

А.Л. Тертель

ПСИХОЛОГИЯ

**В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ**

учебное пособие

ПРОСПЕКТ
МОСКВА
2005

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

T35

Тертель А. Л.

T35 Психология в вопросах и ответах: учеб. пособие. - М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. - 176 с.

ISBN 5-98032-386-6

Учебное пособие написано в соответствии с программой курса «Психология», содержит все основные вопросы, включаемые в экзаменационные билеты. В нем рассмотрены психические и познавательные процессы, состояния и свойства, эмоционально-волевая сфера личности, ее индивидуальные особенности и др.

Структура изложения материала в виде вопросов и ответов, доступность изложения позволят быстро и легко подготовиться к экзамену или зачету.

Для студентов, аспирантов, преподавателей вузов, всех интересующихся психологией.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

Учебное издание

Тертель Александра Львовна

ПСИХОЛОГИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Учебное пособие

Подписано в печать 28.09.04. Формат 60 90 ¹/₁₆.

Печать офсетная. Печ. л. 11,0. Тираж 5000 экз. Заказ № 6747

ООО «ТК Велби»

107120, г. Москва, Хлебников пер., д. 7, стр. 2.

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале Государственного Ордена Октябрьской революции, Ордена Трудового Красного Знамени Московского предприятия «Первая Образцовая типография» Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
115114, Москва, Шлюзовая наб., 10.

ISBN 5-98032-386-4

© А. Л. Тертель, 2005

© ООО «Издательство Проспект», 2005

Глава 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИКИ. РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ В ФИЛОГЕНЕЗЕ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ

Что такое психология?

Название этой науки берет начало от греческого мифа о Психее, смертной женщине, которая в стремлении встретиться со своим возлюбленным Эротом, сыном богини, становится бессмертной.

Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души, а Психея — символом души, ищущей свой идеал.

Термин «психология» образован от греческих слов *psyche* — душа, психика и *logos* — смысл, разум, познание, изучение, исследование. Таким образом, в буквальном смысле психология — это знание о психике, наука, изучающая ее.

Психология занимает особое место в системе наук. По словам Ю. Б. Гиппенрейтер, «это наука о самом сложном, что пока известно человечеству. Ведь психика — это свойство высокоорганизованной материи. Если же иметь в виду психику человека, то к словам «высокоорганизованная материя» нужно прибавить слово «самая»: ведь мозг человека — это самая высокоорганизованная материя, известная нам»¹.

Итак, *психология — наука о законах порождения и функционирования психики в процессе деятельности человека.*

Что такое психика?

Психика — самый сложный феномен, возможно, самое сложное, что есть в мире.

По определению психика есть свойство высокоорганизованной живой материи, субъективное отражение объективного мира, необходимое человеку (или животному) для активной деятельности в нем и управления своим поведением.

Это определение основано на представлении о разумности поведения каждого индивида, поскольку человек способен не только

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М., 1998. С. 9—19.

отражать окружающий мир (субъективное отражение объективной реальности), но и разумно управлять своим поведением.

Психика — субъективный внутренний мир человека, опосредующий взаимодействие человека с внешним миром.

Чтобы предварительно составить представление о том, что такое психика, мы должны рассмотреть, через какие формы она проявляется.

Во-первых, мы можем говорить о **психических явлениях**. Под психическими явлениями обычно понимают факты внутреннего, субъективного опыта, т. е. мысли, чувства, образы, желания человека, которые *непосредственно представлены* субъекту.

Это означает, что мы не только видим, чувствуем, мыслим и вспоминаем, но и *знаем*, что мы видим, чувствуем, мыслим и т. д.

Иными словами, психические процессы не только происходят в нас, но также непосредственно нам открываются. Наш внутренний мир, по словам Ю. Б. Гиппенрейтер, это «как бы большая сцена, на которой происходят различные события, а мы являемся одновременно и действующими лицами, и зрителями».

Во-вторых, психика проявляется, обнаруживает свои свойства через **психологические факты**.

Под психологическими фактами понимают *факты поведения, неосознаваемые психические процессы, психосоматические явления, продукты деятельности людей и продукты материальной и духовной культуры*.

Знания о психических явлениях и психологических фактах используются психологией для изучения психики — ее свойств, функций и закономерностей.

Каковы основные стадии развития психики в филогенезе?

Психика — общее понятие, объединяющее многие субъективные явления, изучаемые психологией как наукой. Есть два различных философских понимания психики: материалистическое и идеалистическое. Согласно первому пониманию психические явления представляют собой свойство высокоорганизованной живой материи самоуправления развитием и самопознания (рефлексия).

Согласно материалистическому пониманию психические явления возникли в результате длительной биологической эволюции живой материи и в настоящее время представляют собой высший итог развития, достигнутый ею. Уже простейшим живым существам — одноклеточным организмам — свойственны близкие к психике явления, а именно:

- способность к реагированию на изменения внутренних состояний;
- внешняя активность на биологически значимые раздражители;

— память и способность к элементарному научению через пластичные, приспособительные изменения поведения.

В представлениях материалистов психические явления возникли намного позднее того, как на Земле появилась жизнь. Поначалу живое вещество обладало лишь биологическими свойствами раздражимости и самосохранения, проявляющимися через механизмы обмена веществ с окружающей средой, собственного роста и размножения. Позднее, на уровне более сложно организованных живых существ, к ним добавились чувствительность и готовность к научению.

Первые признаки жизни на Земле появились 2—3 млрд лет назад, сначала в виде постепенно усложняющихся химических, органических соединений, а затем и простейших живых клеток. Они положили начало биологической эволюции, связанной со свойственной живому способностью к развитию, размножению, воспроизводству и передаче приобретенных, генетически закрепленных свойств по наследству.

Позднее в процессе эволюционного самосовершенствования живых существ в их организмах выделился специальный орган, взявший на себя функцию управления развитием, поведением и воспроизводством, — *нервная система*. По мере ее усложнения и совершенствования шло развитие форм поведения и наложение уровней психической регуляции жизнедеятельности: ощущения, восприятие, память, представления, мышление, сознание, рефлексия.

Согласно мнению идеалистической философии психика не является свойством живой материи и не есть продукт ее развития. Она, как и материя, существует вечно.

Одну из гипотез, касающуюся стадий и уровней развития психического отражения, начиная от простейших животных и кончая человеком, предложил *А. Н. Леонтьев* в книге «Проблемы развития психики». Позднее она была доработана и уточнена *К. Э. Фабри* на основе новейших зоопсихологических данных, поэтому теперь ее правильнее назвать концепцией Леонтьева — Фабри.

Вся история развития психики и поведения животных согласно этой концепции делится на ряд стадий и уровней (см. табл.). Выделяются две стадии *элементарной сенсорной психики* и *перцептивной психики*. Первая включает в себя два уровня: низший и высший, а вторая — три уровня: низший, высший и наивысший.

Каждая из стадий и соответствующие ей уровни характеризуются определенным сочетанием двигательной активности и форм психического отражения, причем в процессе эволюционного развития то и другое взаимодействует друг с другом. Совершенствование движений ведет к улучшению приспособительной деятельности организма. Эта деятельность в свою очередь способствует улучшению нервной системы, расширению ее возможностей, создает условия для развития новых видов деятельности и форм отражения. То и другое опосредствуется совершенствованием психики.

Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А. Н. Леонтьеву и К. Э. Фабри)

Стадии и уровень психического отражения, его характеристика	Особенности поведения, связанные с данной стадией и уровнем	Виды живых существ, достигших этого уровня развития
1	2	3
1. Стадия <i>элементарной сенсорной психики</i>		
А. Низший уровень. Примитивные элементы чувствительности. Развитая раздражимость	А. Четкие реакции на биологически значимые свойства среды через изменение скорости и направления движения. Элементарные формы движений. Слабая пластичность поведения. Несформированная способность реагирования на биологически нейтральные, лишённые жизненного значения свойства среды. Слабая, нецеленаправленная двигательная активность	А. Простейшие. Многие низшие многоклеточные организмы, живущие в водной среде
Б. Высший уровень. Наличие ощущений. Появление важнейшего органа манипулирования челюстей. Способность к формированию элементарных условных рефлексов	Б. Четкие реакции на биологически нейтральные раздражители. Развитая двигательная активность (ползание, рытье в грунте, плавание с выходом из воды на сушу). Способность избегать неблагоприятных условий среды, уходить от них, вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение играют небольшую роль. Главное значение в поведении имеют жесткие врожденные программы	Б. Высшие (кольчатые) черви, брюхоногие моллюски (улитки), некоторые другие беспозвоночные
2. Стадия <i>перцептивной психики</i>		
А. Низкий уровень. Отражение внешней действительности в форме образов предметов. Интеграция, объединение воздействующих свойств в целостный образ вещи. Главный орган манипулирования — челюсти	А. Формирование двигательных навыков. Преобладают ригидные, генетически запрограммированные компоненты. Двигательные способности весьма сложны и разнообразны (ныряние, ползание, ходьба, бег, прыжки, лазание, полет и др.). Активный поиск положительных раздражителей, избегание отрицательных (вредных), развитое защитное поведение	А. Рыбы и другие низшие позвоночные, а также (отчасти) некоторые высшие беспозвоночные (членистоногие и головоногие моллюски). Насекомые
Б. Высший уровень. Элементарные формы мышления (решение задач). Складывание определенной «картины мира»	Б. Высокоразвитые инстинктивные формы поведения. Способность к научению	Б. Высшие позвоночные (птицы и некоторые млекопитающие)

1	2	3
<p>В. Наивысший уровень. Выделение в практической деятельности особой, ориентировочно-исследовательской, подготовительной фазы. Способность решать одну и ту же задачу разными методами. Перенос однажды найденного принципа решения задачи в новые условия. Создание и использование в деятельности примитивных орудий. Способность к познанию окружающей действительности независимо от наличных биологических потребностей</p>	<p>В. Выделение специализированных органов манипулирования: лап и рук. Развитие исследовательских форм поведения с широким использованием ранее приобретенных знаний, умений и навыков</p>	<p>В. Обезьяны, некоторые другие высшие позвоночные (собаки, дельфины)</p>

Стадия элементарной сенсорной психики характеризуется примитивными элементами чувствительности, не выходящими за пределы простейших ощущений. Эта стадия связана с выделением у животных специализированного органа, осуществляющего сложные манипулятивные движения организма с предметами внешнего мира. Таким органом у низших животных являются челюсти. Они заменяют им руки, которые есть только у человека и некоторых высших живых существ.

Низший уровень стадии элементарной сенсорной психики, на котором находятся простейшие и низшие многоклеточные организмы, живущие в водной среде, характеризуется тем, что здесь в достаточно развитом виде представлена раздражимость — способность живых организмов реагировать на биологически значимые воздействия среды повышением уровня своей активности, изменением направления и скорости движения. Чувствительность как способность реагировать на биологически нейтральные свойства среды и готовность к научению методом условных рефлексов еще отсутствуют. Двигательная активность животных еще не имеет поискового, целенаправленного характера.

Следующий высший уровень стадии элементарной сенсорной психики, которого достигают живые существа типа кольчатых червей и брюхоногих моллюсков, характеризуется появлением первых элементарных ощущений и челюстей как органа манипулирования. Изменчивость поведения здесь дополняется появлением способности к приобретению и закреплению жизненного опыта через условно-рефлекторные связи. На этом уровне уже существует чувствительность. Совершенствуется двигательная активность.

Виды приспособительного поведения, приобретаемые в результате мутаций и передаваемые из поколения в поколение благодаря естественному отбору, оформляются в качестве инстинктов.

На следующей, перцептивной, стадии происходит качественный скачок в развитии психики и поведении животных. В поведении животных с очевидностью выступает тенденция ориенти-

роваться на предметы окружающего мира и отношения между ними. Более развитой оказывается двигательная активность, включающая движения, связанные с изменением направления и скорости. Деятельность животных приобретает более гибкий, целенаправленный характер. Все это происходит уже на низшем уровне перцептивной психики, на котором, по предположению, находятся рыбы, другие низшие позвоночные, некоторые виды беспозвоночных и насекомые.

