества. Позднее в отечественной психологии обратились к изучению идеальной личности – личности советского человека, так называемой гармонически развитой личности.

На современном этапе развития психологии интерес к изучению реальной личности возник снова, поскольку отмечается:

• сближение психологии личности и этики, обращение к нравственно-ценностным аспектам поведения, мышления и мотивации;

• особое внимание к проблемам психического здоровья (психотерапии и консультированию);

• благодаря разработке Б.Ф. Ломовым системного подхода, исследование конкретных проблем психологии личности (эмоций, способностей, мотивации) стали исследоваться не сами по себе, а в составе более общей системы личностного знания. На основе таких системных исследований очень активно развивается типологический подход.

Таким образом, элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые «чертами личности». Их очень много. Но все это труднообозримое число свойств личности психологи пытаются условно уложить в некоторое количество подструктур (Столяренко, 1999).

Согласно концепции К.К. Платонова (1986), низшим уровнем личности является биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя индивидуальные особенности психических процессов человека, т. е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Далее, уровнем личности является также ее индивидуальный социальный опыт, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. Высшим уровнем личности является ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Все эти структуры возникают из взаимосвязи психических свойств личности, характеризующих устойчивый, постоянный уровень активности, обеспечивающий наилучшее приспособление индивида к воздействующим раздражителям вследствие наибольшей адекват-

ности их отражения. В процессе деятельности свойства определенным образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности.

С этой точки зрения структура личности – лишь одно из определений ее единства и целостности, т. е. более частная характеристика личности, интеграционные особенности которой связаны с мотивацией, отношениями и тенденциями личности. Более общей характеристикой может считаться категория интегральной индивидуальности.

Категория интегральной индивидуальности является одной из активно разрабатываемых в современной отечественной и зарубежной психологии.

В отечественной психологической школе в наиболее общем виде индивидуальность понимается как некое системное образование, включающее в себя разные уровни:

биохимический,
физиологический,
психологический,
находящиеся в сложном взаимоотношении.

Таблица 1

Иерархическая структура личности (по К.К. Платонову)

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся:	Соотношение биологического и социального
Направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Опыта	Умения, знания, навыки, привычки	Социально-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

Единство этих взаимосвязей представляет собой интегральную характеристику, что накладывает отпечаток на трактовку данного понятия. Основная проблема исследования индивидуальности – большое количество ее составляющих, которые сами являются системными уровнями, также имеющими свои подуровни и подсистемы.

Поскольку в рамках отдельной области научного знания достаточно сложно охватить сразу все подсистемы, то при построении методологии исследований принято вычленить часть этой системы и исследовать ее, учитывая ее множественные связи. В этом случае принято говорить об относительной автономности входящих в систему уровней, которые можно описать с помощью специальных теорий. Так, активно разрабатываемая В.М. Русаловым специальная теория индивидуальности (1979, 1990), описывает темперамент как самостоятельное, относительно автономное образование, раскрывающая природу, структуру, функционирование и место темперамента в структуре индивидуальных свойств человека.

Темперамент, как наиболее обобщенная формально-динамическая характеристика индивидуального поведения человека интересует представителей разных направлений, а практическое использование придает особую актуальность данным исследованиям.

Формально-динамические свойства рассматриваются как ведущие детерминанты устойчивости индивидуальных различий между людьми, при этом сами формально-динамические свойства выступают как результат системного обобщения инвариантных биоло-

гических компонент, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Благодаря «системному обобщению», первоначально заданная система индивидуально-биологических свойств человека, включаясь в самые различные виды деятельности, постепенно трансформируется и образует независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально-устойчивую систему – инвариантных свойств, но уже не биологических, а психобиологических, или формально-динамических свойств.

В целом же концепция биологической обусловленности индивидуального поведения человека, берущая начало в работах Б.М. Теплова (1961, 1986) и В.Д. Небылицина (1976, 1991) со временем претерпела существенные изменения и стала рассматриваться как частный случай концепции функционально-системной организации поведения, предложенной П.К. Анохиным (1975; 1978).

Человека необходимо рассматривать целостно. Индивидуальность человека – это то, что объединяет его личностные, индивидные и субъектные качества. Эти качества находятся в постоянной динамике в процессе жизни.

Знание основных свойств интегральной индивидуальности (в целом) и такой ее составляющей как темперамент (в частности) используется в спорте, педагогике, медицине, в политике, бизнесе и в других областях жизнедеятельности человека. Изучение этого уровня индивидуальности занимает все больше места и в зарубежных исследованиях (Стреляу, 1982).

Особого внимания исследователей заслуживают попытки описания личностного уровня индивидуальности с системных позиций (Асмолов, 1992; Ломов, 1984; Платонов, 1986) и других, более нижележащих уровней, например, биохимического уровня.

Одной из основных проблем в изучении индивидуальности является взаимоотношение уровней темперамента и личности. Учитывая тот факт, что одни исследователи эти понятия ставят в один ряд и считают их изоморфичными (Айзенк, Вильсон 2000), другие считают их относительно независимыми друг от друга (Стреляу, 1982; Мерлин, 1986), а третьи находят точки пересечения этих двух уровней, определяя темперамент, как ядро личности, его биологический компонент, можно предположить наличие неоднозначности связи этих двух систем и динамичность их взаимоотношений (Малкина-Пых, 2004).

Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция.

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к определенным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные склонны к апоплексическому удару, люди же высокие и худые – к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но именно их описания положили начало конституциональному подходу к анализу индивидуальности, развиваемому в современной психологии и психиатрии. Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями – с другой.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества – морфологические, физиологические, гормональные и др., являются относительно стабильными.

Основой любой личности является темперамент.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных

процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека – подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален, И.П. Павлов, Я. Стреляу.

Темперамент (лат. temperamentum – надлежащее соотношение черт, от tempero – смешиваю в надлежащем соотношении) – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими (содержательными) особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй – двигательный, или моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и отдельно – речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их.

Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обусловливающих.

Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократа и Галена. Эта теории предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «*temperament*». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского *sanguis* – кровь), холерическому (от греческого *chole* – желчь), меланхолическому (от греческого *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греческого *phlegma* – слизь).

Сангвиник в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств – гордость, мстительность, честолюбие – не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Меланхолик в качестве господствующей наклонности имеет наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П.Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, в частности, толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т. д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам – сангвинический, большому просвету и толстым стенкам – меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам – флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) – скорость обмена веществ при питании, и последнее – сама индивидуальная характеристика темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И.П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы – единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный уравновешенный подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темпераменту сангвиника; сильный уравновешенный инертный – темпераменту флегматика; сильный, неуравновешенный – темпераменту холерика; слабый – темпераменту меланхолика.

Сильный. Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный. Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи. Слабый. Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.

Неуравновешенный. Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И.П. Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.

Нервная система первого типа (сильный, уравновешенный, подвижный) – сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении; в противном случае он становится скучным и вялым.

Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик – человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания,

поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и как только они истощаются, у него появляется «слюнявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлекшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и, в конце концов, очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) – флегматик – обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним – задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он – всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствий, но когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Для человека с четвертым – слабым – типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью.

Их воображение вечно занято картинами болезней, войны, мрака, ужаса, разрушения. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие на них сильных стимулов может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они не энергичны, не настойчивы, не общительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подобно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».

И.П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы – не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того

или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения основании классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы – соотнесению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

В последние годы к основным составляющим темперамента относят дополнительно две характеристики – энергетический уровень и временные параметры (Стреляу, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая – через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека – случайные факторы (события, настроение и т. д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что, классифицируя типы темперамента, нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) – к гневу и ярости, сангвиник – к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков – устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и более детально.

Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники – эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики – эмоциональной медлительностью, меланхолики – эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

Типологическая модель Э. Кречмера Люди еще в глубокой древности заметили различия не только в поле, возрасте, расовой и национальной принадлежности того или иного человека, но и в различных типах строения тела. Со временем определенному типу телосложения приписывались различные нравственные и психологические особенности. Таким образом было создано довольно много типологий, основанных на особенностях телосложения человека.

На рубеже XIX и XX в.в. под влиянием антропологов, обративших внимание на различия в строении тела, и психиатров, увидевших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям, концепция связи между телосложением и типологическими особенностями человека получила свое дальнейшее развитие. Как отмечает Я.

Стреляу, наиболее полное выражение эта концепция получила у французского врача Клода Сиго, который в зависимости от преобладания в организме одной из основных систем (дыхательной, пищеварительной, мускульной или мозговой) выделил соответствующие четыре типа телосложения.

Взгляды К. Сиго оказали существенное влияние на формирование современных конституциональных теорий, получивших широкое распространение в психологии индивидуальных различий (Стреляу, 1982).

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Эрнстом Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, на основе разработанных критериев Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:

а) астенический, или лептосомный,

б) атлетический,

в) пикнический.

Астенический (от греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлиненным носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Атлетический (от греч. *athletes* – борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетиков плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Пикнический (от греч. *pyknos* – плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетиков). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, пикнического – правильнее.

Был также выделен тип диспластика с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Для доказательства связи между телесными и психическими особенностями людей указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них – маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выраженный в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний больного и состояния подавленности (депрессии), пассивности и уныния. Второе заболевание – шизофрения – характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и ареальностью в мышлении, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье – эпилепсия. Результаты соотнесения показали высокую корреляцию между этими типами психических заболеваний: циркулярного психоза с пикническим строением тела и

шизофрении – с астеническим. Атлетики, которые менее других предрасположены к психически заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из наблюдения за патологическими индивидами, Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей.

У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характеры для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимический, циклотимический и иксотимический.

Шизотимик – лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

Циклотимик – пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Иксотимик – атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, мало впечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

Типологическая модель У. Шелдона Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У.Г. Шелдона, сформулированная 40-х годах нашего столетия. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела и характером, начатые Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1998).

Для Шелдона исходным является понятие не типа, а компонента, как совокупности физических и психологических черт. Для того чтобы выбрать компоненты телосложения, Шелдон применил т. н. антропоскопический метод: он визуально обследовал фотографии 4 000 студентов-мужчин с целью выделить крайние варианты телесной конституции. Эти варианты и должны были стать искомыми компонентами, т. е. теми, по которым можно описать и количественно оценить телосложение любого конкретного человека. Их оказалось три – эндо-, мезо- и эктоморфный. Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно данным эмбриологии, из эндодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) – кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешнего зародышевого листка) – волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-либо преимущественной установкой – «пищеварительной», «мускульной» или «мозговой».

Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй – широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий – вытянутым, с высоким лбом, лицом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты переменные ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс. Сочетанием этих индексов (их, естественно, было три) и определялся тип его тела, т. е. соматотип. Например, соматотип крайнего эндоморфа описывается формулой 7-1-1. Разнообразные индивидуальные наборы телесных особенностей стали подвластны измерению (по результатам обследования 46 тысяч фотографий оказалось возможным описать 88 различных соматотипов).

Столь же тщательно выделялись и отдельные компоненты характера (по терминологии Шелдона – черты темперамента). На основе анализа литературы по психологии личности были рассмотрены 650 черт, из которых путем взаимного комбинирования отобраны 50 значимых. Затем по многочисленным и разнообразным методикам, опросникам, анкетам в течение года обследовались 33 человека для определения степени выраженности этих черт и их ранжированию (по 7-балльной шкале). Корреляция полученных оценок позволила выделить три группы черт, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато- и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты также трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно.

В результате дополнительного расширения списка черт и их последующей корреляции количество значимых признаков по каждому компоненту было доведено до 20.

Наконец, было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента. Оно проводилось на 200 испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около +0,8) между эндоморфией и висцеротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и церебротонией.

Шелдон перечисляет следующие двадцать церебротонических черт как наиболее отчетливые:

Сдержанность в позах и движении, напряженность.

Психологическая сверхреактивность.

Сверхбыстрая реакция.

Любовь к уединенности.

Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.

Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.

Осознанная подвижность лица и взгляда.

Социофобия.

Подавление способности к общению.

Сопротивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.

Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).

Непредсказуемость в отношениях с людьми.

Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.

Сверхчувствительность к боли.

Неспособность к здоровому сну.

Хроническая усталость.

Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.

Вертикальное ментальное расщепление.

Интроверсия.

Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.

Потребность в одиночестве в период испытаний.

Ориентация на более поздние периоды жизни.

Многие из этих черт отражают сверхчувствительный характер данного темперамента (физиологическую сверхреактивность, сверхвнимательность, тревожность, сопротивление привычкам и непредсказуемость установки), в то время как другие связаны с торможением и стремлением отгородиться от людей такими способами, как сдержанность в движениях, скрытность, социофобия, подавление способности к общению.

Точно так же, как церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом. «Конституционно связанная с мезоморфическим развитием (скелет, мускулы и соединительная ткань), соматотония выражает функцию движения и преследования окружающих» – говорит Шелдон.

Ниже приводятся двадцать основных соматотонических черт, выделенных Шелдоном в его исследовании:

Уверенность в позах и движении.

Любовь к физическим приключениям.

Энергичность.

Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.

Стремление доминировать, жажда власти.

Любовь к риску и игре случая.

Наглая прямота в манере вести себя.

Мужество в проведении рукопашного боя.

Соревновательная агрессивность.

Психологическая черствость.

Клаустрофобия.

Безжалостность.

Отсутствие щепетильности.

Общая шумливость.

Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.

Горизонтальное ментальное расщепление.

Экстраверсия соматотонии.

Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.

Потребность в действии в момент испытаний.

Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

Церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом, а висцеротония максимально связана с маниакально-депрессивным типом.

Двадцать основных черт висцеротонии, которые Шелдон выделил в своем исследовании, выглядят следующим образом:

Расслабленность в позах и движениях.

Любовь к физическому комфорту.

Замедленная реакция.

Любовь к еде.

Обобществление, социализация процесса еды.

Получение удовольствия от процесса пищеварения.

Любовь к вежливому обхождению.

Стремление к общению.

Неразборчивость в выборе друзей.

Жадное стремление к расположению и поддержке.
Ориентация на людей.
Эмоциональная уравновешенность.
Терпение.
Удовлетворенность собой.
Крепкий сон.
Отсутствие уверенности в характере.
Простота, уравновешенность чувственных связей, висцеротоническая экстраверсия.
Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
Потребность в чьем-либо участии при возникновении проблем.
Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.
Трехкомпонентная структура поведения.

Таблица 2

Внешние и субъективные проявления поведения различных социальных типов

Внешние проявления и субъективные переживания	Мыслительный тип («мыслитель»)	Эмоционально-коммуникативный тип («собеседник»)	Практический тип («практик»)
Познавательная сфера личности			
1. Источник информации	Ощущения черпает внутри себя	Ощущения черпает в общении	Ощущения черпает в практических действиях
2. Тип решения проблем	Необходимые сведения добывает в письменных источниках	Сведения добывает в общении с другими людьми	Предпочитает организовать других людей на решение задачи
3. Особенности мышления	Строгая логика и доказательность мыслительных инструкций	Отсутствие строгой логики в мышлении, но опора на мнение других	Строгая логика с ориентацией на мнение других
4. Особенности принятия решений	Трудно переубедить, изменить уже выработанную мысль	Легко меняет свою идею в пользу благополучия группы	Любое принятое решение отстаивает до конца
Эмоционально-потребностная сфера личности			
1. Эмоциональная потребность	Потребность уединения в тяжелую минуту	Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту
2. Прогноз переживаний	Непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций	Эмоциональная ровность и предсказуемость	Средняя степень ровности и предсказуемости
3. Проявление переживания	Скрытность чувств	Эмоциональная выразительность и открытость	Эмоциональная несдержанность
4.Особенности речи	Слабая выразительность и замедленность речи, тихий голос	Легкая, мягкая манера общения	С трудом приглушаемый голос, резкие и четкие фразы и голос
Внешние проявления поведения			
1. Ходьба	Неуклюжесть движений, слабость, вялость походки	Плавная	Энергичная, уверенная
2. Поза	Угловатость, вычурность позы	Расслабленность позы	Уверенность в осанке
3. Жестикуляция	Либо отсутствует, сдерживается, либо угловатая, необычная	Богатая, разнообразная	Решительные манеры
4. Мимика	Слабость и бедность мимики, высокий ее самоконтроль	Часто соответствует внутренним переживаниям	Выразительная, артистичная

В рассмотренных нами типологиях ясно прослеживается выделение трехкомпонентной структуры человеческого поведения, в котором проявляется психика. При этом названная структура включает в себя когнитивный (познавательный, мыслительный), аффективный (чувственный, эмоциональный) и практический (преобразующий, сенсорный) компоненты. В человеческом поведении всегда присутствует все три компонента, однако один из них, как правило, преобладает над двумя остальными, что позволяет отнести того или иного работника к определенному типу поведения. Так, преобладание познавательного или информационного компонента показывает тип «мыслителя», аффективного или эмоци-

онально-коммуникативного – тип «собеседника», а практического (преобразующего, регулятивного) – тип «практика».