Следующий высший уровень перцептивной психики включает высших позвоночных: птиц и некоторых млекопитающих. У них уже можно обнаружить элементарные формы мышления, проявляемого в способности к решению задач в практическом, наглядно-действенном плане. Здесь обнаруживается готовность к научению, к усвоению способов решения таких задач, их запоминанию и переносу в новые условия.

Наивысшего уровня развития перцептивной психики достигают обезьяны. В их деятельности выделяется особая, ориентировочно-исследовательская, или подготовительная, фаза. Она заключается в изучении, прежде чем приступить в ней к практическим действиям.

Наблюдается определенная гибкость в способах решения, широкий перенос однажды найденных решений в новые условия и ситуации. Животные оказываются способными к исследованию и познанию действительности независимо от наличных потребностей и к изготовлению элементарных орудий. Вместо челюстей органами манипулирования становятся передние конечности, которые еще не полностью освобождены от функции передвижения. Развивается система общения животных друг с другом.

Описав эти стадии и уровни, К. Э. Фабри пришел к выводу, что интеллект свойствен не только антропоидам, но и всем приматам, а также некоторым другим животным.

Дальнейшее развитие психики на уровне человека согласно материалистической точке зрения идет в основном за счет памяти, речи, мышления и сознания благодаря усложнению деятельности и совершенствованию орудий труда, выступающих как средства исследования окружающего мира, изобретению и широкому использованию знаковых систем.

Какиеразличиясуществуют междупсихикойживотныхичеловека?

Существует огромная разница между психикой человека и психикой самого высшего животного

1. Первое отличие состоит в различии мышления человека и животного. Так, ни в какое сравнение не идет «язык» животных и язык человека. В то время как животное может лишь подать сигнал своим собратьям по поводу явлений, ограниченных данной непосредственной ситуацией, человек может с помощью языка информировать других людей о прошлом, настоящем и будущем, передавать им социальный опыт. Каждый отдельный человек благодаря языку пользуется опытом, выработанным в многовековой практике общества, он может получить знания о таких явлениях, с которыми он лично никогда не встречался. Кроме того, язык дает возможность человеку отдавать себе отчет в содержании большинства чувственных впечатлений.

Разница в «языке» животных и языке человека определяет различие и в мышлении, поскольку каждая отдельная психическая функция развивается во взаимодействии с другими функциями.

Многими экспериментами исследователей было показано, что *высшим животным свойственно лишь практическое мышление.* Только в процессе ориентировочного манипулирования обезьяна способна разрешить ту или иную ситуативную задачу и даже создать «орудие». Абстрактные способы мышления не наблюдал у обезьян еще ни один исследователь, когда-либо изучавший психику животных. Животное может действовать только в пределах наглядно воспринимаемой ситуации, оно не может выйти за ее пределы, абстрагироваться от нее и усвоить отвлеченный принцип. Животное — раб непосредственно воспринимаемой ситуации.

Поведение человека характеризуется *способностью абстрагироваться (отвлекаться) от данной конкретной ситуации и предвосхищать последствия,* которые могут возникнуть в связи с этой ситуацией. Люди не рабы данной ситуации, они способны предвидеть будущее.

Таким образом, конкретное, практическое мышление животных подчиняет их непосредственному впечатлению от данной ситуации, а способность человека к абстрактному мышлению устраняет его непосредственную зависимость от данной ситуации. *Человек способен поступать соответственно познанной необходимости — сознательно.*

2. Второе отличие человека от животного заключается в его способности создавать и сохранять орудия. Животное создает орудие в конкретной наглядно-действенной ситуации. Вне конкретной ситуации животное никогда не выделяет орудие как орудие, не сохраняет его впрок. Как только орудие сыграло свою роль в данной ситуации, оно тут же перестает существовать для обезьяны как орудие. Так, если обезьяна только что пользовалась палкой как

орудием для подтягивания плода, то через некоторое время животное может изгрызть ее или спокойно смотреть, как это сделает другая обезьяна. Таким образом, животные не живут в мире постоянных вещей. Кроме того, орудийная деятельность животных никогда не совершается коллективно — в лучшем случае обезьяны могут наблюдать деятельность своего собрата, но никогда они не будут действовать совместно, помогая друг другу.

В отличие от животного человек создает орудие по заранее продуманному плану, использует его по назначению и сохраняет его. Человек живет в мире относительно постоянных вещей, пользуется орудием сообща с другими людьми, заимствует опыт использования орудия у одних и передает его другим людям.

3. Третьим, весьма существенным различием между животными и человеком является различие в чувствах. И человек, и высшее животное не остаются безразличными к происходящему вокруг. Предметы и явления действительности могут вызывать у животных и у человека положительные или отрицательные эмоции. Однако только в человеке может быть заключена развитая способность сопереживать горе и сорадоваться с другим человеком. Только человек может наслаждаться картинами природы или испытывать интеллектуальные чувства при осознании какого-либо жизненного факта.
4. Четвертое важнейшее отличие психики человека от психики животных заключается в условиях их развития. Если развитие психики животного мира шло по законам биологической эволюции, то развитие собственно человеческой психики, человеческого сознания подчиняется законам исторического развития.

И животное, и человек имеют в своем арсенале известный опыт поколений в виде инстинктивных действий на определенного вида раздражитель. И тот, и другой приобретают личный опыт во всевозможных ситуациях, которые предлагает им жизнь. *Но только человек присваивает общественный опыт, который в наибольшей мереразвивает его психику.* С момента рождения ребенок овладевает способами употребления орудий, способами общения с другими людьми.

Психологами установлено, что без усвоения опыта человечества, без общения с себе подобными не будут развитых, собственно человеческих чувств, не разовьется способность к произвольному вниманию и памяти, способность к абстрактному мышлению, не сформируется человеческая личность.

Случаи воспитания человеческих детей среди животных показали, что у таких детей нельзя было обнаружить те особенности, которые отличают человека от животного. В то время как маленькая обезьянка, волею случая оставшаяся одна, без стада,

все равно будет проявлять себя как обезьянка, человек только тогда становится человеком, если его развитие проходит среди людей.

Каковы главные этапы развития психологии? Как на разных этапах развития психологии понималась природа психического?

Выдающийся немецкий ученый Г. Эббингауз отмечал, что психология «имеет длинное прошлое, но краткую историю».

Психология включает в себя тысячелетия житейского опыта, столетия философии и десятилетия экспериментальной науки. В течение многих веков психологические знания накапливались в недрах других наук: философии и естествознания, педагогики и медицины, а возраст современной научной психологии, которую мы изучаем, очень мал — всего около ста лет.

Только к середине XIX в. психология из разрозненных знаний стала самостоятельной наукой.

Таким образом, в психологии условно можно выделить три этапа:

- *донаучная, или житейская, психология;*
- *философская психология;*
- *научная психология.*

Житейские психологические знания, почерпнутые из общественного и личного опыта, образуют *донаучные* психологические знания.

Когда мы говорим о *донаучной психологии*, то можно считать, что с возникновением человеческого общества возникает и психология. В данном случае психология — это прежде всего познание другого человека и самого себя в процессах деятельности и взаимного общения людей. Потребности практического взаимодействия вынуждали людей различать скрытые за внешним поведением психические процессы. За поступком всегда усматривались намерения, мотивы, которыми руководствовался человек, за реакцией на то или иное событие — особенности характера. Поэтому задолго до того, как психические процессы, свойства, состояния стали предметом научного анализа, накапливалось житейское психологическое знание людей друг о друге.

По выражению французского психолога П. Жане, это та психология, которую народ создает еще до психологов. Так, человек может не знать пословицу: «Повторение — мать учения», однако из личного жизненного опыта знает, что повторное прочтение текста способствует лучшему сохранению его в памяти.

Такие знания могут быть весьма обширными и способствовать ориентировке в поведении окружающих людей, однако *донаучное* психологическое знание несистематизировано, неотреф-

лексировано, лишено глубины и доказательности, поэтому часто вообще не осознается как знание.

Философская психология существовала со времен великих греческих философов: **Аристотеля** и **Гиппократ**, **Платона** и **Сократа**. Первым специальным психологическим трудом можно считать трактат Аристотеля (384—322 до н. э.) «О душе», а сам термин «душа» один из первых стал использовать **Гераклит Эфесский** (544-483 до н.э.).

Философское психологическое знание базируется на представлении о душе как особой, Богом данной сущности. В связи с понятием о душе человек подошел к понятию движущей причины, источника действия, к понятию живого в его противопоставлении неживому. Открытие принципа причинности, или *детерминизма*, принадлежит великому **Демокриту**, а известный ныне афоризм «Познай самого себя» — древнегреческому философу **Гераклиту**. **Сократ** открывает миру идею нераздельности мышления и общения (диалога) и, возможно, предвосхищает достижения современной психотерапии, заставляя собеседника обнажить свои истинные чувства и причины поведения. Платон, понимая душу, как «созерцательницу идей», говорит о «внутреннем диалоге» души. «Душа, размышляя, ничего иного не делает, как разговаривает, спрашивая сама себя, отвечая, утверждая и отрицая».

Феномен, описанный Платоном, известен современной психологии как внутренняя речь, а процесс ее порождения из внешней (социальной) речи уже позже получил имя «интериоризация».

Роль философии в начале тысячелетия сменяет религия, но и религия продолжала питаться идеями, заложенными греческими философами. Так, учение **Фомы Аквинского** в XIII в. базируется на понятиях греческих философов, в частности Аристотеля.

Необходимо отметить, что период «философской психологии» не отмечен никакими специальными исследованиями: мыслители ограничивались рассуждениями, подбором соответствующих примеров, подтверждающих их выводы. Самонаблюдение не было систематическим, чаще всего оно использовалось для того, чтобы подтвердить философские построения. Несмотря на это, проницательность многих древних авторов удивляет и по сей день, а открытые ими феномены прочно вошли в состав нынешнего научного знания.

Таким образом, в течение многих веков душа является предметом рассуждения философов и богословов, а значит, можно говорить о *понимании души как предмета психологического знания*.

Научная психология возникла относительно недавно — во второй половине XIX в.

Обычно ее появление ассоциируется с использованием психологии *экспериментального метода*. В 1879 г. немецкий психо-

лог В. Вундт (1832—1920) открывает в Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии, а затем Институт психологии. Он же дает название новой науке и пишет монументальный труд «Основы физиологической психологии» (1873—1874), где собирает и объединяет в новую дисциплину созданное различными исследователями.

Однако переход к собственно научной точке зрения на изучение психических процессов произошел еще раньше — в XVII в.

Французский философ Р. Декарт (1596—1650) устранил понятие души как посредницы между духом и телом. Декарт отождествил душу и ум, называя воображение и чувства модусами ума. Таким образом, душа оказалась связанной со способностью мышления. Устранение души в прежнем смысле (в каком она понималась в античной и средневековой философии) позволило Декарту противопоставить две субстанции: мыслящую и протяженную (дух и материя). Декарт вошел в историю философии и психологии как создатель дуалистической концепции, противопоставившей телесное и духовное. Именно этот ученый ввел *понятие о рефлексе*, ставшее фундаментальным для физиологии и психологии.

Он первым открыл, что простая реакция мышц, например отдергивание руки от горячего предмета, — неотъемлемый компонент поведения. Таким образом, он открыл *рефлекторную природу поведения, объяснив его без обращения к душе как движущей телом силе*.

Он говорит о том, что не только такие мышечные реакции, как рефлексы, но и различные психологические состояния (восприятие, запечатление идей, удержание идей в памяти, внутренние стремления и т. д.) возникают автоматически, производятся телом, а не душой.

Веками до Декарта вся деятельность по восприятию и обработке психического «материала» считалась производимой душой, черпающей свою энергию за пределами вещного, земного, мира. Теперь же доказывалось, что телесное устройство — «машина тела» — и без нее способно успешно справляться с этой задачей.

Декарт совершил еще одно удивительное открытие — именно он впервые говорит о *сознании* как о способности человека *осознавать* свое психическое содержание. Он предложил идею метода психологии: внутренний мир может изучаться с помощью самонаблюдения или «внутреннего зрения», поскольку душа всегда мыслит, всегда знает о своих «психических содержаниях, зримых изнутри». В дальнейшем этот метод стали называть *интроспекцией* (видением внутриспсихических «объектов» — образов, умственных действий, волевых актов и других переживаний), а Декартову концепцию сознания — *интроспективной*.

Итак, *в понятии о душе происходит поворот. Отныне предметом психологии становится сознание*.

XVII в. радикально повысил планку критериев научности. Он преобразовал объяснительные принципы, доставшиеся ему от прежних веков.

Т. Гоббс (1588—1679), английский философ-материалист, вводит в науку понятие *ассоциации* — связи между психическим образом и представлением, которое этот образ вызывает. Об ассоциации было известно еще со времен Платона и Аристотеля. «Глядя на лиру, вспоминают игравшего на ней возлюбленного», — говорил Платон. Однако Гоббс признает только один закон в устройстве человека — закон механического сцепления психических элементов.

До Гоббса основой познания и присущего людям способа поведения считался разум как высшая форма активности души, и вся научная психология, по существу, была рациональной (от лат. *rationalis* — разумный). Гоббс провозгласил разум продуктом ассоциации, имеющей своим источником прямое чувственное общение организма с материальным миром.

За основу познания был принят опыт, а рационализму противопоставлен эмпиризм (от греч. *empeiria* — опыт).

Далее это направление появившейся эмпирической психологии разрабатывает **Д. Локк** (1632—1704).

Он открывает два источника опыта, на котором базируется человеческое сознание: *ощущение* и *рефлексия*. Локк считал, что развитие психики происходит благодаря тому, что из простых идей создаются сложные и все они предстают перед судом сознания. «Сознание есть восприятие того, что происходит у человека в его собственном уме»¹.

Повторяя идею Декарта, такое понимание сознания становится краеугольным камнем новой психологии, названной *интроспективной*.

XVIII и начало XIX вв. ознаменовались развитием науки, куда относятся открытие закона «специфической энергии нервов» **И. Мюллера**, опыты и математические выкладки **Э. Вебера**, **Г. Фехнера**, **Г. Гельмгольца**, учение об эволюции **Ч. Дарвина**, исследования гипноза **Месмера**.

На различных участках экспериментальной работы к 70-м гг. XIX в. созрела потребность в том, чтобы разрозненные знания о психике объединить в отдельную дисциплину, отличную от других. Эта наука получает название «психология».

Итак, с опорой на экспериментальные и количественные методы было установлено, что в психическом мире действуют собственные законы и причины.

Знание в научной психологии отличается от философского и житейского знания тем, что имеет эмпирическую, фактологи-

ческую основу. Факты добываются в специально проводимом исследовании, которое использует для этого специальные процедуры (методы), главными среди которых являются наблюдение и эксперимент.

Как развивалась экспериментальная психология в конце XIX — начале XX в. ?

Проделанная школой В. Вундта работа заложила основы экспериментальной психологии. Метод самонаблюдения по-прежнему оставался очень популярным.

Были получены различные данные в области открытия законов памяти, в частности в исследованиях Г. Эббингауза (1850—1909). Занявшись проблемой памяти, он изобрел особый объект — бессмысленные слоги, т. е. отобрал такие раздражители (около 2300 слогов), которые не вызывают никаких ассоциаций. Были испробованы и тщательно просчитаны различные варианты запоминания: количество слогов, время заучивания, повторения и т. д.

Впервые в истории науки были открыты собственно психологические закономерности, *действующие независимо от сознания, иначе говоря — объективно.*

Теперь невозможно было поставить знак равенства между психикой и сознанием.

Э. Торндайк (1874—1949), разрабатывая и преобразовывая понятие об ассоциации, приходит к способу *научения*.

Свои опыты исследователь проводил над животными, используя так называемые «проблемные ящики»: животное могло выйти из ящика, лишь приведя в действие особое устройство.

Метод научения определялся формулой: «Пробы, ошибки и случайный успех». Ассоциации трактовались ученым прежде всего как присущие телесному организму интеллектуальные процессы. До Торндайка своеобразие интеллектуальных процессов считалось следствием идей, мыслей, умственных операций (как актов сознания). У Торндайка же они выступили в виде независимых от сознания двигательных реакций организма.

Закрепление ассоциаций психология в дальнейшем отнесла к процессам памяти. Автоматизированные благодаря повторению действия стали называться *навыками*.

Необходимо сказать еще о двух крупных фигурах экспериментальной психологии середины XIX в.: это Ф. Гальтон (1822—1911) и А. Бине (1857—1911).

Ф. Гальтона иногда называют первым практикующим психологом. Используя наличные экспериментально-психологические методики, присоединив к ним изобретенные им самим, он поставил их на службу изучения индивидуальных вариаций. Это относилось как к телесным, так и к психическим признакам. Он

создал лабораторию в Лондоне, где каждый мог за небольшую плату измерить свои физические и психические способности, между которыми, по Гальтону, существуют корреляции. Гальтон замыслил охватить исследованиями все население Англии, с тем чтобы определить уровень психических ресурсов страны, но через его лабораторию прошло «только» 9000 человек.

Свои испытания он обозначил словом *тест*, которое навсегда вошло в психологический лексикон. Он применял тесты, касающиеся работы органов чувств, времени реакции, образной памяти (найдя, например, сходство зрительных образов у близнецов).

Гальтон стал преобразователем *экспериментальной психологии в дифференциальную, изучающую различия между индивидами и группами людей*.

Французский психолог Альфред Бине известен прежде всего своим *тестом интеллекта*. Он поставил задачу выявить и отделить способных к учению, но ленивых детей от неспособных детей, страдающих прирожденными дефектами. Попыты по изучению внимания, памяти, мышления были проведены на многих испытуемых различных возрастов. Экспериментальные задания Бине превратил в тесты, установив шкалу, каждое из делений которой содержало задания, выполнимые нормальными детьми определенного возраста. Эта шкала приобрела популярность во многих странах. В Германии В. Штерн ввел понятие «коэффициент интеллекта» — IQ.

Данный коэффициент соотносил «умственный» возраст (определяемый по шкале Бине) с хронологическим («паспортным»).

Это направление стало важнейшим каналом сближения психологии с практикой.

Психология выходила на новый виток своего развития и осваивала практическую область. Предметом анализа стали не элементы и акты сознания, познаваемые только методом интроспекции, а телесные реакции, изучаемые объективным методом. С опытами первых психологов-экспериментаторов рушится воззрение на сознание, как на замкнутый в себе внутренний мир.

Как возникает сознание и каковы основные характеристики сознания человека?

Сознание — *высший уровень психического отражения и саморегуляции, который присущ только человеку*.

Существенное отличие человека как вида от животных состоит в его способности рассуждать и мыслить абстрактно, размышлять о своем прошлом, критически оценивая его, и думать о будущем, разрабатывая и реализуя планы и программы. Все это вместе связано со сферой человеческого сознания.

Главным условием возникновения и развития человеческого сознания является совместная, опосредованная речью орудийная деятельность людей. Это такая деятельность, которая требует кооперации общения и взаимодействия друг с другом. Индивидуальное сознание на заре истории человечества возникло в процессе коллективной деятельности как необходимое условие ее организации: ведь для того чтобы люди могли вместе заниматься каким-либо делом, каждый из них должен ясно представлять себе цель совместной работы. С самого начала возникновения и развития человеческого сознания его субъективным носителем становится *речь*, которая вначале выступает как средство общения (сообщения), а затем становится средством мышления (обобщения).

Вначале появляется *коллективное*, а затем *индивидуальное* сознание. Получив свое всеобщее значение, слово затем проникает в индивидуальное сознание и становится его достоянием в форме значений и смыслов. Так, индивидуальное сознание ребенка формируется на базе и при условии существования коллективного сознания путем его присвоения.

Современные отечественные исследователи выделили следующие характеристики сознания.

1. Первая характеристика сознания дана уже в его наименовании: сознание есть *совокупность знаний об окружающем мире*. В начале своего развития сознание человека является направленным на внешний мир. Человек осознает, что находится вне его, благодаря тому, что с помощью данных ему от природы органов чувств видит, воспринимает этот мир как отдельный от него и существующий независимо от него. В структуру сознания входят важнейшие познавательные процессы, с помощью которых человек постоянно обогащает свои знания. Нарушение или расстройство любого из психических познавательных процессов — памяти, мышления и др., неизбежно становится расстройством сознания.
2. В отечественной психологии одной из главных характеристик сознания является *связь индивидуального сознания с обществом* (А. Н. Леонтьев) Эта связь осуществляется с помощью смысла и языкового значения. Каждый человек в ходе индивидуального развития через овладение языком приобщается к совместному знанию (сознанию).
3. Способность осуществлять *самопознание*, т. е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Ощущение себя познающим субъектом означает, что человек осознает себя как отдельное от остального мира существо, готовое и способное к изучению этого мира, т. е. к получению более или менее достоверных знаний о нем.
4. *Обеспечение целенаправленной деятельности человека* — еще одна характеристика сознания. Приступая к какой-либо

деятельности, человек ставит перед собой те или иные цели. При этом складываются и взвешиваются мотивы деятельности, принимаются волевые решения, вносятся необходимые коррективы. Невозможность осуществлять целеполагающую деятельность, ее координацию и направленность говорит о расстройстве сознания.

5. *Наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях* (А. В. Петровский).
6. *Представление о действительности*, отсутствующей в данный момент времени или вовсе не существующей (воображение, мечты), выступает как одна из важнейших психологических характеристик сознания. В данном случае человек произвольно, т. е. сознательно, отвлекается от восприятия окружающего, от посторонних мыслей, и сосредоточивает все свое внимание на какой-либо идее, образе, воспоминании, рисуя и развивая в своем воображении то, что в данный момент он непосредственно не видит или вообще не в состоянии увидеть.

Каковы возможности и ограничения метода интроспекции?

Ученые XIX в. (среди которых В. Вундт, Д. Локк, Ф. Brentano, У. Джеймс и др.) трактовали психологию как науку о «непосредственном опыте» и ставили перед собой задачу исследования сознания человека. Человек, считали они, может исследовать этот «непосредственный опыт» с помощью метода рефлексии, т. е. посредством «самонаблюдения». Ум одновременно получает идеи и занимается их рассмотрением. Исследователей привлекало особое свойство процессов сознания: непосредственная открытость субъекту эксперимента и закрытость этих же процессов для остальных.

И все же путь развития психологии показал, что только самонаблюдение не может быть источником достоверных знаний о психике.

Во-первых, оказалось, что процедура интроспекции чрезвычайно субъективна: как правило, в своем отчете испытуемый обнаруживал именно то, что интересовало исследователя и соответствовало его теоретическим представлениям.

Более того, обнаруживались несоответствия результатов у разных авторов или даже у одного экспериментатора.

При этом многие опыты проводились публично, что также обесценивало результаты.

Во-вторых, после работ французских психиатров М. Ж. Шарко (1825—1893), И. Бернгейма (1840—1919) и особенно австрийского психолога З. Фрейда (1856—1939) стало совершенно ясно, что сознание — это не вся психика. Кроме осознаваемых челове-

ком существуют многие психические явления, которые им не осознаются, поэтому метод самонаблюдения бессилён перед бессознательным.

В-третьих, необходимость исследовать психику животных, маленьких детей, психических больных заставляла обходиться без метода самонаблюдения.

В-четвертых, работы психоаналитиков показали: то, что осознается человеком, часто является рационализацией, результатом работы защитных механизмов, т. е. искаженным восприятием, а вовсе не достоверным знанием.