Н.Н. Обозовым (1998) даны следующие характеристики названным типам поведения:

«мыслитель» – больше ориентирован на познание мира внешнего и внутреннего, на постоянные размышления о жизни, науке, искусстве. Он любит разнообразные логические задачи, не прочь пофантазировать. Все это заставляет его сосредотачиваться на своих внутренних рассуждениях, в результате чего – малая общительность, часто неумение решать организационные задачи;

«собеседник» – ориентирован на общение, контакты с другими людьми. Он любит компании, умеет подшутить над собой и над другими, легко знакомится и адаптируется в новой обстановке;

«практик» – характеризуется тем, что он терпеть не может незавершенных дел, волокиты и рассуждений. Ему нравятся четко поставленные задачи, требующие решительных и незамедлительных действий. Он без труда выступает в больших аудиториях, среди малознакомых людей и часто является хорошим организатором.

В табл. 2 (см. выше) приведены наиболее общие характеристики внешних и субъективных проявлений поведения различных социальных типов.

1.2. Сознание и самосознание в психологии

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности (Столяренко, 1999).

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием. «Осознание переживания – это всегда установление его объективной отнесенности к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано» (С.Л. Рубинштейн).

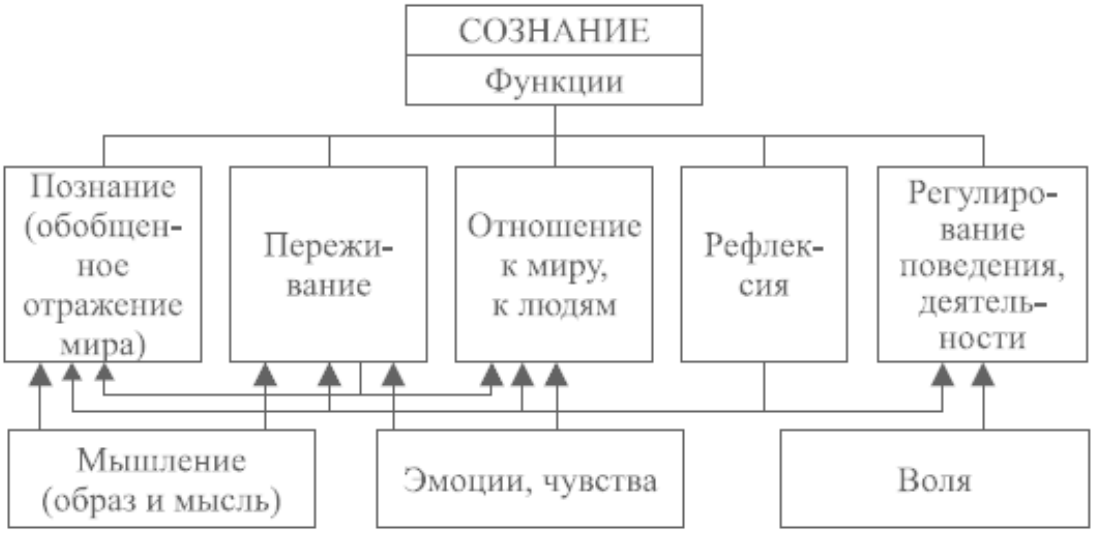

Рис. 1. Функции, свойства сознания

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось, и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

В онтогенезе сознание ребенка развивается сложным, опосредствованным путем. Психику ребенка, младенца, вообще говоря, нельзя рассматривать как изолированную, самостоятельную психику. С самого начала существует устойчивая связь психики ребенка и психики матери. В пренатальный период и в постнатальный эту связь можно назвать психической (чувственной) связью. Но ребенок является вначале только пассивным элементом

этой связи, воспринимающей субстанцией, а мать, являясь носителем психики, оформленной сознанием, уже в состоянии такой связи, по-видимому, передает в психику ребенка не просто психофизическую, но и оформленную сознанием человеческую информацию. Второй момент – это собственно деятельность матери. Первичные органические потребности ребенка в тепле, психологическом комфорте и пр. организуются и удовлетворяются извне любовным отношением матери к своему ребенку. Мать любящим взглядом «вылавливает» и оценивает все ценное, с ее точки зрения, в первоначально беспорядочной реактивности организма ребенка и плавно, постепенно, любящим действием отсекает все отклоняющееся от социальной нормы. Здесь важно и то, что нормы развития уже всегда есть в каком-то определенном виде в человеческом обществе, в том числе и нормы материнства. Так, любовью к ребенку мать как бы вытягивает ребенка из органической реактивности, бессознательности и выводит, втягивает в человеческую культуру, в человеческое сознание. Фрейд отмечал, что «мать учит любить ребенка», она действительно вкладывает свою любовь (отношение) в психику ребенка, поскольку мать (ее образ) является для чувств и восприятия ребенка действительным центром всех актов, всех благ и неприятностей. Затем наступает следующий акт развития, который можно назвать первичным актом сознания – это идентификация ребенка с матерью, т. е. ребенок пытается поставить себя на место матери, подражать ей, уподобить себя ей. Эта идентификация ребенка с матерью является, по-видимому, первичным человеческим отношением. В этом смысле первичное – не предметное отношение, а отношение сознания, первичная идентификация с культурным символом. Мать здесь дает прежде всего культурный образец социального поведения, а мы, конкретные люди, только следуем этим образцам. Важны выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Но выполнение смысла культурного символа, образца влечет за собой рационализированный им слой сознания, который может относительно самостоятельно развиваться посредством механизма рефлексии, анализа (мыследеятельность). В некотором смысле, осознание противоположно рефлексии. Если осознание есть постижение целостности ситуации, дает картину целого, то рефлексия, напротив, разделяет это целое, например, ищет причину затруднений, осуществляет анализ ситуации в свете цели деятельности. Таким образом, осознание является условием рефлексии, но в свою очередь рефлексия является условием для более высокого, глубокого и верного осознания, понимания ситуации в целом. Наше сознание в своем развитии испытывает многие идентификации, но выполняются, реализуются отнюдь не все. Эти нереализованные потенции нашего сознания и составляют то, что мы обычно обозначаем термином «душа», которая есть большей частью несознаваемая часть нашего сознания. Хотя, если быть точным, то нужно сказать, что символ как бесконечное содержание сознания в принципе нереализуемо до конца, и это является условием периодического возвращения сознания к себе. Отсюда следует третий фундаментальный акт сознания («развитие сознания») – осознавание своего невыполненного желания. Так круг развития замыкается и все возвращается к своему началу.

Выделяют два слоя сознания.

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий;

2) чувственные образы.

Рис. 2. Развитие сознания

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком; это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, т. к. для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т. е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлективного сознания). Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом (рефлективного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие. Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), 3) регулятивно-оценочная, 4) рефлексивная – основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мыш-

ление о нем, 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.

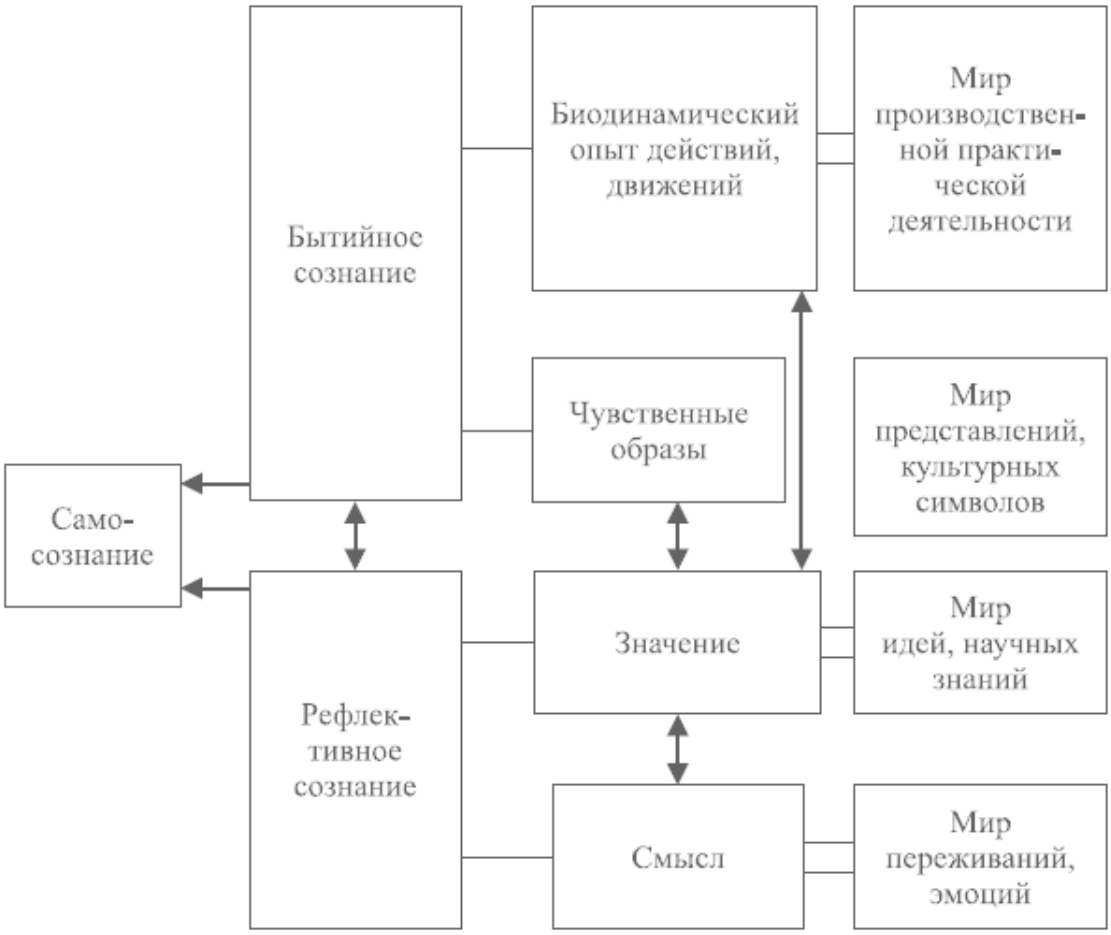

Рис. 3. Структура сознания

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное и предметное значение, 3) осмысленное и предметное действие. Слово, язык не существует только как язык, в нем объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

Язык и объективированные в нем формы мышления – это определенным образом рационализированные формы сознания, которые обретают видимую самостоятельность, но в действительности являются только вершиной айсберга. Рефлектированные, рациональные структуры сознания имеют в своем основании другое содержание, источник и энергию образования этих рациональностей. Рациональные структуры являются только частной реализацией базовых оппозиций сознания, во-вторых, в сознании часто наличествуют конфликтующие структуры. И разрешение таких конфликтов, освобождение энергии сознания для следующего цикла развития возможно только через акты осознания на себе (в том смысле, что все психическое содержание, подлежащее осознанию, уже существует и функционирует в моей психике, и только то, что живет во мне, я и могу осознать, осознать же что-то внешнее невозможно).

Функция организации сознания (ее задача и смысл) состоит в освобождении психической энергии сознания, в расширении горизонтов сознания и, что самое главное, в создании оптимальных и необходимых условий для нового цикла развития.

Поскольку сознание, рассмотренное извне, объективно является определенной знаковой структурой и структурой объективированного мышления, то его можно довольно объективно исследовать и описывать. Но внешняя структура как-то указывает на внутреннюю, имплицирует ее, поэтому возможен переход к пониманию внутренних содержаний сознания.

Венцом развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна при этом оставаться сама собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная функция самосознания – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя; если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция – защитная: стремление защитить свою индивидуальность от угрозы ее нивелирования.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях. Для того чтобы самоактуализироваться, стать самим собой, лучшим из того, чем ты способен стать, надо: осмелиться полностью погрузиться во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность, прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности; непрерывно развивать свои умственные способности, реализовывать свои возможности полностью в каждый данный момент.

Самосознание

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

- сознание отличия себя от остального мира;
- сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;
- сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первич-

ной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн) согласно которой самосознание – высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности.

Третье направление психологической науки исходит из того, что осознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно, едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений – о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием. Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания – левым полушарием.

Критерии самосознания: 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды); 2) осознание своей активности – «Я, управляю собой»; 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»); 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое.

При анализе динамической структуры самосознания используют два понятия: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее Я» обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности самосознания. «Личностное Я» – это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза «текущих Я». В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

Поскольку самоотражаются все процессы сознания, постольку человек может не только осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую деятельность, но и сознавать себя сознающим, самооценивающим.

В структуре самосознания можно выделить: 1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»); 2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»); 3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»); 4) эмоциональное, чувственное представление о себе. Таким образом, самосознание включает в себя:

- самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);
- самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на потивопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики (Юнг, 1993; 1994; 2000). Юнг выделяет два уровня самоотображе-

ния. Первый – субъект всей человеческой психики – «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень – форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый аспект, сознательное.

«Я». Когда человек думает: «Я знаю себя», «Я чувствую, что а устал», «Я ненавижу себя», то в этом случае он является одновременно и субъектом и объектом. Несмотря на идентичность «Я»-субъекта и «Я»-объекта, все же необходимо их различать – принято называть первую сторону личности – «Я», а вторую – «самостью». Различие между «Я» и самостью относительно. «Я» является наблюдающим началом, самостъ – наблюдаемым. «Я» современного человека научилосъ наблюдать за его самостью и чувствами, как если бы чем-то отличным от него. Однако «Я» может наблюдать и за своей склонностью наблюдать – и в этом случае то, что сначала было «Я», становится самостью.

Гуманистические психологи рассматривают самость как целенаправленность всей личности на осуществление максимума потенциальных возможностей индивида.

Мерилом для человека в его отношении к себе являются прежде всего другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях.

В структуре самосознания можно выделить 4 уровня: в непосредственно-чувственный уровень – самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики, в результате достигается простейшая самоидентификация личности; в целостно-образный, личностный уровень – осознание себя как деятельного начала, проявляется как самопереживание, самоактуализация, отрицательная и положительная идентификация и поддержание аутоидентичности своего «Я»;

• рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень – осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;

• целенаправленно-деятельный уровень – своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия).

В целом можно выделить три пласта сознания человека: 1) отношение к себе; 2) отношение к другим людям; 3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то – хорошие люди»)); 2) группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он – хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек – это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой»); 4) эстохолический уровень – уровень исходов («Каждый человек нахо-

дится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность – главное в отношении к другому человеку»).

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

• деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;

• расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал, «Я», обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;

• нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное;

• крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

Взаимодействие сознания и подсознания В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Многие наблюдения психологов показали, что в зону ясного сознания в данный момент попадают те объекты, которые создают препятствия для продолжения прежнего режима регулирования. Возникшие затруднения привлекают внимание, и они таким образом осознаются.

Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления обеспечивает человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания и подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации. Типовые, часто встречающиеся в обычной обстановке задачи человек решает подсознательно, реализуя автоматизмы. Автоматизмы подсознания разгружают сознание от рутинных операций (ходьба, бег, профессиональные навыки и т. п.) для новых задач, которые в данный момент могут быть решены только на сознательном уровне. Многие знания, отношения, переживания, составляющие внутренний мир каждого человека, не осознаются им, и вызываемые ими побуждения обусловливают поведение, не понятное ни для него самого, ни для окружающих. Бессознательная регуляция может рассматриваться как целенаправленная лишь в том смысле, что после достижения определенной цели происходит снижение напряжения так же, как и при осознанном управлении. З. Фрейд показал, что бессознательные побуждения лежат в основе многих очагов скрытого напряжения, которые могут порождать психологические трудности адаптации и даже заболевания (Фрейд, 1989; 1991; 2005).

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализовать. Выделяют: 1) подсознательное – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание; 2) собственно бессознательное – такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

З. Фрейд считал, что бессознательное – это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознавание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания. Однако это не означает, что очаги возбуждения разрушаются. Длительное время они могут сохраняться в заторможенном состоянии, такой ущемленный очаг может быть очень глубоко запрятан, но при неблагоприятных условиях он может выявиться и оказывать травмирующее влияние на состояние человека, вплоть до развития психического заболевания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое осознание устраняет травмирующее воздействие «неприемлемой» идеи или желания. Заслуга З. Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу своей терапевтической практики «психоанализа».

Психоанализ включает поиск скрытых очагов напряженности, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека. Психоанализ – процедура длительная и требующая доверительного общения человека с психоаналитиком.

Эмоциональные процессы и управление эмоциями.

Познавая действительность, человек так или иначе относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления действительности радуют его, другие – печалят, третьи – возмущают и т. д. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев, страх и др. – все это различные виды субъективного отношения человека к действительности. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру (Столяренко, 1999).

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетво-

рения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс.

Наиболее мощная эмоциональная реакция – аффект – сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом (порой эта реакция и воздействующие раздражители осознаются недостаточно – и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием).

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей во-время не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Собственно эмоции, в отличие от аффектов, – более длительные состояния. Они – реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то эмоции смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т. е. передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными, входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства – еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. В зависимости от направленности чувства делятся на моральные (переживание человеком его отношения к другим людям), интеллектуальные (чувства, связанные с познавательной деятельностью), эстетические (чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы), практические (чувства, связанные с деятельностью человека)».

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится дей-

ствовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо называется страстью. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Настроение – самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими, вторые – астеническими. Возникновение и проявление эмоций, чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки мозга и вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с деятельностью сердца, дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц (пантомимика) и лицевых мышц (мимика). Специальные эксперименты обнаружили в глубине мозга, в лимбической системе существование центров положительных и отрицательных эмоций, получивших название центров «наслаждения, рая» и «страдания, ада».

Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства. К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Теории эмоций

Впервые эмоциональные выразительные движения стали предметом изучения Ч. Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин создал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов. Результатом глубокой теоретической мысли является биологическая теория эмоций П.К. Анохина. Эта теория рассматривает эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира.

Рассмотрение эмоций с биологической точки зрения (П.К. Анохин) позволяет признать, что эмоции закрепились в эволюции как механизм, удерживающий жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат, и наоборот, недостаток реального результата, несовпадение с ожидаемым ведет к отрицательным эмоциям.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

Хотя наличие потребности – обязательное условие возникновения эмоции, оно вряд ли является единственным и достаточным. Это положение было отправной точкой для построения П.В. Симоновым информационной теории эмоций. Согласно П.В. Симонову, эмоция есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент (Симонов, Ершов 1984).

П.В. Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой Э = П (Н – С).

Из данной формулы следует, что: 1) эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности – если система вполне информирована; 2) при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации; 3) положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности. Таким образом, формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).

П.В. Симонов показал, что эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения, т. е. при недостатке или избытке актуальных сведений, необходимых для достижения цели, а степень эмоционального напряжения определяется потребностью и дефицитом информации, необходимой для удовлетворения этой потребности. Таким образом, в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

Эмоция может рассматриваться как обобщенная оценка ситуации. Так, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты, как ожидание и предсказание неудачи при совершении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях. Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает. Понимание того, что страх может быть следствием недостатка информации, позволяет его преодолеть. Реакцию удивления можно рассматривать как своеобразную форму страха, которая пропорциональна разнице между предвидимой и фактически полученной дозой информации. При удивлении внимание сосредоточивается на причинах необычного, а при страхе – на предвосхищении угрозы. Понимание родства удивления и страха позволяет преодолеть страх, если перенести акцент с результатов события на анализ его причин.

Согласно теории американского психолога У. Джеймса, тот факт, что эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями в деятельности внутренних органов, в состоянии мышц (мимика), позволяет предположить, что эмоции представляют собой сумму только органических ощущений, вызываемых этими изменениями (Столяренко, 1999). Согласно этой теории, человеку грустно, потому что он плачет, а никак не наоборот. Если человек примет зажатую скованную позу с опущенными плечами и головой, то вскоре у него появится и чувство неуверенности, подавленности, грусти. И наоборот, поза с развернутыми плечами,

поднятой головой, улыбкой на губах вскоре вызовет и чувство уверенности, бодрости, хорошее настроение. Частично эти наблюдения справедливы, но все же физиологические проявления не исчерпывают существа эмоций. Ученые пришли к заключению (Э. Гельгорн), что эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма, так, например, радость сопровождается усилением иннервации в мышцах, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, кожа делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей и способствует улучшению физиологических процессов. Радость молодит, т. к. создаются оптимальные условия питания всех тканей тела. Напротив, физиологические проявления печали характеризуются парализующим действием на мышцы, движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляется озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов и пр.

Таким образом, У. Джеймс и независимо от него Я.Г. Ланге предложили «периферическую» теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением – осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Другими словами, эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию. Суть своей теории У. Джеймс выразил парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим».

Теория Джеймса – Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное (Столяренко, 1999).

Д. Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией, между соответствующими типично видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации – только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование какого-либо единого специфического церебрального процесса в качестве «эмоционального процесса», постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений – ощущения, восприятия, мотивации и т. п. Она не является также «промежуточной переменной», связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт (Столяренко, 1999).

Д. Биндра выдвигает собственную концепцию о «центральном мотивационном состоянии» – комплексе нервных процессов, возникающем в результате действия комбинации побудительных стимулов определенного типа. Развитие «центрального мотивационного состояния» создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично видовых действий.

Стресс и фрустрация

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они

представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней (Селье, 1979). Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.

К понятию и состоянию стресса близко и понятие фрустрации. Сам термин в переводе с латинского означает обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.

Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемый агрессивностью, которая не проявляется открыто.

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания – никаких эмоциональных проявлений.

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливая обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования. Можно выделить три физиологических механизма подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не помешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу – гипофиз – выделить в кровь большую порцию адрено-кортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь – физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо».

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т. е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Иногда однажды пережитый сильный страх в какой-либо ситуации закрепляется, становится хроническим, навязчивым – возникает фобия на определенный круг ситуаций или объектов. Для устранения фобий разработаны специальные психологические приемы (в рамках нейролингвистического программирования).

Эмоционально окрашенное отношение к делу способствует его результативности, но при слишком сильной заинтересованности в результатах человек испытывает волнение, тре-

вогу, излишнее возбуждение, неприятные вегетативные реакции. Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

1) правильная оценка значимости события;

2) достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;

3) запасные отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создает оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительных потерь здоровья. Не случайно в глубокой древности на Востоке люди просили в своей молитве: «Господи, дай мне мужество, чтобы справиться с тем, что я могу сделать, дай мне силы, чтобы смириться с тем, что я не могу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать ему выговориться до конца.

Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры; мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Методы релаксации, аутогенной тренировки очень полезны, когда нужно быстро, за 5–10 минут, привести себя в спокойное хорошее состояние. Эмоциями можно управлять и путем регуляции внешнего их проявления: если хотите легче переносись боль, старайтесь ее не демонстрировать.

Воля как характеристика сознания

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами (Столяренко, 1999).

Все действия человека могут быть поделены на две категории: непроизвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуаль-

ные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. «Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела».

В зависимости от трудностей внешнего мира и сложности внутреннего мира человека возможно выделить 4 варианта проявления воли:

1) в легком мире, где любое желание выполнимо, воля практически не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире);

2) в трудном мире, где существуют разнообразные препятствия, требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей (простой внутренний мир человека);

3) в легком внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений, человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения;

4) в трудном внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как принятое к осуществлению по собственному решению осознанное, намеренное, целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости. Необходимость сильной воли возрастает при наличии: 1) трудных ситуаций «трудного мира» и 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человека.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные:

1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир – воля не требуется), либо

2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения.

Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила:

1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности;

2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности;

3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения.

Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого в каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии – болезненному безволию.

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простыми и сложными.

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения о выполнении действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы:

1) осознание цели и стремление достичь ее;

2) осознание ряда возможностей достижения цели;

3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;

4) борьба мотивов и выбор;

5) принятие одной из возможностей в качестве решения;

6) осуществление принятого решения,

7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения.

Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание – это существующее идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознание ряда возможностей достижения цели» – это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек понимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных качеств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап – принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Состояния сознания

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущие всем людям:

1) сон, рассматриваемый как период отдыха,

2) состояние бодрствования, или активное состояние сознания, которому соответствует активация всего организма, которая позволяет ему улавливать, анализировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением в зависимости от предшествующего опыта и навыков.

Таким образом, бодрствование – это то состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешнему миру. То, как мы осознаем внешний мир и одновременно свой внутренний мир, меняется на протяжении дня в зависимости от нашего состояния – от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудреме. Таким образом, обработка информации меняется очень существенно в зависимости от уровня бодрствования. Согласно закону Йеркса – Додеона – Хебба, поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет его уровень бодрствования – активации к некоторому оптимуму – он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность человека к действию уменьшается, и он вскоре засыпает, а при более высоких он будет больше взволнован из-за чересчур сильной мотивации или же сильного расстройства чувств, и его поведение может даже полностью дезорганизоваться (Столяренко, 1999).

В среднем наш организм функционирует с чередованием 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после двух-трех дней лишения сна. Сейчас известно, что сон – не просто восстановительный период для организма, он имеет различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют «медленный сон» и «быстрый, парадоксальный сон» в зависимости от особенностей мозговой активности. Мозг состоит из более 10 миллиардов клеток, и каждая из них представляет собой миниатюрную станцию, способную в возбужденном состоянии создавать электрический потенциал. С 1924 г. электрическую активность мозга стали регистрировать в виде электроэнцефалограммы (ЭЭГ) с помощью электродов, прикрепленных к коже головы человека. Электрические потенциалы мозга отображаются графически в виде волн, записываемых на движущейся полосе бумаги. При низкой активности мозга большие группы нервных клеток разряжаются одновременно, и эта синхронность отображается на ЭЭГ в виде волн низкой частоты и большой амплитуды – «медленных волн»:

1) альфа-волны, частота которых лежит в пределах от 8 до 12 циклов в секунду (8–12 Гц), они характерны для расслабленного организма, когда человек сидит спокойно с закрытыми глазами;

2) тета-волны частотой от 4 до 7 Гц, они появляются на первой стадии сна,

3) дельта-волны (0,5–3 Гц), которые регистрируются во время глубокого сна.

Во время активной работы мозга каждая участвующая в ней нервная клетка разряжается в соответствии со своей специфической функцией в своем собственном ритме, в результате активность мозга становится асинхронной и регистрируется в виде быстрых волн высокой частоты и малой амплитуды – бета-волны (13–26 Гц); амплитуда бета-волн уменьшается по мере того, как усиливается мозговая деятельность. Бета-волны регистрируются во время бодрствования, активной умственной и физической деятельности, а также, как ни странно, во время «быстрого сна». «Быстро-волновый сон» характеризуется тем, что активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, сердечный ритм ускоряется, кровь приливает к мозгу, дыхание учащается, глаза совершают быстрые движения под сомкнутыми веками, но в то же время человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Эта стадия «быстрого, парадоксального сна» длится 15–20 минут, человека в этот момент трудно разбудить, но если это удается, то в 80 % случаев он говорит, что видел сон, и может рассказать его в деталях. После «быстрого сна» вновь наступает «медленный сон», затем, примерно через 70 минут, вновь «быстрый сон», и такой цикл повторяется 5–6 раз за ночь. Чередование указанных фаз и нормальная продолжительность сна (6–8 часов) – обязательные условия здоровья человека. Однако известны случаи, когда люди вообще не спят. Исследования показали, что те, кто не спит, фактически имеют дробный сон, продолжающийся всего несколько секунд в течение каждой минуты, т. е. они дробно спят в течение всех 24 часов суток. Подобный дробный сон исключает определенные виды обработки информации во сне, является эволюционным регрессом (известно, что такой дробный сон, например, является обычным для волков).

Согласно гипотезе Хартмана (1978), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации.

В период ночного сна информация малыми порциями поступает из промежуточной памяти в кратковременную память, которая для этого отключается от внешней среды. Каждая порция обрабатывается последовательно в две фазы: первая фаза – это логическая обработка информации, сопоставляемая с фазой «медленного сна». Здесь информация оценивается и обобщается. Вторая фаза – обработанная информация пересылается в определенные участки структуры долговременной памяти, где связывается с хранящимся там материалом, что сопровождается сновидениями в фазе «быстрого сна». Если разбудить испытуемых в фазе медленного сна и спросить, видели ли они сон, то у 80% ответ будет отрицательным, но испытуемые могут указать, что возникали логические построения, продумывание ситуаций, непосредственно связанных с реальными событиями прошедшего дня. В медленной фазе нет движений глаз, но наблюдается двигательная активность другого рода: снохождение (лунатизм) и сноговорение, когда человек встает с постели и, не просыпаясь, способен разгуливать по дому, отвечать на вопросы, которые ему задают, но после пробуждения ничего не помнит о своих ночных приключениях. Было обнаружено, что при высокой нагрузке на зрительный анализатор у человека удлиняется медленный сон; это подтверждает участие медленного сна в процессах переработки информации, поступившей во время бодрствования.

Исследования показали, что за фазу «быстрого сна» ответственна определенная область ретикулярной формации мозга, состоящая из гигантских клеток, разветвления которых заходят далеко в соседние области и приводят к активации сенсорных областей мозга, в особенности зрительные зоны, возбуждают высшие мозговые центры влечений и эмоций. И сновидения, возникающие в фазе «быстрого сна» – это результат осуществляемого моз-

говой корой синтеза тех сигналов, которые идут из различных зон мозга, активируемых во время парадоксального сна. Сновидения отражают мотивацию, желания человека, эти мотивации как бы всплывают во время сна, когда клетки ретикулярной формации посылают возбуждающие импульсы центрам, ответственным за влечения и инстинкты. Сновидения как бы служат для символической реализации нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. По мнению Фрейда, сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Исследования Фаулкса (1971) показали, что у ребенка частота тревожных снов пропорциональна количеству трудностей, с которыми он сталкивается во время бодрствования. То же самое можно сказать и о взрослых, т. е. сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью помочь человеку разрешить его проблемы во время сна либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание. Это представление созвучно позиции Платона, который писал, что хорошие люди довольствуются сновидениями о том, что дурные совершают на самом деле. Сновидения возникают как бы в результате конфликта вытесненных переживаний и бдительного контроля сознания, приобретающего характер «цензуры». В период ночного сна контроль ослабевает, но не настолько, чтобы неприемлемые мотивы и желания могли осознаваться в их истинном виде, и тогда эти «подавляемые желания» маскируются в непонятные для сознания образы сновидений – и таким образом обходят «цензуру». По мнению Фрейда, достаточно истолковать элементы сновидений как некие символы, чтобы прийти к пониманию влечений и конфликтов, вытесненных в бессознательное. Проникновение преобразованных мотивов в сознание через сновидения ведет к частичному снятию эмоционального напряжения, и психическому уравновешиванию человека. Согласно гипотезе Френча и Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т. е. сновидения представляют механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным «окном» в бессознательное человека и своеобразным «каналом» обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное «бессознательное» способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т. п.).