Интроспективная психология сознания не смогла объяснить многие явления психики.

Несостоятельность интроспективной психологии сознания побудила одних психологов (представителей глубинной психологии, психоанализа) обратиться к исследованию бессознательного, других заняться изучением поведения, а не сознания (бихевиористов, представителей объективной психологии)

Каковы основные положения психологии поведения? Бихевиоризм и необихевиоризм

Во втором десятилетии XX в., т. е. спустя немногим более 30 лет после основания научной психологии, в ней произошла революция — смена предмета психологии. Им стало не сознание, а поведение человека и животных.

Бихевиоризм (от англ. behavior — поведение) — *особое направление в поведении человека и животных, буквально — наука о поведении.*

Основателем бихевиоризма принято считать **Дж. Уотсона**.

Он считал, что наблюдения над поведением могут быть представлены в форме стимулов (S) и реакций (R). Простая схема $S \xrightarrow{x} R$ вполне пригодна в данном случае. Задача психологии поведения, считал он, является разрешенной, если известны стимул и реакция. Если подставить в приведенной формуле вместо S — прикосновение к глазу, а вместо R — мигание, то задача бихевиориста может считаться решенной.

Основная задача бихевиоризма заключалась в накоплении наблюдений над поведением человека, с тем чтобы при данном стимуле бихевиорист мог сказать, какова будет реакция, или если дана реакция, то узнать, какой ситуацией данная реакция вызвана. Бихевиоризм заменил понятие психики, которая связана с потоком «внутренних событий», в которой могут происходить «психические процессы», на объективные детерминанты поведения. Для последователей этого направления в психике нет ничего приватного или «внутреннего» — есть лишь организм, человеческий или животный, биологическая сущность, включенная в окружающие условия. К этим условиям

организм должен приспособиться через систему своих физиологических потребностей.

Итак, задачи классического бихевиоризма:

- изучение поведения (установление связей между S и R);
- управление поведением, его моделирование (создание желаемых R с помощью S);
- научение — адаптация, приспособляемость к окружающим условиям;
- выработка навыков — постепенное изменение актуально **возможного** поведения, полученное в результате опыта.

Необихевиоризм подверг сомнению **главный постулат классического бихевиоризма** «стимул — реакция».

По мнению Э. Толмена (1886—1959), **формула** поведения должна состоять не из двух, а из трех членов: стимул — промежуточная переменная — реакция. Под промежуточной переменной он понимает как раз те недоступные напрямую наблюдению психические моменты: ожидания, установки, знания.

Толмен называет свою теорию *когнитивным бихевиоризмом*. Поведение предвзвешивают познавательные (когнитивные) карты, ожидания и гипотезы — именно они служат регулятором действия.

Работы бихевиористов обогатили психологию правилами об общих нормах выработки навыков, о роли подкрепления, о динамике перехода от одних форм поведения к другим.

Что такое гештальтпсихология?

В противовес бихевиоризму развивается еще одно направление в психологии — гештальтпсихология.

Гештальтисты утверждают, что сознание — это не «сооружение из кирпичей (ощущений) и цемента (ассоциаций)», а *целостная структура, от общей организации которой зависят ее отдельные компоненты*.

В группу молодых ученых, занимающихся проблемами гештальта, вошли **М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка**.

Гештальтисты подвергли критике бихевиористскую формулу «проб и ошибок». В противовес ей выяснилось, что испытуемые животные (обезьяны) способны найти выход из проблемной ситуации не путем случайных проб, а мгновенно уловив отношения между вещами. Такое восприятие отношений было названо *инсайтом* (озарением). Он возникает благодаря построению нового *гештальта* (образа), который не является результатом научения и не может быть выведен из прежнего опыта.

Фрейд и теория бессознательного.

Какие принципы работы психики открыл З. Фрейд?

Наряду с бихевиоризмом в то же самое время в науке развивается **психоанализ**.

Так назвал свое учение австрийский врач Зигмунд Фрейд.

На первых порах Фрейд занимается лечением больных неврозами и психическими расстройствами людей. Он пытается объяснить симптомы болезни динамикой нервных процессов. Однако ни в физиологии, ни в царившей тогда психологии сознания он не видел средств, чтобы объяснить причины патологических изменений в психике своих пациентов. А не зная причин, приходилось действовать вслепую.

И тогда Фрейд обратился к скрытым, глубинным слоям психики человека. До Фрейда они не были предметом психологии, после него — стали его неотъемлемой частью.

Фрейд совершил важное открытие, которое перевернуло традиционный взгляд на психику: *в жизнедеятельности человека предопределяющую роль играют его бессознательные желания, стремления или влечения, нежели сознание и разум*. Так, первостепенную роль в жизни человека играют сексуальные влечения, часто они и являются причинами нервных и душевных заболеваний. Но эти же влечения принимают участие в творчестве высших культурных ценностей человеческого духа.

Фрейд утверждает, что бессознательное уходит своими корнями в природную данность человеческого существа. Итак, Фрейд создал теорию бессознательного. Согласно ей в психике человека существуют три сферы: *сознание, предсознание и бессознательное*.

Предсознание состоит из скрытых, или латентных, знаний. Это те знания, которыми человек располагает, но которые в данный момент не присутствуют.

Что касается сознания, то ему Фрейд отводил роль слуги бессознательного. Он даже говорит о том, что сознание бессильно перед бессознательными влечениями (при этом не надо забывать, что Фрейд работал прежде всего с больными неврозами людьми, которые действительно не могли отвечать за свои поступки).

Бессознательное регулируется двумя принципами: *принципом удовольствия* и *принципом реальности*. Это означает, что бессознательно любой человек стремится прежде всего к получению удовольствия, но при этом должен считаться с требованиями окружения (соблюдая принцип реальности).

Те желания, которые человек не может удовлетворить, вытесняются (*механизм вытеснения*) и реализуются в фантазиях. Но такое подавленное и вытесненное желание человека продолжает существовать и ждет только первой возможности, чтобы сделаться активным.

Фрейд выделил три основные формы проявления бессознательного: *сновидения, ошибочные действия* (забывание вещей, намерений, имен, оговорки и т. д.) и *невротические симптомы*.

В психоанализе был разработан целый ряд методов выявления бессознательных комплексов. Главные из них — это *метод свободных ассоциаций* (говорить все, что приходит в голову) и *метод*

анализа сновидений. Оба метода предполагают активную работу психоаналитика, которая заключается в толковании слов или сновидений пациента.

Таким образом, *психоанализ приходит к выводу, что психика шире, чем сознание.*

Психоанализ получил развитие в лице **Карла Юнга** (1875—1961) и **Альфреда Адлера** (1870—1937).

Нововведением К. Юнга было понятие о «коллективном бессознательном».

А. Адлер вошел в историю психологии, заявив о «комплексе неполноценности», который является движущей силой личности, но одновременно — источником невроза.

Что является предметом психологии?

Расхождение между школами в мировой психологии имеет частный характер и свидетельствует о том, что предмет психологии следует понимать более широко, включая в него и внутренние субъективные феномены, и поведение человека, и феномены неосознаваемой психики.

Весь исторический путь научной психологии представляет собой расширение предмета психологии и усложнение научных схем:

- сначала накапливалось житейское знание о человеке и его отношениях в окружающем мире;
- затем, во времена философской и религиозной мысли, предметом психологии считалась душа, ее свойства и сущность;
- после Декарта психология в течение почти двух веков была психологией сознания;
- исследование бессознательного привело к тому, что предметом психологии стала глубинная область психики и влечения;
- исследование поведения привело к пониманию совокупности реакций организма как предмета психологии.

Как же можно определить **предмет** психологии? **Психология остается наукой о психике**, которая включает в себя многие субъективные явления. С помощью одних, таких, например, как ощущения и восприятие, внимание и память, воображение, мышление и речь, человек познает мир. Поэтому их часто называют познавательными процессами. Другие явления регулируют его общение с людьми, непосредственно управляют действиями и поступками. Их называют психическими свойствами и состояниями личности, включают в их число потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чувства и эмоции, склонности и способности, знания и сознание. Кроме того, психология изучает человеческое общение и поведение, их зависимость от психических

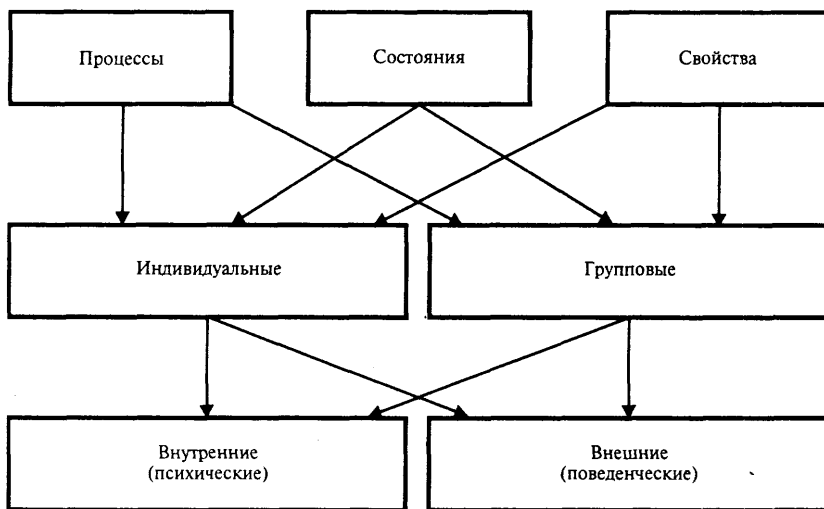
явлений и в свою очередь зависимость формирования и развития психических явлений от них.

Человек не просто проникает в мир с помощью своих познавательных процессов. Он живет и действует в этом мире, творя его для себя с целью удовлетворения своих материальных, духовных и иных потребностей, совершает определенные поступки. Для того чтобы понять и объяснить человеческие поступки, мы обращаемся к такому понятию, как «личность».

В свою очередь, психические процессы, состояния и свойства человека, особенно в их высших проявлениях, вряд ли могут быть осмысленны до конца, если их не рассматривать в зависимости от условий жизни человека, от того, как организовано его взаимодействие с природой и обществом (деятельность и общение). Общение и деятельность поэтому также составляют предмет современных психологических исследований.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность разделяются и исследуются отдельно, хотя в действительности они тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, называемое жизнедеятельностью человека.

На схеме представлены основные типы явлений, которые изучает современная психология¹.



Кроме индивидуальной психологии поведения в круг явлений, изучаемых психологией, входят и отношения между людьми в различных человеческих объединениях — больших и малых группах, коллективах.

¹ Немое Р. С. Общие основы психологии. М., 1994. С. 9.

Какими бы сложными путями ни продвигалась психологическая мысль, осваивая свой предмет, какими бы терминами его ни обозначали (душа, сознание, психика, деятельность), можно выделить признаки, которые характеризуют предмет психологии, отличающий ее от других наук.

«Предметом психологии являются закономерные связи субъекта с природным и социокультурным миром, запечатленные в системе чувственных и умственных образов этого мира, мотивов, побуждающих действовать, а также в самих действиях, переживаниях, своих отношениях к другим людям и самому себе, в свойствах личности как ядра этой системы»¹.

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Каковы основные достижения отечественной психологии и начала XX в. ? Принцип деятельности в психологии

В 1920—1930-х гг. отечественными психологами закладываются методологические основы психологии.

Главное достижение отечественной психологии — это *положение о психике, котором формируется и проявляется в деятельности.*

Рассмотрим самые крупные фигуры, повлиявшие на ход развития отечественной психологии.

В работах **С. Л. Рубинштейна** (1889—1960) был сформулирован принцип *единства сознания и деятельности.*

Сомкнуть сознание с процессом деятельности, объяснив, каким образом оно формируется в этом процессе, — таков был подход Рубинштейна к предмету психологии.