Нарушения сознания

При некоторых психических заболеваниях наблюдаются нарушения сознания (но следует учитывать, что понятие сознания в психиатрии не совпадает с психологическим содержанием):

«помраченное сознание» – происходит дезориентация во времени, месте, ситуации, отсутствует четкое восприятие окружающего, проявляется в разной степени бессвязность мышления, затруднены воспоминания прошедших событий и субъективно болезненных явлений. Вся совокупность указанных признаков характеризует помраченное сознание;

«оглушенное состояние сознания» (при инфекциях, отравлениях, мозговых травмах) – резкое повышение порога для всех внешних раздражителей, в результате сложная информация не осмысливается, человек реагирует «как бы спросонок», замедленно, безучастно, ориентировка в окружающем неполная или отсутствует (это состояние может длиться от несколько минут до нескольких часов);

делириозное помрачение сознания (нарушена ориентировка в окружающем, «наплывают» яркие представления, обрывки воспоминаний, возникает ложная ориентировка во времени и пространстве, могут возникать галлюцинации, иллюзии, бредовые идеи);

сновидное состояние сознания – причудливая смесь отражения реального мира и всплывающих в сознании ярких чувственных представлений фантастического характера (человек видит, что находится среди жителей Марса или, как раскалывается земной шар и т. п.);

сумеречное состояние сознания – внезапно наступает отключение сознания на непродолжительный срок, потом воспоминание о периоде помрачения сознания полностью отсутствует, но при сумеречном состоянии сознания человек сохраняет способность выполнения автоматических привычных действий (может бессознательно куда-то идти, переходить улицы, куда-то ехать, резать ножом и т. п.);

псевдодеменция – человек временно забывает названия предметов, дезориентирован, с трудом воспринимает внешние раздражители, поведение напоминает детское;

деперсонализация – отчуждение; собственные мысли и действия воспринимаются как бы со стороны, нарушается и восприятие тела.

1.3. Психические состояния человека, их классификация и свойства

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т. д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение) (Платонов, Голубев 1977).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, т. е. психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний – общественное мнение и общественное настроение.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности – сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность – неуверенность, активность – пассивность, фрустрация – толерантность и т. д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний – личностные и ситуативные;

2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.;

3) в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;

4) в зависимости от времени протекания – кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;

5) в зависимости от влияния на личность – положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;

6) в зависимости от степени осознанности – состояния более или менее осознанные;

7) в зависимости от причин, их вызывающих;

8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки. Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т. д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т. д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастания мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т. д.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам, в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности(деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо операционной (операторной, «деловой») напряженности, т. е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т. д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т. д.).

Трудность классификация психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые. Обобщая текущие характеристики функционирования основных интеграторов психики (личности, интеллекта, сознания), используют термины состояние личности, состояние интеллекта, состояние сознания. Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния.

Состояние бодрствования в покое встречается при (пассивном отдыхе, чтение книги, просмотре нейтральной телепередачи). При этом наблюдается отсутствие выраженных эмоций, умеренная активность ретикулярной формации и симпатической нервной системы, а

в головном мозге отмечается чередование бетта-ритма (когда человек о чем-то думает) и альфа-ритма (когда мозг отдыхает).

Состояние релаксации – это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Оно встречается во время занятий аутогенной тренировкой, транс, молитва. Причина непроизвольной релаксации – прекращение напряженной деятельности. Причина произвольной релаксации – занятие аутогенной тренировки, медитация, молитва и пр. Преобладающие ощущения в этом состоянии – расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло, тяжесть. Отмечается повышенная активность парасимпатической нервной системы и преобладание альфаритма в электроэнцефалограмме.

Состояние сна – особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга – чередование медленного и быстрого сна (которые, по большому счету, являются самостоятельными психическими состояниями). Сон связан с необходимостью упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения. На физиологическом уровне отмечается попеременная активация сначала парасимпатической, а затем симпатической нервной системы. Для медленного сна характерны тетта- и дельтаволны биопотенциалов мозга.

Оптимальное рабочее состояние состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние токаря, вытачивающего деталь, учителя на обычном уроке). Для него характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти, активизация мышления и повышенная активность ретикулярной формации. Ритмы мозга – в основном лежат в бетт-адиапазоне.

Состояние напряженной деятельности – это состояние, возникающее в процессе труда в экстремальных условиях (состояние спортсмена на соревнованиях, летчика – испытателя во время испытания новой машины, артиста цирка при выполнении сложного упражнения и т. д.). Психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели или повышенными требования к работнику. Оно также может быть определяться высокой мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки. Для него характерны очень высокая активность симпатической нервной системы и высокочастотные ритмы головного мозга.

Монотония – состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (например – состояние водителя – дальнобойщика в конце долгого рейса). Оно вызывается однообразной, повторяющейся информация. Преобладающие эмоции – скука, равнодушие, снижение показателей внимания. Часть поступающей информации блокируется на уровне таламуса

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне отмечается появление запредельного торможения центральной нервной системы.

Стресс – состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающее возможности адаптации организма. Оно характеризуется психическим напряжением, чувством фрустрации, тревоги, беспокойства, а в последней стадии – равнодушия и апатии. На физиологическом уровне отмечается истощением запасов гормонов надпочечников, мышечным напряжением и двухфазной активацией вегетативной нервной системы.

1.4. «Я»-концепция в психологии

Термин «Я-концепция» (на английском «*selfconception*», дословно – «концепция себя») появился в русскоязычной психологической литературе сравнительно недавно. Ранее в таком же значении использовались термины «образ себя», «самосознание» (Малкина-Пых, 2006).

Я-концепция является одним из центральных понятий во многих психологических теориях. Исследованием Я-концепции и ее влияния на поведение человека занимались такие известные психологи как У. Джемс, К. Роджерс, Дж. Мид, Э. Эриксон, Р. Бернс и многие другие (Бернс, 1986).

Жизнь человеческая во всех ее аспектах складывается в диалоге между Я-концепцией и обстоятельствами реальности, и любая попытка что-либо изменить в себе, любая система саморегуляции имеет дело прежде всего с Я-концепцией человека. Именно Я-концепция, а не некое реальное Я имеет определенное значение для личности и ее поведения (Бернс, 1986).

Суммируя опыт многих исследователей, Р.Бернс (1986) определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой.

Описательная составляющая Я-концепции называются образом Я.

Составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называется самооценкой или принятием себя. Предметом самоописания и самооценки могут быть тело человека, его способности, социальные отношения, принадлежащие ему предметы и многое другое.

Я-концепция – это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон и включающая в себя как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я – в прошлом, настоящем и будущем. Я-концепция – это все, что индивид считает самим собой или своим, все, что он думает о себе, все свойственные ему способы самовоспитания.

Я-концепция формируется в процессе воспитания, социализации, но имеет и определенные индивидуально-природные обусловленности.

Я-концепцию можно рассматривать как установку человека по отношению к себе. Как всякая установка, она включает в себя:

убеждение, которое может быть обоснованным или необоснованным (когнитивная составляющая);

эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);

выражение перечисленного выше в поведении (поведенческая составляющая).

Представления о себе (когнитивная составляющая Я-концепции), как правило, кажутся человеку безусловно убедительными вне зависимости от того, основываются они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Характеристики человека как объекта можно перечислять до бесконечности, описывая его внешний вид, пол, возраст, психологические характеристики, социальный статус, его роли, жизненные цели, даже имущество. Все эти составляющие входят в самоописание с разной долей значимости – одни представляются более значимыми, другие – менее. Я-концепция характеризует человека как неповторимое существо, обладающее отличительным набором качеств.

В большинстве качеств, которые человек приписывает своей личности, присутствует оценочный момент, в некоторых явно, в некоторых скрыто. Критериями оценок обычно

являются современные индивиду общекультурные, социальные, индивидуальные ценностные представления, стандарты, стереотипы восприятия, моральные принципы, правила поведения, усвоенные им в течение жизни. Оценочный смысл отражает субъективно предполагаемую человеком реакцию на него окружающих.

Самооценка представляет собой глубокое, ощущаемое всем организмом чувство самоценности. Положительная самооценка означает полное и безусловное принятие себя при объективном осознании того, что у человека есть и сильные, и слабые стороны, и положительные, и отрицательные качества. Самооценка начинает закладываться в раннем детстве (Малкина-Пых, 2006).

Двумя мощнейшими средствами для создания позитивной самооценки являются:

умение просить о том, чего человек хочет;

и готовность получать то, чего он хочет.

Самооценка оказывает влияние на способ общения людей с миром. Люди с высокой самооценкой:

испытывают гордость за свои достижения;

решительно действуют в своих интересах;

берут на себя ответственность за свою часть дела;

терпеливо переносят неудачи, если что-то получается не так, как они хотели бы;

встречают новые испытания с рвением и энтузиазмом;

чувствуют в себе способность оказывать влияние на свое окружение;

демонстрируют широкое разнообразие чувств.

Люди с низкой самооценкой:

избегают трудных ситуаций;

ими легко руководить и вводить в заблуждение;

занимают оборонительную позицию и легко разочаровываются;

не знают, как они себя чувствуют; обвиняют других за свои собственные переживания.

Были обнаружены четыре компонента, необходимые для формирования положительной самооценки у детей:

Принятие ребенка взрослыми, родителями, учителями и другими авторитетными лицами. Это помогает укреплять связи и создает ощущение того, что тебя ценят.

Четко определенные и регламентированные ограничения. Их должно быть как можно меньше, это помогает установить равновесие между экспериментированием и стремлением к безопасности, расследованием и посягательством на права ребенка, ассертивным и пассивным или агрессивным поведением ребенка.

Уважение со стороны взрослых к ребенку как личности. Важно, чтобы потребности и желания ребенка воспринимались серьезно. Это позволяет ребенку иметь психологическое пространство для взросления, самостоятельности и автономности (отделения).

Родители и другие взрослые с высокой самооценкой в качестве образца для подражания. Детям необходимы образцы, по которым они учатся жить. Кроме того, взрослые с высокой самооценкой в большей степени способны принять ребенка, определять и соблюдать ограничения и уважать в ребенке личность.

Закономерности, лежащие в основе формирования самооценки, отражены в формуле У. Джемса (Бернс, 1986): Самооценка = Успех / Притязания.

На самооценку также влияет сопоставление образов «реального Я» и «идеального Я» – чем больше разрыв между ними, тем вероятнее недовольство человека реальностью своих достижений. «Идеальное Я» – это установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать. Многие авторы связывают «идеальное Я» с усвоением культурных идеалов, представлений и норм поведения, которые становятся личными идеалами благодаря механизмам социального подкрепления.

Я-концепция как установка по отношению к себе влияет на все поведение человека, так как «Я как объект» всегда присутствует во всех поступках человека. Планируя любое действие, человек исходит из своих представлений о том, каков он, какие у него качества, способности, как на него реагируют окружающие, из того, какой у него образ своего «будущего Я». Поведение человека зависит от тех значений, которыми он в своем восприятии наделяет свой прошлый и настоящий опыт. Человек может сменить работу, переменить место жительства, семью, но не может убежать от себя.

Я-концепция контролирует и интегрирует поведение индивида, но она оказывает влияние скорее на выбор направления активности, чем непосредственно направляет эту активность. Обладая относительной стабильностью, Я-концепция обусловливает довольно устойчивые схемы поведения, характерные для данного человека.

Функции Я-концепции:

Способствует достижению внутренней согласованности личности.

Является важным фактором интерпретации жизненного опыта.

Является источником ожиданий (Бернс, 1986).

Достижение внутренней согласованности личности. Столкновение противоречащих друг другу представлений, чувств, идей, относящихся к представлениям человека о себе, вызывает у него ощущение психологического дискомфорта. И человек всячески пытается этого избежать, предпринимая действия, способствующие достижению утраченного равновесия, стараясь избежать внутренней дисгармонии. Поэтому, когда человек сталкивается с новым опытом, знанием о себе, он либо –

1) принимает, ассимилирует этот опыт, когда он не противоречит представлениям индивида о себе, либо

2) отказывается видеть вещи такими как они есть, верить людям, сообщающим ему что-либо о себе, или

3) стремится изменить каким-либо образом себя или окружающих.

Если изменения образа себя, привносимые новой информацией, не сильно отличаются от прежних представлений о себе, то индивид иногда может их принять, если эти изменения не превышают его адаптационные возможности. Противоречивый опыт, вносящий рассогласование в структуру личности, может также усваиваться с помощью защитно-психологических механизмов, таких как рационализация, когда новый опыт объясняется на основании уже имеющегося, искажение или отрицание.

Таким образом, Я-концепция может выступать как некий защитный экран, охраняющий самосогласованный образ себя от влияний, которые могут его нарушить.

Сложившаяся Я-концепция обладает свойством самоподдержания. Благодаря этому у человека создается ощущение своей постоянной определенности, самотождественности. Самосогласованность Я-концепции не является абсолютной. Поведение индивида бывает разным в зависимости от ситуации, в которой он находится, от принятой им психологической или социальной роли. Такая рассогласованность, как правило, соответствует неперекрывающимся контекстам, ситуациям в жизни человека. Стабильность Я-концепции обеспечивает человеку чувство уверенности в направлении своего жизненного пути, в восприятии своих различных жизненных ситуаций как единого непрерывного в своей преемственности опыта.

Еще одна функция Я-концепции – интерпретация жизненного опыта. Сталкиваясь с одним и тем же событием, разные люди по разному его понимают, как принято говорить, «смотрят каждый со своей колокольни». Проходя через фильтр Я-концепции, информация осмысливается, и ей присваивается значение, соответствующее уже сформировавшимся представлениям человека о себе и о мире.

Сформировавшиеся представления о себе также определяют ожидания человека в отношении своего будущего. Так, если ребенка убедили, что он глуп, он соответствующим образом будет вести себя в школе, и не будет прилагать никаких усилий к учебе, так как уже знает, что «глуп, не дано, у него не получится». Если человек уверен в собственной значимости, он ждет соответствующего отношения от окружающих.

Связь между ожиданиями по отношению к себе, обусловленными Я-концепцией, и поведением человека лежит в основе механизма «самореализующихся пророчеств».

Выделяют 5 основных измерений Я-концепции (Шибутани, 1999):

степень интеграции;

уровень осознания;

стабильность;

самооценка;

степень согласия относительно данной персонификации.

Степень интеграции. В современном мире фрагментарность Я-концепции, видимо, является неизбежной, но люди сильно различаются по тому, насколько каждый может интегрировать свои действия. На одном полюсе стоит необычайно высоко интегрированная личность, которая не способна поступать вопреки своему характеру, своей структуре ценностей ни в какой ситуации, поступки такого человека укладываются в единый шаблон, легко предсказуемы. Такой человек не способен понять того, что не укладывается в его картину мира. На другом полюсе находится личность, которая в каждой ситуации выглядит совершенно другой, у нее отсутствует внутренняя последовательность поступков.