Главный постулат психологии деятельности в том, *что общение человека с миром не является прямым, непосредственным (как на биологическом уровне), но совершается посредством его реальных действий с объектами этого мира.*

Такой подход изменял всю систему прежних взглядов на сознание.

А. Н. Леонтьев (1903—1979) также развивал положение о том, что все, что совершается в психической сфере человека, укоренено в его деятельности.

Леонтьев подчеркивал, что деятельность — это особая целостность и не сводится только к сумме действий. Она включает различные компоненты: мотивы, цели, действия. Их нельзя рассматривать порознь.

Деятельность — это направленная активность человека.

Обращение к деятельности, как присущей человеку форме существования, позволяет изучать такие категории, как:

- внутренний образ предмета;
- совершаемое человеком действие;
- мотив, побуждающий человека действовать;
- переживание человеком своего отношения к другим индивидам;
- личностные свойства и притязания человека.

Автором новаторской концепции, оказавшей влияние на развитие мировой психологической мысли, был **Л. С. Выготский** (1896-1934).

Это была *теория высших психических функций* — *прижизненно формирующихся психических процессов, социальных по своему происхождению.*

Для Выготского знак (слово) — это то «психологическое орудие», посредством которого строится сознание. Под высшими психическими функциями Выготский понимал речь, правила, нормы, образцы поведения, т. е. те *способы, с помощью которых человек себя строит.*

Развитие ребенка — это присвоение и усвоение этих средств, так как своих у него еще нет. Затем «внешняя» речь путем интериоризации переходит во «внутреннюю», и все нормы, правила, знаки становятся неотъемлемой частью психики человека.

Таким образом, *высшие психические функции изначально существуют как форма взаимодействия между людьми, а затем — как внутренний интрапсихологический процесс.*

Итак, обращение отечественных психологов к проблеме деятельности существенно расширило предметную область психологии.

Как охарактеризовать структуру современной психологии?

Современная психология представляет собой интенсивно развивающуюся область человеческого знания, которая тесно взаимодействует с другими науками. Психология, согласно классификации **Б. М. Келрова**, находится на стыке трех дисциплин: естественных, социальных и философских. Поэтому как любое развивающееся явление психология постоянно изменяется: появляются новые направления поиска, проблемы, реализуются новые проекты. Это, в свою очередь, приводит к возникновению новых *отраслей психологии.*

Общим для всех отраслей психологии остается то, что все они изучают факты, закономерности и механизмы психики в различных условиях и на разном уровне развития.

Ядром современной психологии является *общая психология.*

Общая психология изучает наиболее общие законы, закономерности и механизмы психики. Общая психология иногда именуется теоретической и экспериментальной психологией. В ее задачи входит разработка проблем методологии и истории психологии, теории и методов исследования психических явлений. Общая психология изучает познавательную и практическую деятельность; общие закономерности ощущений, восприятия, памяти, воображения, мышления; особенности личности человека — характер и темперамент, мотивы поведения и др.

Общая психология является фундаментальной основой развития всех отраслей и разделов психологической науки.

Современная психология представляет собой целый комплекс научных дисциплин, каждая из которых образует свою отрасль. Отрасли психологии классифицируют и различают по нескольким критериям:

1. **Конкретная деятельность:** психология труда, педагогическая психология, психология спорта, психология искусства, медицинская психология и др.
 - *Психология труда* изучает психологические особенности трудовой деятельности человека, исследование профессиональных особенностей человека, закономерностей развития трудовых навыков, влияния условий на деятельность. Психология труда имеет ряд разделов: инженерная, авиационная, космическая психология.
 - *Педагогическая психология* изучает психологические закономерности обучения и воспитания. Она занимается изучением проблем усвоения приемов и навыков учебной деятельности, выясняет психологические факторы, влияющие на успешность процесса обучения, занимается проблемой взаимоотношений между педагогом и учеником. К разделам педагогической психологии относятся: психология обучения, психология воспитания, психология учителя.
 - *Медицинская психология* изучает психологические аспекты деятельности врача и поведения больного. К медицинской психологии относятся такие разделы, как нейропсихология (проблема нарушений психики с мозговыми поражениями), психофармакология, психотерапия.
 - *Юридическая психология* рассматривает психологические вопросы, связанные с реализацией системы права. Она подразделяется на судебную психологию, криминальную и исправительно-трудовую психологию.
2. **Критерий развития:** психология развития, возрастная психология, психология аномального развития, сравнительная психология.
 - *Возрастная психология* изучает различные психологические процессы и качества развивающегося человека, возрастные возможности усвоения знаний, факторы развития личности и характерные особенности каждого возраста. Эта область психологии делится на детскую психологию, психологию подростка, психологию юности, психологию взрослого человека и геронтопсихологию.
 - *Психология аномального развития* изучает различные отклонения в развитии психики человека. В ней существуют области патопсихологии, олигофренопсихологии, сурдопсихологии и др.
 - *Сравнительная психология* изучает и сопоставляет психику животных и человека, причины существующих сходств

и различий. В свою очередь, одним из разделов сравнительной психологии является зоопсихология.

3. **Критерий отношений личности и общества:** социальная психология.

Социальная психология изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных общественных группах. Сюда входят:

- социально-психологические явления в больших группах. Проблемы массовой коммуникации, механизмы воздействия СМИ на различные общности людей, проблемы психологии классов, наций, общественных настроений. Сейчас это одна из самых популярных областей психологии;
- социально-психологические явления в малых группах. Проблемы психологической совместимости, межличностные отношения в группах, степень сплоченности группы, ценностные ориентации в группе, проблема лидерства;
- социальная психология личности. Направленность личности, самооценка, психологическая устойчивость личности и внушаемость, социальные установки личности.

Существуют и те области психологии, которые трудно классифицировать и выделить в одну группу, например психология творчества, психология личности, генетическая психология и др.

В последние годы интенсивно развивается *практическая психология*. Увеличивается потребность общества в *психотерапевтах* и *психологах-консультантах*, способных помочь в разрешении различных межличностных и личностных проблем. Прослеживается тенденция к становлению практической психологии как особого вида психологической науки.

В настоящее время не существует законченной классификации психологических отраслей. Психология — наука молодая, поэтому в ней постоянно возникают новые области, что приводит к появлению новых отраслей.

Методы психологии.

Каковы наиболее известные методы психологии?

Под методом подразумевают способы получения фактов о психике и способы их интерпретации.

Одной из основных задач психологии стала разработка таких объективных методов исследования, которые опирались бы на обычные для всех остальных наук приемы наблюдения за протеканием того или иного вида деятельности и на экспериментальное изменение условий протекания этой деятельности. Ими стали метод эксперимента и метод наблюдения за поведением человека в естественных и экспериментальных условиях.

Метод наблюдения. Если мы изучаем явление без изменения условий, при которых оно совершается, то речь идет о простом объективном наблюдении. Различают *прямое* и *косвенное* наблюдение.

— *Прямое* наблюдение изучает реакции человека на раздражитель или наблюдение за поведением детей в группе, если мы изучаем типы контактов.

Прямые наблюдения, в свою очередь, подразделяются на *активные* (научные) и *пассивные*, или обычные (житейские). Многократно повторяясь, житейские наблюдения аккумулируются в пословицах, поговорках, метафорах и в этой связи представляют определенный интерес для культурологического и психологического изучения. Научное наблюдение предполагает вполне определенную цель, задачу, условия наблюдения. При этом если мы попробуем изменить условия или обстоятельства, при которых совершается наблюдение, то это уже будет эксперимент.

— *Косвенное* наблюдение применяется в ситуациях, когда мы хотим с помощью объективных методов изучить психические процессы, не поддающиеся прямому наблюдению. Например, установить степень усталости или напряженности при выполнении человеком определенной работы. Исследователь может воспользоваться методами регистрации физиологических процессов (энцефалограммы, электромиограммы, кожно-гальваническая реакция и т. д.).

В исследовательской практике объективные наблюдения различаются также по целому ряду других признаков.

По характеру контакта:

- 1) *непосредственное* наблюдение, когда наблюдатель и объект наблюдения находятся в непосредственном контакте и взаимодействии;
- 2) *опосредованное*, когда исследователь знакомится с наблюдаемыми субъектами косвенно, посредством специально организованных документов типа анкет, биографий, аудио- или видеозаписей и т. д.

По условиям осуществления наблюдения:

- 1) *полевое* наблюдение, которое идет в условиях повседневной жизни, учебы или работы;
- 2) *лабораторное*, когда субъект или группа наблюдаются в искусственных, специально созданных условиях.

По характеру взаимодействия с объектом различают:

- 1) *включенное* наблюдение, когда исследователь становится членом группы, а его присутствие и поведение становятся частью наблюдаемой ситуации;
- 2) *невключенное* (со стороны), т. е. без взаимодействия и установления каких-либо контактов с изучаемым лицом или группой;

- 3) *открытое* наблюдение, когда исследователь открывает наблюдаемым свою роль (недостатком этого способа является снижение естественного поведения наблюдаемых субъектов);
- 4) *скрытое* (инкогнито), когда о присутствии наблюдателя группе или индивиду не сообщается.

По целям различают наблюдение:

- 1) *целенаправленное*, приближающееся по своим условиям к экспериментальному, однако отличающееся тем, что наблюдаемый субъект не ограничивается в свободе своих проявлений;
- 2) *случайное*, поисковое, не подчиняющееся никаким правилам и не имеющее четко поставленной цели. Известны случаи, когда исследователям, работавшим в поисковом режиме, удавалось сделать наблюдения, не входящие в их первоначальные планы. Таким образом были совершены крупные открытия. Например, П. Фресс описывает, как в 1888 г. врач-невропсихиатр обратил внимание на жалобы больной, имевшей настолько сухую кожу, что в холодную сухую погоду она чувствовала, как проскакивают искры с ее кожи и волос. У него возникла мысль измерить статический заряд ее кожи. В результате он констатировал, что этот заряд исчезает под воздействием некоторых стимуляций. Так был открыт психогальванический рефлекс. Позже он стал известен как кожно-гальваническая реакция (КГР). Точно так же И. П. Павлов в ходе своих экспериментов по физиологии пищеварения открыл условные рефлексы.

По упорядоченности во времени различают наблюдения:

- 1) *сплошные*, когда ход событий фиксируется постоянно;
- 2) *выборочные*, при которых исследователь фиксирует наблюдаемые процессы только в определенные промежутки времени.

По упорядоченности в проведении различают наблюдения:

- 1) *структурированные*, когда происходящие события фиксируются в соответствии с ранее разработанной схемой наблюдения;
- 2) *произвольные* (неструктурированные), когда исследователь свободно описывает происходящие события так, как он считает целесообразным. Такое наблюдение обычно проводят на пилотажной (ориентировочной) стадии исследования, когда требуется сформировать общее представление об объекте исследования и возможных закономерностях его функционирования.

Чтобы повысить достоверность наблюдения и избежать ошибок, необходимо строго следовать фактам, фиксировать конкретные действия и не поддаваться искушению судить о сложных

процессах на основании первых впечатлений. Для повышения объективности наблюдения нередко обращаются к нескольким наблюдателям, делающим независимые записи. Например, исследованиями было установлено, что для получения коэффициента надежности 0,9 при оценке школьных знаний нужно четверо «судей», а для оценки такого личностного качества, как импульсивность, — уже восемнадцать.

Метод эксперимента. От простого наблюдения *эксперимент отличается тем, что исследователь, изучая какое-либо явление, может произвольно изменять условия, при которых оно совершается, и, наблюдая результаты такого вмешательства, делать выводы о закономерностях изучаемого явления.*

Лабораторный эксперимент: исследования проводятся в лабораторных условиях. Применяется специальная аппаратура, задания четко спланированы, а испытуемый включен в эксперимент добровольно и знает, что подвергается исследованию.