Обычно люди формируют несколько относительно обособленных Я-образов, соответствующих отличающимся, но повторяющимся ситуациям своей жизни.

Уровень осознанности человеком своей Я-концепции. Разные люди в разной степени могут осознавать определенные части своей Я-концепции. Так, многие люди не замечают свои недостатки.

Подвижность и гибкость Я-концепции проявляется в том, меняется ли человек под давлением ситуации. Некоторые люди охотно изменяются, подчиняясь ситуации, легко формируют требуемые образы Я и способы поведения. Другие не могут измениться, даже, когда совершенно очевидна неуместность их поведения, или приспосабливаются лишь внешне, внутри продолжая рассматривать себя в прежнем свете.

О самооценке и факторах, на нее влияющих, было сказано выше.

Я-концепции могут также в различной степени поддерживаться взглядами других людей, т. е. быть или не быть согласованными с ними. Крайности располагаются от высшей степени согласия, которая достигается в отношении тех, чья позиция в обществе хорошо определена и кто эффективно исполняет свои роли.

Выделяют следующие механизмы формирования Я-концепции.

В детстве Я-концепция является еще не сложившейся, слабо структурированной, слабо защищенной, легко поддающейся влияниям. Поскольку круг общения в детстве ограничен в основном, семьей, то семья оказывается первым и наиболее важным фактором, влияющим на формирование Я-концепции, и самооценки, в частности. В детстве возможности выбора круга общения предельно сужены. Монополия родителей на общение с ребенком в этом возрасте приводит к тому, что именно их установки становятся решающим фактором формирование его Я-концепции. Ориентиры для оценки себя и других, убеждения, заложенные в детстве, поддерживают себя сами в течение всей жизни человека, и отказаться от них чрезвычайно трудно.

Первой предпосылкой формирования Я-концепции является появление у младенца навыка разделения собственных ощущений на те, что вызваны его собственной активностью, и те, что не зависят от него, объективны. Ребенок сталкивается с задачей разделить их,

осознать отдельно. Важную роль в этом играют тактильные контакты, подготавливающие чувство ограниченности своего тела. По мере развития этого навыка у ребенка формируется умение управлять своим телом, оно превращается в своеобразное «орудие» его деятельности. При этом происходит формирование определенного психического образования – схемы тела, субъективного образа взаимного положения и состояния движения частей тела в пространстве.

По В.В. Столину (1983) образ самого себя также формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать. Так же как и относительно схемы тела, можно утверждать, что действует не человеческий образ самого себя, а субъект, наделенный этим образом Я, с помощью этого феномена. Сходство схемы тела и образа Я – это сходство их функций. Они различны в той мере, в какой человек как биологический организм отличается от человека как социального существа.

Столин В.В. (1983) выделяет 6 способов «интериоризации» ребенком знаний о себе. Прямое или косвенное внушение родителями образа или самоотношения. Содержанием того, что внушается ребенку, может быть как самооценка, так и определенные аспекты образа Я. Этот образ и свое отношение родители могут транслировать ребенку как в прямой словесной форме, так и путем такого поведения с ним, которое предполагает определенные черты и качества, – косвенно. Образ и самооценка, внушаемые ребенку, могут быть как положительными («Ты – умный, добрый, уверенный, сознательный»), так и негативными («Ты неспособный, грубый, неудачник»).

Если внушаются качества, которыми ребенок в действительности не обладает, имеет место «мистификация». Мистификация может иметь форму инвалидизации – обесценивания точек зрения ребенка, его интересов, намерений, и приписывания, которое может быть позитивным и негативным.

Косвенное внушение чаще всего имеет отношение к оценке ребенка. Влияние родительского отношения на формирование характера, поведения ребенка исследовалось многими психологами. В родительском поведении возможны вариации от принятия ребенка в целом, принятия его индивидуальности, позитивной вовлеченности родителей в заботу о ребенке до враждебного отвержения ребенка. Отношение родителей к ребенку, принятие его или отвержение, формирует у него либо самопринятие, позитивную самооценку либо самоотвержение, переживание своей ненужности, малоценности. Это приводит к формированию у человека одной из четырех установок как по отношению к себе, так и по отношению к другому.

Случаи, когда явные, словесные, прямые внушения противоречат косвенным, имеют негативное влияние на формирование психики ребенка.

Следует отметить, что ребенок всегда имеет свободу выбора реакции на родительское внушение – согласиться с родительским мнением или начать борьбу против него. Таким образом, связь между поведением родителей и поведением ребенка не однозначна. Ребенок может отреагировать на родительское поведение дополнительно или же защитно. В первом случае ребенок отвечает инициативой на предоставление самостоятельности, бегством на преследование и т. п. В случае защитного поведения ребенок может в ответ на родительское отвержение начать вести себя с родителями так, как будто те его любят и внимательны к нему, и тем самым как бы приглашать родителей изменить поведение по отношению к нему.

Опосредованная детерминация самоотношения ребенка путем формирования у него стандартов выполнения тех или иных действий, формирование уровня притязаний.

Родители формируют представления ребенка о стандартах поведения, о жизненных целях, ценностях, идеалах. Если эти цели, планы, идеалы, соответствуют способностям и интересам ребенка, то, реализуя их, он повышает самоуважение. В противном случае, когда

родители награждают ребенка нереалистичными для него планами, стандартами, идеалами, тем самым способствую формированию нереалистичного образа «идеального Я», жизненные неудачи могут привести человека к потере веры в себя, в свои силы, возможности, к потере самоуважения.

Контроль за поведением ребенка, в котором ребенок усваивает параметры и способы самоконтроля.

Контроль характеризует способ, с помощью которого происходит управление конкретным действием, поступком, поведением. Дисциплинарный аспект отношения родителей к ребенку проявляется как слабый контроль (предоставление полной автономии) или жесткий контроль (абсолютное подчинение воле родителей, требование неукоснительного соблюдения норм и правил) за его поведением. Психологический аспект характеризует способ, которым родители добиваются контроля над поведением ребенка – через вызывание в ребенке чувства вины, стыда или через вызывание страха перед наказанием, тревоги, «враждебный контроль».

Способ и форма контроля нередко формируют у человека такие же способы и формы самоконтроля. Жесткая дисциплина, превратившись в жесткую самодисциплину, может проявиться как стремление упорядочивать, регламентировать собственную жизнь. Контроль с помощью страха приводит человека к постоянной оглядке на мнение других, ожиданию «наказания» с их стороны в виде негативного мнения. Предсказуемость или непредсказуемость контролирующего поведения родителей преобразуется в веру человека относительно управляемости или неуправляемости внешних событий жизни. Иногда ребенок перенимает у взрослых способы самоконтроля, которые они используют по отношению к себе самим.

Вовлечение ребенка в такое поведение, которое может повысить или понизить его самооценку, изменить его образ себя.

Этот способ повлиять на формирование Я-концепции связан с вовлечением человека в определенную специально созданную ситуацию, в которой он может приобрести опыт, изменяющий его образ себя. Так, родители могут организовать для своего ребенка, боящегося собак, ситуацию, в которой он сумеет преодолеть свой страх, убедившись, что собака (которую специально заранее нашли родители) – существо дружелюбное, виляет хвостом и хочет играть. После этого ребенок может сменить представления о себе как человеке, боящемся собак, на представления о себе как о ребенке, который знает, что собак бояться не обязательно, или как о человеке, который может преодолеть свой страх и убедиться, что все закончится хорошо, или просто как о смелом человеке, а не о трусишке, который боится даже собаку.

Можно сформировать ситуацию, когда преставления человека о себе изменятся так, что это приведет к снижению его самооценки. Нас всех с детства учат «что такое хорошо и что такое плохо», и определенные качества сразу связываются в нашем сознании с оценкой – хорошо это или плохо.

Вовлечение ребенка в более широкие социальные отношения, в которых происходит усвоение реально существующих правил поведения, моральных норм. Появившись на свет, войдя в семью, ребенок вовлекается в уже существующие независимо от него отношения, становится частью семейной ситуации. Каждая семья имеет свои, характерные для нее, структуру ценностей, устремления, ожидания, проблемы, распределение и стили исполнения семейных ролей. Все это характеризует семейное «Мы». Определяя преставления о себе, ребенок исходит из имеющихся отношений своего «Я» и тех «Мы», с которыми он себя идентифицирует:

«Я – сын своих родителей», «Мы – дети», «Мы – мужчины», «Мы – это наша семья». Наполнение содержанием Я-концепции ребенка определяется содержанием тех «Мы», к которым он себя относит.

Приобщаясь к конкретным людям в конкретных отношениях и уподобляясь им, ребенок в то же время приобщается к культуре вообще. Однако разные люди несут в себе разные взгляды, ценности, способы жизни, поэтому, приобщаясь к одним, он одновременно и дифференцируется от других людей. Механизмы уподобления и дифференциации лежат в основе формирования Я-концепции.

Семейное «Мы» определяет будущую структуру ценностей человека. Именно оно, как правило, определяет выбор профессии, отношение к труду, к браку, к детям, жизненные цели, важность тех или иных человеческих качеств.

Идентификация ребенка со значимыми для него другими. Идентификация – это уподобление в форме переживаний и действий одного лица (субъекта) другому лицу (модели). Объектами идентификации могут быть родители, близкие, «значимые другие» – сверстники, реальные лица или лица идеальные, например, герои кинофильмов или литературных произведений, даже животные. При этом субъект стремится обладать чертами модели, усваивает и использует установки и поведение, демонстрируемые моделью, реально начинает вести себя как «модель», делая все это содержанием своей Я-концепции. Идентификация делает ребенка способным перенимать точку зрения родителей и других людей, делает его податливым к их внушающим воздействиям, способным внутренне подчиниться их контролю и переносить его вовнутрь, способным оценивать себя по меркам взрослых, применять их стандарты к своей деятельности, развивать самоидентичность и чувство «Мы».

1.5. Акцентуации характера

Систематика, которую мы приводим в дальнейшем изложении, в основном исходит из классификации П.Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (2000). Карл Леонгард – выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее, в истории психиатрии и психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей (Леонгард, 2000).

К. Леонгард, выделил 6 типов темперамента: гипертимный (склонный к повышенному фону настроения), дистимный (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), циклотимный (склонный к колебаниям настроения), экзальтированный (с бурными реакциями на внешние стимулы), тревожный (робкий, покорный, приниженный) и эмотивный (чувствительный, тонковосприимчивый) и 4 типа акцентуированных личностей:

Демонстративная личность – авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление к игре определенной социальной роли.

Педантичная личность – ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность.

Застревающая личность – патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревности, настойчивость.

Возбудимая личность – недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

По определению А. Личко (1982, 2000), акцентуации характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Гипертимный тип – Ему соответствуют люди, характеризующимися постоянно приподнятым, хорошим настроением, т. е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные черты. Стремление к лидерству (чаще – неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициаторами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В жизни гипертимных возможны блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипертомики остаются находчивыми и изобретательными в любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).

Гипертимно-неустойчивый вариант – Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных похождений.

Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность.

Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимноне-устойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека – гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся с неблагополучием внутрисемейных отношений, так и гипоопека, безнадзорность.

Циклоидный тип – Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречиаым. Эти колебания обыкновенно берут

начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.

Лабильный тип – Лабильный тип (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам. Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.

Астено-невротический тип – Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.

Сенситивный тип – Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Психастенический тип – Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей о полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т. п.) травмируют их сильнее, чем события уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо – изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для их осуществления. По тем же причинам психастеники часто склонны к самоанализу и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.

Шизоидный тип – Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать.

Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо

делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями.

Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

Эпилептоидный тип – Характеризуется сочетанием трех основных признаков:

а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости;

б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха) и

в) моральным и дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гипер-социальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т. д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

Истероидный тип – Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

Неустойчивый тип – Характеризуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а, по его окончании, горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

Конформный тип – Главный отличительный признак этой группы людей – чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), но стремятся думать, действовать, «быть – как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной (нередко – усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста, предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.

Сверхпунктуальный характер (ананкаст) – прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной способностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, прежде чем начать действовать, взвесить все до последней мелочи, и не могут исключить из

сознания ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.

Застревающий характер – характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих.

Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются, и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются.

Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания.

Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели – внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

Вопросы для самопроверки

Что изучает общая психология? Каковы задачи общей психологии?

Что включает в себя структура деятельности человека?

Какие основные характеристики имеет самосознание личности?

Какова структура личности человека? Назовите особенности развития личности. Что называют эмоциями?

В каких формах проявляются эмоции? Какими свойствами обладает сенсорная психика?

Какую типологию предложил Э. Кречмер? Какой тип темперамента, характеризуется легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям?

Что входит в типологию телосложения, предложенную Э. Кречмером?

Что является физиологической основой темперамента?

Назовите факторы формирования характера. По теории А.Н. Леонтьева, в структуру сознания входят…

Что включает в себя понятие «Я» концепция»?

Что означает термин «акцентуация»?

Гиппертимный это ….

Как называется обобщенное представление человека о самом себе?

Процесс уподобления себя другому, отождествления себя с другими называется…

Литература

Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2000.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.

Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Москва-Воронеж. 1996.

Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.

Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. М., 1978.

Асмолов А.Г. Психология личности. – М: Педагогика, 1992.

Батаршев А.В. Типология характера и личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – М: Институт психотерапии, 2005.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.

Васильев И.А., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М., 1980.

Василюк Ф.А. Психология переживания. М., 1984.

Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.

Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения. М.: Педагогика-Пресс, 1993.

Выготский Л.С. История развития высших психических функций. Собр. соч. в 6 томах. Т. 3.М.: Педагогика, 1983.

Ганнушкин П.Б. Избранные труды по психиатрии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.

Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., 1964.

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.: МГУ, 1988.

Годфруа Ж. Что такое психология. Т. 1, М., 1997.

Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. С. 1990.

Диянова З.В., Щеголева Т.М. Самосознание личности. Иркутск, 1993.

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб: Питер, 2002.

Изард К. Эмоции человека. М., 1980.

Кон И.С. В поисках себя. М., 1984.

Кречмер Э. Строение тела и характер. М.: НО Научный фонд «Первая Исследовательская Лаборатория имени академика В.А. Мельникова», 2000.

Левин К., и др. Уровень притязаний // Психология личности. Тексты. – 1982, с. 86–96.

Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Наука, 1991.

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: АСТ, 1990.

Личко А.Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1985.

Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков // Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: МГУ, 1982.

Личко А.Е. Типы конституциональных психопатий и акцентуации характера в подростковом возрасте. // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

Личко А.Е. Типы акцентуаций и психопатий у подростков. – М: Академия, 1999.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические основы психологии. – М., 1984.

Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.

Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004.

Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты,М., 1982, с. 91107.

Мерлин В.С. Индивидуальный стиль общения. М.: Наука, 1990.

Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.

Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. Пермь, 1973.

Михайлов Ф.Г. Сознание и самосознание. М., 1991.

Мясищев В.Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. М.-Воронеж, 1998.

Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1991.

Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.

Немов Р.С. Психология: В 3 к. – М: Просвещение: Владос, 1995. – к. 1: Общие основы психологии.

Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. – СПб.: Питер, 1998.

Павлов И.П. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2. М.-Л.: АН СССР, 1951.

Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. СПб.: ИГУП, 1999.

Петровский А.В. Вопросы теории и истории психологии. – М.: Академия, 1991.

Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. М.: Высшая школа, 1977.

Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986.

Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Самара: Бахрах, 1998.

Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.

Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М.: 1989.

Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979.

Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. М.: Рос. Акад. наук, Ин-т психологии, 1990.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М: Прогресс, 1979.

Сержантов В.Ф. Психологическая структура личности и проблема ее психофизиологической интерпретации // Теория личности. Л., 1982.

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент, характер, личность. М.: Наука, 1984.

Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983.

Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М.: Прогресс, 1982.

Теплов Б.М. Избранные труды: В 2-х т. М.: Педагогика, 1986.

Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Просвещение, 1961.

Узнадзе Д.Н. Общая психология. СПб.: Питер, 2000.

Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. – М: Эксмо; Харьков: Фолио, 2005.

Фрейд З. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. М.: Медицина, 1991.

Фрейд З. Три очерка по теории сексуальности // Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Наука, 1994. – 297 с.

Фромм Э. Иметь или быть? / Пер. с англ. / Под ред. В. И. Добренькова: М.: Прогресс, 1990.

Фромм Э. Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. Минск: Коллегиум, 1992.

Шибутани Т. Социальная психология. М. – Ростов-на-Дону, Аст – Феникс, 1999.

Юнг К. Архетип или символ. – М.: Педагогика, 1993. – 355 с.

Юнг К. Проблемы души нашего времени. – М.: Педагогика, 1994. – 390 с.

Юнг К.Г. Психологические типы. // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

Глава 2. Возрастная психология

2.1. Теории индивидуального развития человека

Идея развития пришла в психологию из других областей науки. Дорога к ее научному изучению была проложена известной работой Чарльза Дарвина «Происхождение видов путем естественного отбора», вышедшей в свет в 1859 г. Влияние этой теории, по словам И.М. Сеченова, состояло в том, что она заставила естествоиспытателей «признать в принципе эволюцию психических деятельностей» (Реан, 2003).

Развитие, прежде всего, характеризуется качественными изменениями, появлением новообразований, новых механизмов, новых процессов, новых структур.

Вопрос о возможности выделения периодов жизни, в которых развитие личности подчиняется особым закономерностям, имеет многовековую историю. Так, еще древние греки делили жизнь человека на 10 периодов по 7 лет – хептомаденов, а римляне делили жизнь на 5 фаз по 13–15 лет (Ливехуд, 1994).

Однако, несмотря на столь длительную историю проблемы, до настоящего времени открытым остается вопрос о том, делится ли развитие личности на периоды или оно происходит непрерывно и можно говорить лишь о последовательной смене форм поведения. Идут дискуссии по поводу оснований для выделения периодов и их границ. Особенно это касается периодизации развития взрослых.

Наука о психическом развитии личности зародилась как ветвь сравнительной психологии в конце XIX века. Нет практически ни одного выдающегося психолога, который бы одновременно так или иначе не занимался бы проблемами развития психики.

Наиболее крупные достижения в этой области связаны с именами таких известных ученых первой трети XX в., как А. Адлер, А. Бине, Дж. Болдуин, Карл и Шарлотта Бюлер, А. Гезелл, Э. Клапаред, Ж. Пиаже, Фрейд, С. Холл, В. Штерн, Б. Аркин, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Б. Залкинд, А.П. Нечаев, Г.А. Фортунатов и др. В последующие годы свой вклад в понимание различных аспектов психического развития человека внесли как отечественные ученые: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, А.Р. Лурия, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, так и видные представители зарубежной психологии: А. Бандура, Д. Боулби, У. Бронфенбреннер, А. Валлон, Х. Вернер, Л. Кольберг, Б. Скиннер, Э. Эриксон и др.

Под возрастной периодизацией в психологии принято понимать модель развития личности, отражающую сущность происходящих возрастных изменений и предполагающую выделение отдельных этапов развития, каждый из которых характеризуется как своеобразием структуры и функционирования различных психических процессов, так и особыми личностными новообразованиями.

Содержание любой из периодизаций возрастного развития обусловлено тем критерием, который лежит в основе ее построения, то есть признаком, на основании которого производится оценка, определение или классификация отдельных периодов развития.

Проблема возрастной периодизации психического развития является одной из самых дискуссионных в психологии, что связано с отсутствием у разных исследователей единого понимания природы возрастного развития, его движущих сил и механизмов. Каждая из теорий личности порождает и определенную схему периодизации психического развития. При этом существует не только большое количество теорий и схем периодизаций, но и большое количество классификаций этих теорий.

Первая из классификаций схем периодизации индивидуального развития личности и ее самосознания выделяет три подхода в зависимости от того, о какой науке идет речь.

В биологии и психофизиологии речь идет о критических, или сенситивных, периодах, когда организм отличается повышенной сенситивностью (чувствительностью) к каким – то вполне определенным внешним и (или) внутренним факторам, воздействие которых именно в данной (и никакой другой) точке развития имеет особенно важные необратимые последствия.

В социологии и других общественных науках говорят о социальных переходах, поворотных пунктах развития, радикально изменяющих положение, статус или структуру деятельности индивида (например, поступление в школу, гражданское совершеннолетие, вступление в брак), чему нередко сопутствуют особые социальные ритуалы, обряды перехода. Социальная антропология говорит о том, что переход к следующему возрастному периоду должен сопровождаться изменением социального статуса человека, выполняемыми социальными ролями и жизненной активностью. Следовательно, основанием для выделения периодов развития можно считать положение человека в системе общественных отношений.

В психологии развития существует специальное понятие возрастных нормативных жизненных кризисов, которое подчеркивает, что критические периоды и социальные переходы обычно сопровождаются какой-то психологической перестройкой. Какой бы болезненной ни казалась эта перестройка, для данной фазы развития она закономерна, статистически нормальна. Зная соответствующие биологические и социальные законы, можно достаточно точно предсказать, в каком возрасте индивид данного общества столкнется с теми или иными проблемами, как эти проблемы связаны друг с другом, от чего зависит глубина и длительность кризиса и каковы типичные варианты его разрешения.

Вторая классификация схем периодизаций, рассматривающих период детства, также разделяется на три группы (Выготский, 1984).

К первой группе относятся попытки периодизации возрастного развития на основе не расчленения самого этого развития, а соотнесения его со ступенчатообразным изменением других процессов, так или иначе связанных с детским развитием (А. Гетчинсон, В. Штерн, Р. Заззо и др.).

Ко второй группе относятся периодизации, направленные на выделение какого-нибудь одного признака детского развития как условного критерия для разделения его на отдельные периоды (П.П. Блонский, Г. Салливен З. Фрейд, и др.).

Третью группу представляют периодизации, которые принимают за основу существенные особенности личности в разные этапы ее психического развития (Л.С. Выготский, А. Гезелл, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский). Стремление авторов этих периодизаций перейти от симптоматического и описательного принципов к выделению существенных особенностей возрастного развития привело их к осмыслению его цикличности. Такова, например, попытка А. Гезелла построить периодизацию детского развития исходя из изменения его внутреннего ритма и темпа (цит. по Выготский, 1984; Эльконин, Драгунова 1970).

Третья классификация схем периодизации индивидуального развития основывается на взглядах их авторов на онтогенез. В психологии, главным образом детской и возрастной, под онтогенезом понимают отрезок жизни индивида от рождения до наступления зрелости.

Представители первого направления рассматривают развитие в его целостности и неделимости, не выделяя в нем явно выраженных отдельных периодов или этапов (Г. Оллпорт, Дж. Кеттелл, К. Роджерс, Г. Айзенк и др.). В теориях этой группы, как правило, во главу угла ставится представление о некоторой целостности, например понятие личности. Далее предметом исследования становятся характеристики этой целостности, ее внутренняя структура, условия происхождения. Даже признавая динамику изменений данной целостности, изучая условия ее происхождения, исследователи не связывают жестко эти изменения

с каким-то определенным возрастом. Возрастное развитие в этом случае признается фоном изучаемых изменений.

Вторую группу образуют те психологические теории, в которых онтогенез представляет собой чередование, смену определенных периодов развития (З. Фрейд, Ж. Пиаже, А. Валлон, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и др.). Для обоснованного деления онтогенеза на определенные периоды каждый исследователь вводит собственные основания этого деления и представляет собственную теорию психического развития человека в онтогенезе.

Теории первой и второй группы могут совпадать в признании существования периодов развития, но коренным образом расходятся в ответе на вопрос о содержании переходов от одного периода к другому.

И, наконец, А.Г. Асмолов, анализируя теоретически возможные подходы, объясняющие развитие человека, выделяет три основных, в которые укладывается множество отдельных теорий и концепций (Асмолов, 1998):

Биогенетический подход, в центре внимания которого «находятся проблемы развития человека как индивида, обладающего определенными антропогенетическими свойствами (задатки, темперамент, биологический возраст, пол, тип телосложения, нейродинамические свойства мозга, органические побуждения и др.), который проходит различные стадии созревания по мере реализации филогенетической программы в онтогенезе».

Социогенетический подход, представители которого делают акцент на изучении процессов «социализациичеловека, освоенияим социальных норм и ролей, приобретены, социальных установок и ценностных ориентации…». К этому направлению, по-видимому, можно отнести и теории научения (Б. Скиннер, А. Бандура), согласно которым приобретение человеком разнообразных форм поведения происходит путем научения.

Персоногенетическй подход, во главу угла ставящий «проблемы активности, самосознания и творчества личности, формирования человеческого «Я», борьбы мотивов, воспитания индивидуального характера и способностей, самореализации личностного выбора, непрестанного поиска смысла жизни в ходе жизненного пути индивидуальности».

К названным А.Г. Асмоловым подходам можно добавить теории когнитивного направления. Они занимают промежуточное направление между биогенетическими и социогенетическими подходами, поскольку ведущими детерминантами развития считают и генотипическую программу, и условия, в которых эта программа реализуется. Поэтому уровень развития (уровень достижений) обусловливается не только разверткой генотипа, но и социальными условиями, благодаря которым происходит когнитивное развитие ребенка (Реан, 2003).

Таким образом, большинство психологов соглашаются с тем, что развитие состоит из последовательности медленных плавных и быстрых скачкообразных изменений, и выделение стадий развития не только необходимо, но и возможно. Однако чаще всего исследователи ограничиваются периодизацией детства. В первую очередь это объясняется большей сложностью периодизации взрослости, когда развитие приобретает новый характер: не связывается напрямую с физическим созреванием и приобретением новых когнитивных навыков и в большей степени определяется внутренней субъектной позицией человека, т. е. принимает качественно новую форму саморазвития.

При описании развития взрослых необходимо также учитывать внутриличностную и межличностную гетерохронность, т. е. несовпадение у одного человека темпов развития различных процессов (биологических, социальных, познавательных), и несовпадение этих темпов у разных людей.

Кроме того, нужно помнить, что развитие взрослых, во время которого осуществляются важнейшие личностные выборы (профессиональные, отношение к любви, браку,

семье, друзьям, ценностям, своему образу жизни) является суммой не только эволюционных, но и инволюционных процессов. Физиологические предпосылки личностной инволюции появляются уже в молодом возрасте, а в 40 лет наблюдаются значительные физиологические изменения. Так, первые инволюционные психозы возможны в 40-летнем возрасте. Таким образом, говоря о развитии во взрослости, в отличие от детства нужно иметь в виду появление не только позитивных, но и негативных качественных изменений.

Сегодня широкое распространение получила гендерная психология, поэтому не вызывает сомнения, что необходимо по-разному подходить к периодизации жизни мужчин и женщин. Хотя установлено, что женщины и мужчины решают схожие задачи развития и сталкиваются с одними и теми же кризисами, их особенности существенно различаются. Более того, есть мнение, что для женщин лучшим индикатором переходов от стадии к стадии, чем возраст, являются фазы семейного цикла.

Помимо отмеченных факторов, осложняющих периодизацию взрослости, необходимо добавить еще один, может быть, наиболее существенный. Для описания развития взрослого человека недостаточно выделения только биологической и психической линий. Необходимо рассматривать и духовный аспект жизни, поскольку он не только существенно влияет на динамику развития, но и определяет качественные изменения. Так, Б. Ливехуд (Ливехуд, 1994), рассматривая развитие человека в трех аспектах – биологическом, психическом и духовном – отмечает, что с момента рождения человека и примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако примерно с 40-летнего возраста начинается существенная физическая инволюция. Далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция проходит параллельно физической, либо продолжается психическая и духовная эволюция. Для второго варианта необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. Получается, что 40-летний рубеж, по мнению Б. Ливехуда, является своеобразной «точкой расходящихся путей». Таким образом, без рассмотрения духовного аспекта развития человека невозможно определить качество второй половины его жизни.

В этой главе мы коротко рассмотрим некоторые основные теории индивидуального развития человека.

При этом, во-первых, мы будем рассматривать только те из них, которые в явном виде содержат периодизацию индивидуального развития. Такой выбор определяется тем, что возможность исходно допустить существование критического перехода от одного периода к другому появляется только в том случае, если взросление (или развитие на протяжении всей жизни) полагается состоящим из отдельных фаз, этапов или периодов – отдельных отрезков жизненного пути. Если же некоторая психологическая концепция, даже оперирующая термином «развитие», не включает в себя представление об отдельных отрезках жизненного цикла, не возникает идея кризиса, перехода, смены. При таком подходе бессмысленно вообще ставить вопрос о кризисе, критическом возрасте.

Во-вторых, мы рассмотрим теории развития, не используя никаких классификационных схем, поскольку многие из существующих теорий, строго говоря, невозможно отнести «в чистом виде» ни к одному из указанных подходов.

Теория рекапитуляции С. Холла

Главным законом психологии развития С. Холл (Холл, Линдсей 1997) считал биогенетический «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет главные стадии филогенеза. Младенчество воспроизводит животную фазу развития. Детство соответствует эпохе, когда главными занятиями древнего человека были охота и рыболовства. Период от 8 до 12 лет, который называют иногда предподростковым, соответствует концу дикости и началу цивилизации. Юность, охватывающая период с начала полового созревания (12–13 лет) до наступления взрослости (22–25 лет), эквивалентна эпохе

романтизма. Поверхностные аналогии, на которых основан «закон рекапитуляции», мешают понять конкретные закономерности психического развития.

Психоаналитическая теория З. Фрейда Анализ свободных ассоциаций пациентов привел Фрейда к выводу, что болезни взрослой личности сводятся к переживаниям детства. Детские переживания, по Фрейду, имеют сексуальную природу. Это чувство любви и ненависти к отцу или матери, ревность к брату или сестре и т. п. Фрейд считал, что этот опыт оказывает неосознанное влияние на последующее поведение взрослого, а также играет определяющую роль в развитии личности (Фрейд, 1991).

Личность, по Фрейду, – это взаимодействие взаимно побуждающих и сдерживающих сил. Либидозная энергия, которая связана с инстинктом жизни, является также основой развития личности, характера человека. Фрейд говорил о том, что в процессе жизни человек проходит несколько этапов, отличающихся друг от друга способом фиксации либидо, способом удовлетворения инстинкта жизни. При этом Фрейд уделяет большое внимание тому, каким именно способом происходит фиксация и нуждается ли человек при этом в посторонних объектах. Исходя из этого, он выделяет несколько стадий – стадий психического генеза в течение жизни ребенка.

Оральная стадия (от рождения до одного года) характеризуется тем, что основной источник удовольствия, а, следовательно, и потенциальной фрустрации, сосредоточивается на зоне активности, связанной с кормлением. Оральная стадия характеризуется двумя последовательными либидозными действиями (сосание и укус). Ведущая эрогенная область на этой стадии – рот, орудие питания, сосания и первичного обследования предметов. На оральной стадии фиксации либидо у человека, по мнению Фрейда, формируются некоторые черты личности: ненасытность, жадность, требовательность, неудовлетворенность всем предлагаемым. Уже на оральной стадии, согласно его представлениям, люди делятся на оптимистов и пессимистов.