Например, экспериментатор исследует скорость реакции в ответ на подаваемые им сигналы разной интенсивности. Или изучает действия испытуемого, которому нужно найти выход из лабиринтов разного уровня сложности. При этом экспериментатор наблюдает и фиксирует, какие приемы, средства и формы поведения применяет испытуемый, выбираясь из предложенных лабиринтов.

Дальнейший анализ полученных результатов, где прослеживается структурное строение применявшихся испытуемым приемов, получил название *структурного анализа*.

Изменяя условия, в которых протекает эксперимент или изменяя условия протекания психических процессов в сознании субъекта, выделяют *независимую переменную* и *зависимую переменную*.

Независимая переменная — это тот фактор, который экспериментатор может изменять в соответствии с планом эксперимента.

Зависимая переменная — это словесный отчет испытуемого как зависимый фактор.

Лонгитюдное исследование — *это длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых, позволяющее определить возрастную и индивидуальную изменчивость фаз жизненного цикла человека.*

Экспериментатор может проследить и сравнить, как в течение какого-то периода времени, например года, изменяются возможности ребенка в решении задач, научился ли он справляться с трудностями и др. Лонгитюдное исследование ведется в условиях не лабораторного, а *естественного эксперимента*.

Естественный эксперимент переносит исследования в обычные, естественные условия (урок, собеседование, игра, домашние занятия и др.).

Какие измерения проводятся в психологии? В чем разница между шкалированием и тестированием?

Для оценки индивидуальных различий людей в психологии в конце XIX — начале XX в. стали применяться качественные и количественные методы оценки психических процессов (знаний, умений, навыков) и простые методы измерения уровня развития психических процессов. Это направление в современной психологии получает название «психодиагностика».

Одним из тех, кто заговорил о необходимости измерений в психологии был немецкий ученый **Х. Вольф** (1679—1754). Он ввел понятие «психометрия».

Однако настоящая потребность в измерительных приемах возникает век спустя с развитием экспериментальной психологии, особенно психофизики, основателем которой считается немецкий физик и психолог **Густав Фехнер** (1801—1887). Исследуя соотношение реальных физических стимулов (света, цвета, звука, запаха, прикосновений и т. п.) с ощущениями, которые они вызывают у человека, Фехнер предложил метод измерения и предпринял попытку математического описания наблюдаемой закономерности. Он исходил из мысли о том, что ощущение не может быть измерено непосредственно в абсолютной величине, поскольку мы не располагаем эталоном ощущения, как это имеет место при измерении физических величин (эталон длины, веса, времени и т. д.). Но мы можем измерить внешние стимулы, которые задаются экспериментатором (вес предметов, интенсивность раздражителей, время и т. д.), и определить разностные пороги ощущения, соответствующие этим стимулам. Отсюда родилась идея: взять за эталон едва заметное различие, полагая, что одно едва заметное различие субъективно равно другому. Используя этот прием, Фехнеру удалось квантифицировать (правда, косвенно) психические явления. Эта идея оказалась очень продуктивной, она быстро продвинула экспериментальную психологию вперед и содействовала становлению психологии как научной дисциплины.

Шкалирование. Суть любого измерения психических процессов заключается в том, чтобы квантифицированному ряду значений, характеризующему исследуемый процесс, поставить в соответствие ряд чисел или других символов. Этот числовой (символический) ряд позволяет нам в обобщенном, абстрагированном виде рассматривать степень выраженности, количество или частоту проявлений изучаемого процесса. В измерительных процедурах подобный числовой ряд получил название *шкала*. Только в отличие от известных эталонных метрических шкал, имеющих в качестве единицы измерения («кванта») сантиметр, секунду, частоту колебания и т. д., *единицей измерения большинства психо-*

логических шкал выступает субъективное различие, т. е. квантуется сам исследуемый процесс.

Существуют разные уровни измерений.

Простая классификация по заданному критерию. Предположим, стоит задача определить, кого из тридцати ребят, принимавших участие в спортивных занятиях, можно отнести к следующим классам:

- активные;
- скорее активные, чем пассивные;
- скорее пассивные, чем активные;
- пассивные.

Мы получили так называемую *шкалу наименований* по критерию активности, состоящую из цифр 1, 2, 3, 4. Каждая из этих цифр представляет собой не число, а присвоенный символ, поэтому эти цифры могут быть заменены, к примеру, буквами. В шкалах наименований нельзя проводить никаких арифметических действий с числами, которые мы присваиваем объектам или классам объектов. Производится только подсчет частоты одного класса, т. е. встречаемости того или иного результата в каждом классе. Методы, применяемые в ходе такой математической обработки, называют «статистикой качественных признаков».

Порядковые (или ранговые) шкалы. Примером такой шкалы является обычная система школьных баллов, в которой цифры представляют собой упорядоченный ряд оценки уровня знаний. Эти баллы позволяют ранжировать учащихся по уровню знаний. Однако на основе такого рода баллов нельзя сказать, насколько или во сколько раз уровень знаний, соответствующий, положим, четырем баллам, ниже уровня знаний, соответствующего пяти баллам. То есть шкала порядка представляет собой уменьшающийся или увеличивающийся ряд чисел, в котором перестановки чисел (элементов этой шкалы) недопустимы.

Школьная балльная система представляет собой так называемую *однополюсную шкалу порядка*, однако в психологических измерениях встречаются *двухполюсные (биполярные) шкалы*. Примером двухполюсной (биполярной) шкалы может служить **методика семантического дифференциала (Ч. Осгуд, 1952)**, направленная на измерение свойств или состояний индивида на основании полярных проявлений этих свойств.

Методика действует следующим образом. Первоначально отбирают некоторое множество понятий, которые характеризуют изучаемое свойство. Затем каждому понятию находят антоним (например, активный — пассивный, здоровый — больной, сильный — слабый и т. д.). Между этими двумя полярными понятиями располагается шкала с промежуточными оценочными категориями. Ниже изображен фрагмент самооценочной биполярной шкалы порядка, построенной по типу семантического дифференциала.

_X_____+3_____+2_____+1_____0_____—1_____—2_____—3_____	_____Y_____
Хороший	Плохой
Контактный	Замкнутый
Активный	Пассивный
Честный	Лживый
Приветливый	Мрачный
Бодрый	Вялый

У испытуемого есть возможность оценить качество какого-либо понятия по шкале от -3 до 3 .

Семь делений по шкале (слева направо) могут быть интерпретированы как:

- (+3) — весьма выраженное X;
- (+2) — выраженное X;
- (+1) — немного заметное X;
- (0) — ни X, ни Y (или X и Y в равной мере);
- (-1) — немного заметное Y;
- (-2) — выраженное Y;
- (-3) — весьма выраженное Y.

Тестирование. Идея квантования как отрезка различения получила дальнейшее развитие, и ее стали применять для разработки объективных методов оценки практически во всех направлениях психологии.

Тестирование началось с разработок **Ф. Гальтона**, который первым применил их для измерения психических свойств. Еще одной его заслугой была разработка методов математической статистики для анализа данных по индивидуальным различиям. В дальнейшем заметный вклад в развитие психологического тестирования внесли работы **Джеймса Кеттела** (1860—1944) с его «умственными тестами», которые содержали измерение мышечной силы, скорости движения, чувствительности к боли, остроты зрения и слуха, времени реакции, памяти и т. д. Измерением памяти у школьников занимался **Г. Эббингауз**. Во Франции в 1908 г. свою первую шкалу умственного развития для детей создали **А. Бине** и **Т. Симон**. Когда США вступили в Первую мировую войну, под руководством **Р. М. Йеркса** (1876—1956) были разработаны армейские так называемые альфа- и бета-тесты, позволяющие отобрать годных к военной службе солдат. Впоследствии эти тесты неоднократно перерабатывались и стали образцом для большинства групповых тестов интеллекта. А вскоре были разработаны групповые тесты интеллекта для всех возрастов и уровней образованности (от дошкольников до аспирантов). Их начали широко использовать в школах, колледжах. Коэффициент интеллекта учитывался при приеме в учебные заведения и на работу.

Итак, в основе метода **тестирования** лежат задачи разного уровня сложности либо задания, связанные с исследованием внимания, памяти, сообразительности и т. д. Для того чтобы эти

тесты (пробы) могли дать объективные и измеримые данные, они предварительно проверяются на большом числе испытуемых. Например, в педагогической психологии — на детях одного возраста или людях одного уровня образования и т. д. При этом из всех предложенных задач отбираются те, которые успешно решаются значительным числом всех испытуемых (например, двумя третями). Эта процедура называется *нормированием*, или определением «нормы». С ней впоследствии сравниваются решения тех испытуемых, знания, умения и навыки которых измеряются. Результаты этих измерений оцениваются в условных баллах или в ранговых оценках, объединенных в шкалу порядка и указывающих, какое место данный испытуемый мог бы занять по отношению к соответствующей группе испытуемых (т. е. к «норме»).

Задача психологических тестов состоит в измерении различия между индивидами или между реакциями одного индивида в разных условиях.

Решение этой задачи привело к развитию дифференциальной психологии и дифференциальной психофизиологии. Велико значение психологических тестов и для других направлений психологии.

Наряду с *тестами интеллекта* в ответ на запросы практики возникли также *тесты достижений*. Их еще называют тестами объективного контроля успешности: школьной, профессиональной, спортивной и т. п. От разных типов контроля знаний и умений (устных и письменных) эти тесты отличаются своей формой. Учащимся предлагается вопрос, ответ на который в нескольких вариантах представлен на этом же бланке. Один из ответов верный, остальные нет. Нужно отметить верный ответ. При подготовке тестов достижений практикуется *экспертная оценка знаний*, которая проводится параллельно с тестированием. Когда тест отработан и стандартизован, необходимость в этом отпадает. К сожалению, применение теста достижений ограничено только той областью знаний, которая поддается формализации.

Каковы основные требования к тесту?

Надежность теста. От каждого измерительного инструмента требуется, чтобы он был как можно более точным, чтобы на полученные результаты можно было положиться как на данные, близкие к «настоящей» величине измеряемого признака. Следовательно, точность можно понимать как меру достоверности, с какой тест измеряет то, что он измеряет. Существует ряд источников погрешностей, которые снижают точность тестов и надежность результатов. К ним относятся:

- неблагоприятные условия тестирования;
- недостаточное внимание к состоянию испытуемых в момент испытания;

- неверное поведение экспериментатора;
- субъективность в истолковании результатов теста. Кроме учета и устранения источников погрешностей, надежность теста (т. е. его согласованность) повышают посредством повторного испытания с последующим вычислением коэффициента корреляции между данными первого и второго тестирования. Подобная тщательная и объективная проверка надежности теста необходима психологам, чтобы знать, для каких целей и в каких пределах его можно применять.

Валидность теста. Наряду с надежностью к тесту предъявляется требование *валидности*, или адекватности. Валидность — это степень, в которой тест является инструментом, измеряющим то, для чего он предназначен.

Для установления валидности обычно требуется *независимый внешний критерий* по отношению к тому, что тест должен измерить. Например, если разрабатывается тест для измерения склонности к риску, то он может быть валидизирован проверкой этой склонности в группе мотогонокщиков, каскадеров и т. д. Совокупность таких внешних показателей риска будет критерием, с которым следует соотнести исходные тестовые показатели риска.

Далее определяется коэффициент валидности с помощью коэффициента корреляции. При конструировании тестов применяется еще целый ряд специальных статистических процедур, позволяющих сделать тест более чувствительным и надежным инструментом.

Этический аспект использования теста. При работе с тестами следует отметить также этический аспект: использование, проведение и интерпретация психологических тестов должны обязательно идти под контролем квалифицированного психолога. В руках недобросовестного или некомпетентного экспериментатора тесты могут принести серьезный вред. Особенно это касается личностных тестов или опросников, в связи с чем важно предотвратить доступность их содержания для любого желающего.