Анальная стадия (1–3 года). На этой стадии либидо концентрируется вокруг ануса, который становится объектом внимания ребенка, приучаемого к опрятности. Теперь детская сексуальность находит предмет своего удовлетворения в овладении функциями дефекации, выделения. Здесь ребенок встречается со многими запретами, поэтому внешний мир выступает перед ним как барьер, который он должен преодолеть, и развитие приобретает конфликтный характер.

По отношению к поведению ребенка на этой стадии можно сказать, что полностью образована инстанция «Я», и теперь она способна контролировать импульсы «Оно». Социальное принуждение, наказания родителей, страх потерять их любовь заставляют ребенка мысленно представлять себе некоторые запреты, интериоризировать их. Таким образом, начинает формироваться «Сверх-Я» ребенка как часть его «Я», где в основном заложены авторитеты, влияние родителей и взрослых людей, которые играют очень важную роль в жизни ребенка. Особенности характера, формирующиеся на анальной стадии, по мнению психоаналитиков, – аккуратность, опрятность, пунктуальность; упрямство, скрытность, агрессивность; накопительство, экономность, склонность к коллекционированию.

Фаллическая стадия (3–5 лет) характеризует высшую ступень детской сексуальности. Ведущей эрогенной зоной становятся генитальные органы. До сих пор детская сексуальность была аутоэротичной, теперь она становится предметной, то есть дети начинают испытывать сексуальную привязанность к взрослым людям. Первые люди, которые привлекают внимание ребенка, – это родители. Либидозную привязанность к родителям противоположного пола Фрейд назвал Эдиповым комплексом для мальчиков и комплексом Электры для девочек, определив их как мотивационно-аффективные отношения ребенка к родителю противоположного пола.

Латентная стадия (5–12 лет) характеризуется снижением полового интереса. Психическая инстанция «Я» полностью контролирует потребности «Оно»; будучи оторванной от сексуальной цели, энергия либидо переносится на освоение общечеловеческого опыта, закрепленного в науке и культуре, а также на установление дружеских отношений со сверстниками и взрослыми за пределами семейного окружения.

Генитальная стадия (12–18 лет) характеризуется возвращением детских сексуальных стремлений, теперь все бывшие эрогенные зоны объединяются, и подросток, с точки зрения Фрейда, стремится к одной цели – нормальному сексуальному общению. Однако осуществление его может быть затруднено, и тогда в течение генитальной стадии можно наблюдать феномены фиксации или регрессии к той или другой из предыдущих стадий развития со всеми их особенностями. На этой стадии инстанция «Я» должна бороться против агрессивных импульсов «Оно», которые вновь дают о себе знать. Так, например, на этом этапе может вновь возникнуть Эдипов комплекс, который толкает юношу к гомосексуальности, предпочтительному выбору для общения лиц своего пола. Чтобы бороться против агрессивных импульсов «Оно», инстанция «Я» использует два новых механизма защиты: аскетизм и интеллектуализацию. Аскетизм с помощью внутренних запретов тормозит гомосексуальные тенденции, а интеллектуализация сводит их к простому представлению в воображении и таким путем позволяет подростку освободиться от этих навязчивых желаний.

Эпигенетическая концепция Э. Эриксона

Эрик Эриксон, ученик Фрейда, на базе теории Фрейда о фазах психосексуального развития создал новую теорию – психосоциального развития. Она включает восемь стадий развития «Я», на каждой из которых прорабатываются и уточняются ориентиры по отношению к себе и к внешней среде (Эриксон, 1996). Эриксон отмечал, что изучение личностной индивидуальности становится такой же стратегической задачей второй половины XX века, какой было изучение сексуальности во времена Фрейда, в конце XIX века. В первую очередь теория Эриксона отличается от теории Фрейда следующим:

8 стадий по Эриксону не ограничиваются только детством, а включают развитие и трансформацию личности в течение всей жизни от рождения и до глубокой старости. Для взрослого и зрелого возраста характерны свои кризисы, в ходе которых решаются соответствующие им задачи.

В отличие от пансексуальной теории Фрейда, развитие человека, по Эриксону, складывается из трех автономных, хотя и взаимосвязанных процессов: соматического развития, изучаемого биологией; развития сознательного «Я», изучаемого психологией, и социального развития, изучаемого общественными науками.

Основной закон развития, по Эриксону, это «эпигенетический принцип», согласно которому на каждом новом этапе развития возникают новые явления и свойства, которых не было на предшествующих стадиях процесса.

Этапы развития психики по Эриксону:

1. Орально-сенсорная. Соответствует оральной стадии классического психоанализа. Возраст: первый год жизни. Задача этапа: базисное доверие против базисного недоверия. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: энергия и надежда.

Степень доверия младенца к миру зависит от заботы, проявляемой к нему. Нормальное развитие происходит, когда его потребности быстро удовлетворяются, он не испытывает долгого недомогания, его баюкают и ласкают, с ним играют и разговаривают. Поведение матери уверенно и предсказуемо. В таком случае вырабатывается доверие к миру, в который он пришел. Если он не получает должного ухода – вырабатывается недоверие, боязливость и подозрительность.

2. Мышечно-анальная. Совпадает с анальной стадией фрейдизма. Возраст – второй-третий годы жизни. Задача этапа: автономия против стыда и сомнения. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоконтроль и сила воли.

На этом этапе на первый план выходит развитие самостоятельности на основе моторных и психических способностей. Ребенок осваивает различные движения. Если родители предоставляют ребенку делать самому то, что он может, у него вырабатывается ощущение, что он владеет своими мышцами, своими побуждениями, самим собой и, в значительной мере, средой. Появляется самостоятельность.

Исход этой стадии зависит от соотношения сотрудничества и своеволия, свободы самовыражения и ее подавления. Из чувства самоконтроля, как свободы распоряжаться собой без утраты самоуважения, берет начало прочное чувство доброжелательности, готовности к действию и гордости своими достижениями, чувство собственного достоинства. Из ощущения утраты свободы распоряжаться собой и ощущения чужого сверхконтроля происходит устойчивая склонность к сомнению и стыду.

3. Локомоторно-генитальная. Стадия инфантильной генитальности, соответствует фаллической стадии психоанализа. Возраст – дошкольный, 4–5 лет. Задача этапа: инициатива (предприимчивость) против чувства вины. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: направление и целеустремленность.

К началу этой стадии ребенок уже приобрел множество физических навыков, начинает сам придумывать себе занятия, а не просто отвечать на действия и подражать им. Проявляет изобретательность в речи, способность фантазировать.

От того, как реагируют взрослые на затеи ребенка, во многом зависит перевес качеств в характере. Дети, которым предоставлена инициатива в выборе деятельности (бегать, бороться, возиться, кататься на велосипеде, санках, коньках), вырабатывают предприимчивость. Закрепляет ее готовность родителей отвечать на вопросы (интеллектуальная предприимчивость) и не мешать фантазировать и затевать игры.

На этой стадии происходит самое важное по последствиям разделение между потенциальным триумфом человека и потенциальным тотальным разрушением. Именно здесь ребенок навсегда становится разделившимся внутри себя: на детский набор, сохраняющий изобилие потенциалов роста, и родительский набор, поддерживающий и усиливающий самоконтроль, самоуправление и самонаказание. Развивается чувство моральной ответственности.

4. Латентная. Соответствует латентной фазе классического психоанализа. Возраст – 6–11 лет. Задача этапа: трудолюбие (умелость) против чувства неполноценности. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: систематичность и компетентность.

Любовь и ревность находятся на этой стадии в скрытом состоянии, о чем и говорит ее название – латентная. Это годы начальной школы. Ребенок проявляет способность к дедукции, организованным играм, регламентированным занятиям. Интерес к тому, как устроены вещи, как их приспособить, освоить. В эти годы он напоминает Робинзона Крузо и часто интересуется его жизнью.

Когда детей поощряют мастерить, строить шалаши и авиамодели, варить, готовить и рукодельничать, когда им разрешают довести начатое дело до конца, хвалят за результаты, тогда у ребенка вырабатывается умелость, способности к техническому творчеству.

Когда родители видят в трудовой деятельности ребенка одно «баловство» и «пачкотню», это способствуют выработке у него чувства неполноценности. Опасность этой стадии – чувство неадекватности и неполноценности.

5. Подростковый возраст и ранняя юность.

Классический психоанализ отмечает на этой стадии проблему «любви и ревности» к собственным родителям. Успешное решение зависит от того, найдет ли человек предмет

любви в собственном поколении. Это продолжение латентной стадии по Фрейду. Возраст – 12–18 лет. Задача этапа: идентичность против смешения ролей. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: посвящение и верность.

Главное затруднение на этой стадии – спутанность идентификации, неспособность опознать свое «Я». Подросток созревает физиологически и психически, у него развиваются новые взгляды на вещи, новый подход к жизни, интерес к мыслям других людей, к тому, что они сами о себе думают.

Влияние родителей на этой стадии – косвенное. Если подросток благодаря родителям уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, то его шансы на идентификацию, т. е. на осознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются.

6. Ранняя взрослость. Генитальная стадия по Фрейду. Возраст: период ухаживания и ранние годы семейной жизни, от конца юности до начала среднего возраста. Здесь и далее Эриксон уже не называет возрастные границы. Задача этапа: близость против изоляции. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: аффилиация и любовь.

К началу этой стадии человек уже опознал свое «Я» и включился в трудовую деятельность.

Ему важна близость – не только физическая, но и способность заботиться о другом человеке, делиться с ним всем существенным без боязни потерять при этом себя. Новоиспеченный взрослый готов проявлять нравственную силу и в интимных, и в товарищеских взаимоотношениях, оставаясь верным, даже если потребуются значительные жертвы и компромиссы. Проявления этой стадии – не обязательно сексуальное влечение, но и дружба. Например, между однополчанами, сражавшимися бок о бок в тяжелых условиях, образуются тесные связи – образец близости в широком смысле.

Опасность стадии – избегание контактов, которые обязывают к близости. Избегание опыта близости из-за страха утратить Эго приводит к чувству изоляции и последующему самопоглощению. Если ни в браке, ни в дружбе он не достигает близости, его ожидает одиночество, ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться. Опасность этой стадии состоит в том, что и интимные, и соперничающие, и враждебные отношения человек испытывает к одним и тем же людям. Остальные ему безразличны. И только научившись отличать схватку соперников от сексуального объятия, человек осваивает этическое чувство – отличительный признак взрослого человека. Только теперь проявляется истинная генитальность. Ее нельзя считать чисто сексуальной задачей. Это объединение способов подбора партнера, сотрудничества и соперничества.

7. Взрослость. Эту и последующую стадию классический психоанализ уже не рассматривает, он охватывает только период взросления. Возраст: зрелый. Задача этапа: генеративность против стагнации. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: производство и забота.

Ко времени наступления этой стадии человек уже прочно связал себя с определенным родом занятий, а его дети уже стали подростками.

Для этого этапа развития характерна общечеловечность – способность интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью грядущих поколений, формами будущего общества и устройством будущего мира. Для этого не обязательно иметь собственных детей, важно активно заботиться о молодежи и о том, чтобы в будущем людям легче жилось и работалось.

Те, у кого чувство сопричастности человечеству не выработалось, сосредоточиваются на самих себе, и их главной заботой становится удовлетворение своих потребностей, собственный комфорт, самопоглощенность. Генеративность, центральный момент этой стадии, – это заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения, хотя

существуют отдельные лица, которые из-за жизненных неудач или особой одаренности в других областях не направляют этот интерес на свое потомство. Генеративность включает в себя продуктивность и креативность, но эти понятия не могут его заменить. Генеративность – самая важная стадия как психосексуального, так и психосоциального развития.

8. Зрелость. Возраст: пенсионный. Задача этапа: целостность против отчаяния. Ценные качества, приобретаемые на этом этапе: самоотречение и мудрость. Основная работа в жизни закончилась, настало время размышлений и забав с внуками. Ощущение цельности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь на прожитое, ощущает удовлетворение. Тот, кому прожитая жизнь представляется цепью упущенных возможностей и досадных промахов, осознает, что начинать все сначала уже поздно и упущенного не вернуть. Такого человека охватывает отчаяние при мысли о том, как могла бы сложиться, но не сложилась его жизнь. Отсутствие или утрата накопленной целостности выражается в страхе смерти: она не воспринимается как естественное и неизбежное завершение жизненного цикла. Отчаяние выражает сознание того, что осталось мало времени, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности.

Концепция развития интеллекта Ж. Пиаже

Согласно концепции Пиаже (Пиаже, 1969), развитие когнитивных процессов представляет собой результат постоянных попыток человека адаптироваться к изменениям окружающей среды. Внешние воздействия заставляют организм либо видоизменять существующие структуры активности, если они уже не удовлетворяют требованиям адаптации, либо, если это понадобится, вырабатывать новые структуры. Таким образом, приспособление осуществляется с помощью двух механизмов:

ассимиляции, при которой человек пытается приспособить новую ситуацию к существующим структурам и умениям;

аккомодации, при которой старые схемы, приемы реагирования модифицируются с целью их приспособления к новой ситуации.

Пиаже выделяет следующие главные стадии развития познавательных процессов, или периоды интеллектуального развития:

сенсомоторный интеллект (от рождения до двух лет),

дооператорный интеллект (2–7 лет), конкретные операции (7–9 – 10–11 лет),

формальные операции (11–12 – 15 лет и далее).

В каждой из этих стадий выделяются подстадии, или фазы.

Сенсомоторная стадия включает 6 подстадий:

врожденные рефлексы (первый месяц жизни) – рефлексы сосания, мигания, хватания вызываются внешними стимулами;

моторные навыки (1–4 месяца) – в результате взаимодействия ребенка с окружающей средой формируются условные рефлексы (схватывание бутылочки с соской и т. п.);

циркулярные реакции (4–8 месяцев) – развитие координации между перцептивными системами и моторными движениями (хватание веревки, вызывающее сотрясение погремушки, и т. п.);

координация средств и цели (8–12 месяцев) – действия ребенка все более преднамеренны, направлены на достижение своей цели;

случайное открытие новых средств (12–18 месяцев) – потянув скатерть, можно достать лежащие на столе предметы, и т. п.);

изобретение новых средств (18–24 месяца) – поиск новых решений для достижения целей, решение задач в 2–3 этапа.

Сенсомоторная стадия характеризуется функционированием наглядно-действенного и становлением наглядно-образного мышления.

Стадия конкретных операций включает: Предоперационный уровень (2–5 лет).

Для него характерно развитие образно-символического мышления, позволяющего ребенку представлять себе объекты с помощью мысленных образов и обозначать их названиями или символами. Мышление ребенка существенно отличается от мышления взрослого и по форме, и по содержанию. Для структуры мышления ребенка свойственны главные особенности: эгоцентризм и синкретичность. Эгоцентризм проявляется в том, что ребенок воспринимает мир как свое продолжение, имеющее смысл только в плане удовлетворения его потребностей; он не способен взглянуть на мир с чужой точки зрения и уловить связь между предметами. Синкретичность – в том, что ребенок вычленяет из целого отдельные детали, но не может их связать между собой и с целым, не может установить связи между разными элементами ситуации, поэтому не может объяснить свои действия, привести доводы в пользу того, что утверждает, путает причины и следствия.

Первый уровень конкретных операций (5–6 – 7–8 лет). Ребенок приобретает способность к расположению объектов по размеру, к их классификации по существенным признакам (например, картинки, изображающие птиц – к одной группе, рыб – к другой).

Второй уровень конкретных операций (8–11 лет). Формируются представления о сохранении массы и объема, представление о времени и скорости, а также об измерении с помощью эталона.

Стадия формальных операций (11–12 – 15 лет). Мыслительные операции могут осуществляться без какой-либо конкретной опоры, формируется понятийное и абстрактное мышление, функционирующее с помощью понятий, гипотез и логических правил дедукции.