Основные характеристики метода опроса и его разновидности. Метод опроса представляет собой способ получения информации об изучаемом индивиде, группе, социальной общности в ходе непосредственного (интервью) или опосредованного (опросник, анкета) общения экспериментатора и респондента, т. е. лица, отвечающего на вопросы исследователя.

Опрос является одним из самых распространенных, хотя и не очень надежных методов исследования личности. Цель опроса — выявить мнения, установки, представления человека о себе, окружающих людях и явлениях действительности. Наиболее эффективно применение опроса в сочетании с другими методами, что позволяет существенно снизить исходный субъективизм

полученных данных, а также повысить валидность и надежность применяемых опросников. Различают три вида инструментального обеспечения метода опроса:

- а) интервью;
- б) опросники-анкеты;
- в) личностные опросники.

Интервью представляет собой способ получения информации в процессе устной беседы. Метод интервью столь же древний, как и метод наблюдения. В психологии интервью применяют в клинической практике, при консультировании, при исследовании личности, в профессиональных и образовательных целях и т. д. Различают:

- *свободное интервью*, не регламентированное формой (а иногда и темой), в ходе которого интервьюер создает для респондента комфортную коммуникативную обстановку, поощряя говорить свободно и непринужденно;
- *структурированное интервью* (или стандартизованное), по форме похожее на устно предъявляемый опросник и подчиненное определенной теме.

Интервью дает возможность получить информацию двух типов. Во-первых, можно наблюдать за респондентом, его речью, позой, мимикой, манерой вести себя с незнакомым человеком. Во-вторых, интервью позволяет получить данные о жизни человека, восприятии им прошедших и настоящих событий, об их оценке, описании сопутствующих обстоятельств и т. п. Интервью нередко применяют и для установления тесного личного контакта с собеседником, чтобы обеспечить последующую работу с ним.

Опросники-анкеты берут начало в разработанных **Ф. Гальтоном**, **К. Пирсоном** и **Дж. Кэттелом** стандартизированных анкетах и шкалах порядка. Их разработки стали использовать другие исследователи при составлении самых разнообразных опросников-анкет, а также личностных тестов. Опросники-анкеты предназначены для получения такой информации о субъекте, которая не имеет непосредственного отношения к его личностным чертам и особенностям. Таковы, например, биографические анкеты-опросники, опросники интересов, опросники установок и т. д.

Биографическая анкета-опросник предназначена для получения сведений из истории жизни человека, и ее применяют, когда нелегко провести интервью. Психологи-экспериментаторы используют тщательно разработанные биографические опросники для самых разнообразных целей, например для формирования относительно однородных подгрупп, классификации субъектов на основании их прошлого опыта, выявления групп со сходными интересами и т. п.

Опросники интересов предназначены для выявления профессиональных и образовательных потребностей испытуемых, а также задач профессионального отбора. При разработке опрос-

ников интересов пользуются косвенными методами, т. е. не формулируют прямых вопросов. Опыт показал, что ответы на прямые вопросы об интересах часто ненадежны, поверхностны и нереальны. Это происходит потому, что большинство людей недостаточно информированы о различных профессиях и видах деятельности, а кроме того, им мешают распространённые стереотипы о некоторых профессиях и их привлекательности.

Опросник интересов, разработанный **Э. Строггом-Кэмпбеллом**, содержит 35–36 вопросов, сгруппированных в шесть общих профессиональных разделов. Уровень интереса оценивается по пятиступенчатой шкале от очень низкого до очень высокого. Существуют опросники со 124 шкалами профессиональных интересов. Они постоянно расширяются и обновляются.

Профессиональный опросник **Холманга** устанавливает типы профессий, которые может выбрать человек.

Профессии делятся на 6 типов:

- практические (сельское хозяйство, естествознание, военное дело, техника);
- исследовательские (наука, медицина);
- художественные (музыка, драма, литература, изобразительное искусство);
- социальные (преподавание, общественные службы);
- предпринимательские (торговля, право, коммерция);
- конвенциональные (чиновники, тренеры).

Личностные опросники предназначены для исследования и измерения выраженности тех или иных индивидуальных особенностей субъектов. Их прототипом считают «бланк личностных данных» **В. Вудворта**, разработанный им в годы Первой мировой войны (1919 г.) и предназначенный для выявления людей, страдающих неврозами и непригодных к военной службе. Методический подход Вудворта был использован впоследствии многими исследователями для построения опросников, направленных на измерение черт личности, ее мотивов, ценностей, установок и т. п. К настоящему моменту существует несколько сотен разнообразных личностных опросников, получивших широкое распространение в диагностических исследованиях во всем мире. Наиболее известные среди них — личностный опросник **Г. Айзенка**, шестнадцатифакторный личностный опросник **Р. Кеттела** (16 PF), Миннесотский многоаспектный личностный опросник (MMPI) и др.

Личностный опросник Айзенка предназначен для исследования эмоциональной устойчивости и степени общительности субъекта. При разработке опросника Г. Айзенк опирался на допущение, что психические расстройства являются как бы продолжениями индивидуальных различий, наблюдаемых у нормальных людей. Так, например, эмоциональная неустойчивость при очень высоких показателях может свидетельствовать о развитии невроза

(нервно-психического расстройства, в основе которого лежит нарушение значимых жизненных отношений человека). *Экстраверсия* характеризует общительность субъекта, стремление к широкому кругу знакомств, легкость, импульсивность, оптимизм, слабый контроль над эмоциями и чувствами. *Интроверсия*, напротив, характеризуется спокойствием, самоуглубленностью, застенчивостью, любовью к порядку, высоким самоконтролем.

Шестнадцатифакторный личностный опросник (16 РР) Кеттелла впервые опубликован в 1950 г.

Этот опросник содержит 187 утверждений и предназначен для людей от 16 лет и старше. Имеются также варианты опросников для детей и подростков. Кэттел собрал все имеющиеся в языке описания личностных черт человека и далее с помощью статистического метода (факторного анализа) свел их к серии из 16 факторов. Каждый из факторов построен на биполярной основе, например:

- замкнутость — открытость;
- робость — уверенность;
- доверчивость — подозрительность и т. д.,

и измеряется с помощью шкалы порядка в интервале от 1 до 10 баллов.

Миннесотский многоаспектный личностный опросник (ММРІ) — один из самых известных и употребляемых личностных опросников. Был разработан *С. Хатгуэем* и *Дж. Маккиши* (1940) и состоит из 550 утверждений. Отвечая, испытуемый решает, «верно» или «неверно» каждое утверждение опросника по отношению к нему.

Для определения нормативных показателей опросник предъявлялся большой группе здоровых людей. Затем эти показатели сопоставлялись с показателями, полученными при обследовании различных клинических групп. Так были отобраны утверждения, которые достоверно различали здоровых и каждую из изученных групп больных людей. Эти утверждения объединили в 10 шкал, назвав их в соответствии с клинической группой.

Так:

- шкала ипохондрии отражает отношение обследуемого к своему здоровью;
- шкала депрессии определяет степень субъективной депрессии и душевного дискомфорта;
- шкала истерии определяет симптомы, присущие лицам с истерическими расстройствами;
- шкала психопатии определяет симптомы поведения, нарушающего социально приемлемые нормы, и т. д.

Спецификой ММРІ является наличие трех шкал контроля, представляющих собой способ проверки небрежности, непонимания, фальсификации ответов, а также отношения к опроснику. Такова, например, шкала «лжи», которая выявляет установку

испытуемого представить себя в более благоприятном свете, т. е. оценивает искренность субъекта. Если данные, полученные по этой шкале, превышают определенную величину, то обследование считается недостоверным.

Надо отметить, что заполнение ММРІ — достаточно длительная для испытуемого процедура, поэтому были созданы альтернативные варианты: СРІ — Калифорнийский опросник, классификация свойств личности Гилфорда и др.

В чем особенность проективных методов исследования личности?

Проективные методы представляют собой способ опосредованного изучения личностных особенностей человека по результатам его продуктивной деятельности. Главной особенностью проективных методик является то, что заданный вопрос стимулирует испытуемого на неограниченное разнообразие и количество возможных ответов. Чтобы фантазия индивида могла свободно разыграться, дается очень короткая и в самых общих выражениях инструкция.

Методика чернильных пятен Роршаха — одна из самых популярных проективных методик, которая была описана **Германом Роршахом** в 1921 г. Роршах был первым, кто отметил связь между продукцией воображения и типом личности, применяя чернильные пятна для диагностического исследования. Тест состоит из 10 стандартных картинок, выполненных в черно-белых, черно-красных и цветных пастельных тонах, предъявляемых в определенной последовательности.

Испытуемый говорит, что он видит в этих пятнах. Экспериментатор получает данные о степени реалистичности восприятия человеком действительности, его эмоциональном отношении к миру, уровне тревоги и т. д.

Похожую методику создал **Мюррей** в 1938 г. Это *Тематический перцептивный тест (ТАТ)*. В ТАТ испытуемому предлагают черно-белые карточки неопределенного содержания, похожие на размытые фотографии. Испытуемого просят составить рассказ по карточкам, последовательно описать события с начала до конца. Затем ответ испытуемого анализируется по сетке категорий.

Методика фрустраций Розенцвейга направлена на изучение реакций индивида в ответ на травмирующую (фрустрирующую) ситуацию. **Фрустрация** — это состояние, вызванное переживанием неудачи, крушением планов. Обычно фрустрация наступает, когда на пути достижения цели возникают непреодолимые (или кажущиеся непреодолимыми) препятствия любой формы, в том числе в виде угроз, обвинений, конфликтных требований.

Испытуемому последовательно предлагаются 24 рисунка, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной

ситуации. Один из персонажей произносит фразу, которая либо фрустрирует другого, либо описывает суть фрустрирующей ситуации. Испытуемый должен дать ответ от лица второго персонажа. При этом ответы оцениваются с трех позиций:

- экстрапунктивное поведение (наказание кого-то вовне, агрессия направлена на внешнее окружение);
- интропунктивное (агрессия направлена на себя);
- импунктивное (отсутствие агрессии).

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ

Какие процессы изучает когнитивная психология?

Когнитивная психология — одно из самых популярных научных направлений в западной и отечественной психологии. Термин «когнитивный» (англ. *cognition* — знание, познание) означает познавательный.

Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение. Таким образом, когнитивная психология охватывает практически все познавательные процессы — от ощущений до восприятия, распознавания образов, памяти, формирования понятий, мышления, воображения¹.

Традиционно в отечественной психологии (по В. В. Петухову) принято выделять две группы психических процессов.

1. *Специфические*, или собственно *познавательные*, процессы, которыми являются ощущение, восприятие и мышление. Результат этих процессов — знание субъекта о мире и о себе, полученное либо с помощью органов чувств, либо рационально:

- ощущение — это выделение свойств предмета, сенсорика, чувственность;
- восприятие — это восприятие предмета в целом, а также перцепция — восприятие изображения, объектов;
- мышление — это отражение отношений между предметами, существенных для познания свойств.

2. *Неспецифические*, т. е. *универсальные*, психические процессы — память, внимание и воображение. Эти процессы называют также сквозными, в том смысле, что они проходят сквозь любую деятельность, обеспечивают ее осуществление. Универсальные психические процессы являются необходимыми условиями познания, но не сводятся к нему. Благодаря универсальным психическим процессам познающий, развивающийся субъект имеет возможность сохранять единство своего Я во времени:

- память позволяет человеку удерживать прошлый опыт;
- внимание помогает извлекать актуальный (настоящий) опыт;
- воображение прогнозирует будущий опыт.

¹ Общая психология / Под. ред. А. В. Карпова. М., 2002. С. 40—41.

Когнитивисты, говоря о познании, абстрагируются обычно от *эмоций, намерений, потребностей*, т. е. от того, *ради чего* человек познает и действует, но это направление получило большое развитие в отечественной психологии деятельности.

Итак, представителями когнитивной психологии получено много важных данных, делающих более понятным процесс познания в целом, и установлено немало закономерностей отдельных познавательных процессов.

Каковы основные свойства ощущений?