Работы Пиаже показали, что развитие интеллекта состоит в переходе от эгоцентризма через децентрацию к объективной позиции ребенка по отношению к внешнему миру и себе самому.

Таким образом, теория Пиаже рассматривает умственное развитие как непрерывную и неизменную последовательность стадий, каждая из которых подготовлена предыдущей и в свою очередь подготавливает последующую.

Другие теории развития личности

Многие авторы рассматривают этапы психической эволюции как прерывистую последовательность реорганизаций, включающих подавление или добавление каких-то функций в определенные моменты, и поэтому считают необходимым изучать конфликты, противоречия в ходе развития ребенка.

Последовательные стадии детства по Валлону

Валлон (Валлон, 2001) отмечает, что развитие когнитивных процессов тесно переплетено с эмоциональным и личностным развитием, причем эмоции в генезисе психической жизни появляются раньше всего остального, и ребенок способен к психической жизни только благодаря эмоциям, т. к. именно они объединяют ребенка с его социальным окружением. Хотя Валлон не признает единого ритма развития для всех детей, но все равно выделяет периоды, каждый из которых характеризуется своими признаками, особенностями взаимодействия ребенка с другими людьми:

Импульсивная стадия (до 6 месяцев) – стадия функционирования безусловных и появления условных рефлексов.

Эмоциональная стадия (6–10 месяцев) – накопление репертуара эмоций (страх, гнев, отвращение, радость и пр.), позволяющих ребенку устанавливать контакты с людьми, влиять на их поведение. Эмоции тесно связаны с движением: у младенца движения тела свидетельствуют о психической жизни, являются внешним выражением эмоций.

Первые формы контакта ребенка со средой носят эмоциональный характер, ребенок полностью погружен в свои эмоции, и поэтому он сливается с ситуациями, которые их вызывают. Ребенок еще не способен воспринимать себя как индивидуальное существо.

Начало практического мышления (10–14 месяцев) – ребенок начинает узнавать звуки, слова, жесты, выражать свои желания жестами, словами.

Проективная стадия (14 месяцев – 3 года) – развитие независимости. Благодаря овладению ходьбой, речью ребенок способен исследовать и воздействовать на объекты, названия которых он узнает одновременно с их свойствами. Переход от действия к мысли становится возможным благодаря подражанию. Подражание действиям других людей, действия по социальной модели, которая усваивается, ассимилируется человеком, показывают связь социума и психики ребенка.

Реакции ребенка постоянно должны быть дополнены, поняты, проинтерпретированы взрослым человеком.

Персоналистская стадия (3–6 лет) включает три периода:

период противопоставления (3–4 года) – ребенок начинает испытывать потребность утверждать и завоевывать свою самостоятельность, что приводит его ко многим конфликтам: ребенок противопоставляет себя другим, самоутверждает себя и при этом невольно оскорбляет окружающих людей, родителей, проявляет непослушание, негативизм. Этот кризис необходим в развитии ребенка. С этого момента, отмечает Валлон, ребенок начинает осознавать свою внутреннюю жизнь. Одновременно в когнитивном плане ребенок приобретает способность различать предметы по форме, цвету, размерам;

период нарциссизма (4–5 лет) – ребенок проявляет усиленный интерес к самому себе, стремится выставить себя в выгодном свете, верит в свои сверхспособности (например, что он сильнее тока), упорствует в достижении своих желаний, целей. В когнитивном плане восприятие становится более абстрактным, ребенок способен различать линии, графические обозначения;

период подражания (5–6 лет) – ребенок проявляет внимание к людям, к миру, испытывает привязанность к людям, поэтому воспитание ребенка в этот период «должно быть насыщено симпатией». Если в этом возрасте лишить ребенка привязанности к людям, то «он может стать жертвой страхов и тревожных переживаний или у него наступит психическая атрофия», след которой сохраняется в течение всей жизни. В этот период ребенок подражает и усваивает роли, придумывает себе героя. На протяжении всей персоналистской стадии мышление ребенка отмечено синкретизмом, он расшифровывает ситуации по какой-нибудь одной детали или по набору деталей, между которыми не способен установить причинно-следственные связи.

Учебная стадия (6–12 лет) – ребенок поворачивается к внешнему миру, осваивает знания о вещах, их свойствах, различных формах активности. Мышление становится более объективным, формируются умственные умения и операции.

Стадия полового созревания – внимание подростка сосредоточивается на своей особе и своих потребностях, он узнает себя как средоточение различных возможностей, утверждает свою независимость и оригинальность. Личность пытается найти свое значение и оправдание в различных общественных отношениях, которые она должна принять и в которых она кажется незначительной, она сравнивает значимость этих отношений и измеряет себя ими. Таким образом, «заканчивается подготовка к жизни, которую составляет детство». В когнитивном плане развивается способность к рассуждениям и к связыванию абстрактных понятий. Умственные способности человека достигают расцвета в 18–20 лет и существенно не снижаются до 60-летнего возраста. Различия между умственным потенциалом в старости и молодости выявляются, если учитывать скорость мыслительной реакции и уровень памяти. С возрастом снижается скорость мышления, ухудшается кратковременная память, скорость заучивания и приема информации, затрудняется процесс организации материала во время запоминания. В норме эти возрастные изменения компенсируются улучшением долговременной памяти и накоплением жизненного опыта. Резкое ослабление умственной деятель-

ности наблюдается у людей незадолго перед смертью. Нарушения познавательных процессов могут происходить и в результате соматических и психических заболеваний.

Теория уровней нравственности Кольберга

Кольберг (Малкина-Пых, 2004) разделяет этапы развития личности по признаку эволюции этических представлений. Каждый из трех уровней он делит на две градации:

Преднравственный уровень (до 10-и лет).

1-я стадия: ребенок оценивает поступок как плохой или хороший в соответствии с правилами, усвоенными им от взрослых, склонен судить о поступках по важности их последствий, а не по намерениям человека («гетерономная мораль»). Поступок оценивается в зависимости от того вознаграждения или наказания, которое он может повлечь за собой.

2-я стадия: суждение о поступке выносится в соответствии с той пользой, которую из него можно извлечь, и ребенок начинает судить о поступках по обусловившим их намерениям, понимая, что намерения важнее результатов совершенного поступка («автономная мораль»).

Конвенциональный уровень (10–13 лет) – ориентация на принципы других людей и на законы.

3-я стадия: суждение основывается на том, получит ли поступок одобрение других людей.

4-я стадия: суждение выносится в соответствии с установленным порядком и официальными законами общества.

Постконвенциональный уровень (13 лет и старше) – человек судит о поведении, исходя из собственных критериев.

5-я стадия: оправдание поступка основывается на уважении прав человека или признании демократически принятого решения 6-я стадия: поступок квалифицируется как правильный, если он продиктован совестью – независимо от его законности или мнения других людей.

Кольберг отмечает, что многие люди так никогда и не переходят на четвертую стадию, а шестой стадии достигает меньше 10 % людей в возрасте 16 лет и старше.

Теория интенциональности (намерений) Бюлер

По мнению Бюлер (Малкина-Пых, 2004), человек постоянно выбирает цели, в т. ч. такие, которые может сам и не осознавать, и способы их достижения. Зачастую лишь в самом конце жизни человек может осознать глубинную суть своих ожиданий и целей и оценить, насколько они исполнились. В свете концепции формирования и достижения целей Бюллер рассматривает 5 фаз жизненного цикла:

(до 15-и лет) характеризуется отсутствием четких целей: ребенок живет настоящим и имеет о будущем смутное представление.

(15–20 лет) – человек осознает свои потребности, способности, интересы, осуществляет выбор профессии, партнера, смысла своей жизни (выбор целей происходит на осознанном и неосознанном уровне).

(20–40–45 лет) характерна постановкой четких и точных целей, позволяющих добиться стабильности на профессиональном поприще и в личной жизни; принимаются решения по созданию и укреплению своей семьи, рождению детей.

(45–65 лет) – человек подводит итоги своей прошлой деятельности и своим свершениям, вынужден пересмотреть свои цели с учетом своего профессионального статуса, физического состояния и положения дел в семье.

(65–70 лет) – многие люди перестают преследовать цели, которые они ставили перед собой в юности. Оставшиеся силы тратят на семью или различные формы досуга, осознают свою жизнь как целое, пытаются придать смысл своему существованию. Одни пони-

мают, что поставленные перед собой задачи они выполнили и жизнь прожита не зря, другие чувствуют разочарование, так как поставленные цели не были достигнуты либо оказались пустыми.

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского

Л.С. Выготский (1984, 2000) разработал учение о возрасте как единице анализа детского развития. Он предложил иное понимание хода, условий, источника, формы, специфики и движущих сил психического развития ребенка; описал эпохи, стадии и фазы детского развития, а также переходы между ними в ходе онтогенеза; он выявил и сформулировал основные законы психического развития ребенка. Заслуга Выготского состоит в том, что он первым применил исторический принцип в области детской психологии.

Согласно Выготскому, высшие психические функции возникают первоначально как форма коллективного поведения ребенка, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь впоследствии они становятся индивидуальными функциями самого ребенка. Так, например, сначала речь – средство общения между людьми, но в ходе развития она становится внутренней и начинает выполнять интеллектуальную функцию.

Выготский подчеркивал, что с возрастом меняется отношение к среде, а, следовательно, меняется и роль среды в развитии. Он подчеркивал, что влияние среды надо рассматривать не абсолютно, а относительно, так как оно определяется переживаниями ребенка. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

Закон временно́й структуры развития. Детское развитие имеет сложную организацию во времени: свой ритм, который не совпадает с ритмом времени, и свой темп, который меняется в разные годы жизни. Так, год жизни в младенчестве не равен году жизни в отрочестве.

Закон метаморфозы в детском развитии. Развитие есть цепь качественных изменений: ребенок – не просто маленький взрослый, который меньше знает или меньше умеет, а существо, обладающее качественно отличной психикой.

Закон неравномерности детского развития. Каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. С этим законом связана гипотеза Выготского о системном и смысловом строении сознания.

Закон развития высших психических функций. Отличительные признаки высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно; они образуются в результате овладения специальными орудиями, средствами, выработанными в ходе исторического развития общества; развитие высших психических функций связано с обучением в широком смысле слова, оно не может происходить иначе как в форме усвоения заданных образцов, поэтому это развитие проходит ряд стадий.

Специфика детского развития состоит в том, что оно подчиняется не действию биологических законов, как у животных, а действию общественно-исторических законов. Биологический тип развития происходит в процессе приспособления к природе путем наследования свойств вида и путем индивидуального опыта. У человека нет врожденных форм поведения в среде. Его развитие происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности.

По гипотезе Выготского, влияние обучения на психическое развитие ребенка проявляется в системном и смысловом развитии сознания в онтогенезе. Человеческое сознание – не сумма отдельных процессов, а их система, структура. Ни одна функция не развивается изолированно, развитие каждой из них зависит от того, в какую структуру она входит и какое место в ней занимает. Так, в раннем возрасте в центре сознания находится восприятие, в дошкольном возрасте – память, в школьном – мышление. Все остальные психические процессы развиваются в каждом возрасте под влиянием доминирующей в сознании функции. По мнению Выготского, процесс психического развития состоит в перестройке системной

структуры сознания, обусловленной изменением его смысловой структуры, то есть уровнем развития обобщений.

Концепция Д.Б. Эльконина

Д.Б. Эльконин (1989, 1994) предложил закон чередования, периодичности разных типов деятельности: за деятельностью одного типа – ориентации в системе отношений – следует деятельность другого типа, в которой происходит ориентация в способах употребления предметов. Каждый раз между этими двумя типами ориентации возникают противоречия, которые и становятся причиной развития. Все эпохи детского развития построены по одному принципу: они открываются ориентацией в сфере человеческих отношений. Действие не может развиваться, пока оно не будет встроено в новую систему отношений ребенка с обществом. Пока интеллект не поднялся до определенного уровня, не может быть новых мотивов.

Развивая идеи Л. С. Выготского, Эльконин рассматривал каждый психологический возраст на основе следующих критериев:

Социальная ситуация развития. Это система отношений, в которую ребенок вступает в обществе, то, как он ориентируется в системе общественных отношений, в какие области общественной жизни он входит.

Основной, или ведущий тип деятельности ребенка в этот период. При этом необходимо рассматривать не только вид деятельности, но и структуру ее в соответствующем возрасте и анализировать, почему именно этот тип деятельности является ведущим.

Основные новообразования развития. Важно показать, как новые достижения в развитии перерастают социальную ситуацию и ведут к ее «взрыву» – кризису. Кризисы – переломные точки на кривой детского развития, отделяющие один возраст от другого.

Развитие психики по В.С. Мухиной.

В.С. Мухина (2003) предлагает подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление.

Идентификация – механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности.

Обособление – механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности.

Идентификация и обособление – это равноценно значимые и одновременно диалектически противоречивые основополагающие элементы единого механизма, развивающего личность и делающего ее психологически свободной. Производные от этой основной пары (конформность-самостоятельность, сопереживание-зависть и др.) получают свое развитие в специфических социальных ситуациях: из ситуативно возникающего поведения в определенных условиях складываются свойства личности. Превалирующий член пары определяет структуру личностных характеристик. В крайнем выражении каждый член пары асоциален.

Возрастные достижения в психическом развитии Мухина разделяет на следующие этапы:

Младенчество (от 0 до 12–14 месяцев) – период, когда ребенок чрезвычайно быстро развивается в физическом, психическом и социальном плане, проходя за короткое время колоссальный путь от беспомощного новорожденного с малым набором врожденных реакций до активного младенца, способного смотреть, слушать, действовать, решать некоторые наглядно воспринимаемые ситуации, взывать о помощи, привлекать внимание, радоваться появлению близких.

Ранний возраст (1–3 года). Основными достижениями раннего детства, которые определяют развитие психики ребенка, являются овладение телом, овладение речью, развитие предметной деятельности.

Дошкольный возраст (3 – 6–7 лет) – период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также, через игровые и реальные отношения, со сверстниками.

Младший школьный возраст (6–7 – 10–11 лет). К началу младшего школьного возраста ребенок представляет собой в известной степени личность. Он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений.

Отрочество (11–12 – 15–16 лет) – период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками.

2.2. Возрастная периодизация жизненного цикла человека

Знакомясь с периодизацией индивидуального развития, следует учитывать некоторые специфические проблемы. Не существует жестких границ начала и завершения каждой стадии. Как показали многочисленные исследования, для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность, которые как отражение внутренних противоречий развития содержат различные возможности жизни – от преждевременного старения в одних случаях до активного долголетия в других. В самом деле, можно быть тридцатилетним стариком – или творчески и физически активным, «молодым» и до, и после семидесяти.

Существует много классификаций возрастов, разработанных специалистами из разных областей человеческого знания (а, следовательно, и основанных на разных критериях).

В педиатрии широко используется следующая периодизация развития: внутриутробный период; период новорожденности; период вскармливания грудью; период молочных зубов; период отрочества; период полового созревания.

В антропологии выделяют три основных периода развития взрослого человека: возмужалый возраст (20–40 лет у женщин и 25–45 лет у мужчин); зрелость (до возраста в 55 лет); старость, для которой характерно непрерывное нарастание инволюции и завершение естественной физиологической смертью. Вместе с тем антропологическая периодизация развития взрослого человека не является общепринятой в геронтологии и психофизиологии.

Первые попытки описания психического развития относятся к очень давним временам. Возрастную периодизацию развития предлагали Пифагор, Гиппократ и Аристотель, философы Китая и Индии. В результате многочисленных попыток создания возрастной периодизации появилось множество различных классификаций, но и на сегодняшний день единой классификации, к сожалению, так и не существует. Вместе с тем можно отметить и наличие общих тенденций в различных возрастных периодизациях, а также близость некоторых из них между собой.

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.