Итак, процесс познания — это получение, задержание и сохранение знаний о мире. Ощущения являются одним из составляющих познавательного процесса.

Ощущения определяют как *процесс отражения отдельных свойств предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на рецепторы*. Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии **раздражителя** на адекватный ему **анализатор**. К этому можно, пожалуй, добавить лишь то, что ощущения отражают и состояние организма самого субъекта с помощью рецепторов, расположенных в его теле. Ощущения являются исходным источником познания, важным условием формирования психики и ее нормального функционирования.

Потребность в постоянном получении ощущений хорошо проявляется в том случае, когда внешние раздражители отсутствуют (при сенсорной изоляции). Как показали эксперименты, в этом случае психика перестает нормально функционировать: возникают галлюцинации, нарушается мышление, отмечается патология восприятия своего тела и т. д. Специфические проблемы психологического характера возникают при сенсорной депривации, т. е. при ограничении притока внешних воздействий, что хорошо известно на примере развития психики людей слепых или глухих, а также плохо видящих и слышащих.

Ощущения человека чрезвычайно разнообразны, хотя со времен Аристотеля очень долго говорили лишь о пяти чувствах — зрении, слухе, осязании, обонянии и вкусе. В XIX в. знания о составе ощущений резко расширились в результате описания и изучения их новых видов, таких как вестибулярные, вибрационные, «мышечно-суставные», или кинестетические, и др.

Свойства ощущений. Каким бы ни было ощущение, его можно описать с помощью нескольких характеристик, свойств, присущих ему.

1. **Модальность.** Модальность является качественной характеристикой, в которой проявляется специфичность ощущения как простейшего психического сигнала по сравне-

нию с сигналом нервным. Прежде всего выделяются такие виды ощущений, как зрительные, слуховые, обонятельные и т. д. Однако и каждый вид ощущений имеет свои модальные характеристики. Для зрительных ощущений таковыми могут быть цветовой тон, светлота, насыщенность; для слуховых — высота тона, тембр, громкость; для тактильных — твердость, шероховатость и т. д.

2. *Локализация* — пространственная характеристика ощущений, сведения о локализации раздражителя в пространстве.

Иногда (как, например, в случае болевых и интероцептивных, «внутренних», ощущений) локализация затруднена, неопределенна. Интересна в этом отношении «проблема зонда»: когда мы пишем или режем что-то, ощущения локализованы на кончике ручки или ножа, т. е. совсем не там, где зонд контактирует с кожей, воздействует на нее.

3. *Интенсивность* — это классическая количественная характеристика. Проблема измерения интенсивности ощущения является одной из главных в психофизике.

Основной психофизический закон отражает связь между величиной ощущения и величиной действующего раздражителя. Психофизика объясняет многообразие наблюдаемых форм поведения и психических состояний прежде всего различиями вызывающих их физических ситуаций. Задача установить связь тела и души, предмета и ощущения, связанного с ним. Область раздражения вызывает ощущение. Каждый орган чувств имеет свои границы — значит есть область ощущения. Известны такие варианты основного психофизического закона, как логарифмический закон Г. Фехнера, степенной закон С. Стивенса, а также предложенный Ю. М. Забродиным обобщенный психофизический закон.

4. *Продолжительность* — временная характеристика ощущения. Она определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом — временем действия раздражителя и его интенсивностью. Ощущение возникает позже, чем начинает действовать раздражитель, и не исчезает сразу с его прекращением. Период от начала действия раздражителя до возникновения ощущения называют *латентным* (скрытым) периодом ощущения. Он неодинаков для разных видов ощущений (для тактильных — 130 мс, для болевых — 370 мс, для вкусовых — 50 мс) и может резко меняться при заболеваниях нервной системы.

После прекращения действия раздражителя его след некоторое время сохраняется в виде *последовательного образа*, который может быть либо положительным (соответствующим по характеристикам стимулу), либо отрицательным (обладающим противоположными характеристиками, например окрашенным Р лобо

нительный цвет). Положительные последовательные образы мы обычно не замечаем из-за их кратковременности. Появление последовательных образов можно объяснить явлением утомления сетчатки глаза.

Слуховые ощущения, аналогично зрительным, также могут сопровождаться последовательными образами. Наиболее сравнимое явление при этом — звон в ушах, т. е. неприятное ощущение, которым часто сопровождается воздействие оглушающих звуков.

Измерения ощущений. Возможности **анализаторов** отражать отдельные свойства раздражителей или тонкие различия между ними характеризуют **пороги ощущений**. Изучением и измерением порогов ощущений занимается психофизика, основателем которой считают Г. Фехнера.

Нижний абсолютный порог — это минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.

Верхний абсолютный порог — максимальная величина раздражителя, при которой ощущение исчезает либо качественно меняется (например, превращается в болевое).

Разностный (дифференциальный) порог — минимальное изменение интенсивности раздражителя или его другого свойства, вызывающее изменение ощущения. Величина, обратно пропорциональная порогу ощущения, называется *чувствительностью*. Наличие порогов предохраняет нас от информационной перегрузки и некоторых биологически вредных воздействий.

При измерении порогов ощущений они в разное время у одного и того же человека могут значительно различаться. Это объясняется действием многих факторов. Одни из них — экстренные — изменяют пороги быстро, но ненадолго. Другие — длительного действия — вызывают постепенное и устойчивое изменение порогов ощущений. Примером первых факторов может быть сенсорная адаптация, а ко вторым относится возраст.

Сенсорная адаптация — это изменение порогов ощущений при действии постоянного раздражителя. При полной адаптации ощущение вообще отсутствует. Таким образом, не допускается перераздражение анализаторов и обеспечивается чувствительность к очень слабым воздействиям. Особенно ярко адаптация выражена в тактильных температурных, обонятельных и зрительных ощущениях. Например, после пребывания в темноте в течение часа световая чувствительность увеличивается примерно в 200 000 раз. Практически отсутствует адаптация к звуковым и болевым воздействиям. Адаптация идет с отрицательным ускорением, т. е. в первое время наиболее быстро. Она зависит от интенсивности раздражителя и «площади», на которую он действует.

На пороги ощущений влияет мотивация, биологическая или социальная значимость раздражителя. Например, при создании интересной игровой ситуации дети демонстрируют более высо-

кую остроту зрения по сравнению с ее измерением в обычных лабораторных условиях.

С возрастом, под влиянием роста и созревания соответствующих структур мозга пороги ощущений у ребенка понижаются. В частности, хорошо известно, что по мере взросления значительно улучшается цветоразличение и повышается острота зрения. При старении процесс идет в обратном направлении. Так же постепенно теряется чувствительность к высокочастотным звукам.

Синестезия — еще одно проявление взаимодействия анализаторов. Явление синестезии — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы. Так, способностью «цветного» слуха обладали некоторые композиторы (Н. А. Римский-Корсаков, А. Н. Скрябин). Реже встречаются случаи возникновения слуховых ощущений при воздействии зрительных раздражителей, вкусовых — в ответ на слуховые раздражители. Явление синестезии — свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма.

Какковы основные свойства восприятия?

Восприятие — это отражение целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы вещей. В отличие от ощущений, в которых отражаются отдельные свойства раздражителя, восприятие отражает предмет в целом, в совокупности его свойств.

Представители гештальтпсихологии трактуют восприятие как некую целостную конфигурацию — гештальт. Целостность согласно гештальтпсихологии — это всегда выделение фигуры на фоне. Детали, части, свойства лишь позже могут быть выделены из целостного образа. Гештальтпсихологи установили множество законов перцептивной организации, совершенно отличных от законов ассоциаций, по которым элементы связываются в целостную структуру (законы близости, замкнутости, хорошей формы и т. д.). Они убедительно доказали, что целостная структура образа влияет на восприятие отдельных элементов и на отдельные ощущения. Один и тот же элемент, будучи включенным в разные образы восприятия, воспринимается по-разному. Например, два одинаковых кружка кажутся различными, если один окружен большими, а другой маленькими кругами, и т. д.

Выделяют основные особенности восприятия:

- 1) *целостность и структурность* — восприятие отражает целостный образ предмета, который, в свою очередь, скла-

дывается на основе обобщенных знаний об отдельных свойствах и качествах предмета. Восприятие способно уловить не только отдельные части ощущений (отдельные ноты), но и сотканную из этих ощущений обобщенную структуру (мелодию целиком);

- 2) *константность* — сохранение определенных свойств образа предмета, которые кажутся нам постоянными. Так, известный нам предмет (например, рука), удаленный от нас, будет нам казаться точно такого же размера, как этот же предмет, который мы видим близко. Здесь задействовано свойство константности: свойства образа приближаются к истинным свойствам этого объекта. Наша перцептивная система корректирует неизбежные ошибки, вызванные бесконечным многообразием окружающего и создает адекватные *образы восприятия*. Когда человек надевает очки, искажающие предметы, и попадает в незнакомое помещение, он постепенно приучается корректировать искажения, вызванные очками, и наконец перестает замечать эти искажения, хотя они отражаются на сетчатке глаза. Итак, формирующаяся в процессе предметной деятельности константность восприятия — необходимое условие ориентировки человека в изменчивом мире;
- 3) *предметность восприятия* — это акт объективации, т. е. отнесение сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Существует определенная система действий, которая обеспечивает субъекту открытие предметности мира, и главную роль играют осязание и движение. Предметность играет большую роль и в регуляции поведения. Благодаря этому качеству мы можем отличить, например, кирпич от блока взрывчатки, хотя по виду они будут одинаковы;
- 4) *осмысленность*. Хотя восприятие возникает в результате непосредственного воздействия раздражителя на рецепторы, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие связано, таким образом, с мышлением и речью. Мы воспринимаем мир через призму значений. Сознательно воспринять предмет — это значит мысленно назвать его и отнести воспринятый предмет к определенной группе, классу предметов, обобщить его в слове. Например, когда мы смотрим на часы, мы видим не нечто круглое, блестящее и т. д., мы видим конкретный предмет — часы. Такое свойство восприятия называется *категоризацией*, т. е. *отнесением воспринятого к определенному классу объектов или явлений*. Особенно ярко эта связь восприятия с мышлением выступает при затрудненных условиях восприятия, когда последова-

- тельно выдвигаются и проверяются гипотезы о принадлежности объекта к классу. В других случаях, по Г. Гельмгольцу, «срабатывают» бессознательные умозаключения;
- 5) *активность*. При процессе восприятия участвуют двигательные компоненты анализаторов (движения руки при осязании, движения глаз при зрительном восприятии и т. д.). Кроме того, необходима возможность в процессе восприятия активно перемещать свое тело;
 - 6) *свойство апперцепции*. Перцептивная система активно «строит» образ восприятия, избирательно используя не все, а наиболее информативные свойства, части, элементы стимула. При этом используется и информация из памяти, прошлого опыта, которая присоединяется к чувственным данным (апперцепция). В процессе формирования сам образ и действия по его построению постоянно корректируются через обратную связь, идет сравнение образа с эталонным.

Таким образом, восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого воспринимающего объекта — конкретного человека. В восприятии всегда сказываются особенности личности воспринимающего, его отношение к воспринимаемому, потребности, устремления, эмоции на момент восприятия и др. Восприятие, таким образом, тесно связано с содержанием психической жизни человека.

Общая характеристика мышления

Мышление — это неразрывно связанный с речью процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

В отличие от восприятия и ощущения, которые получают знание о мире с помощью чувств, мышление является рациональной формой познания реальности. Источником мыслительной деятельности является чувственное познание, но в процессе мышления, используя данные ощущений, восприятия и представлений, человек *выходит за пределы чувственного познания*. С помощью мышления человек познает такие явления внешнего мира, которые непосредственно вовсе не даны в восприятии: их нельзя видеть — о них можно только мыслить. Например, физики изучают свойства элементарных частиц, которые невозможно увидеть даже с помощью микроскопа. Таким образом, мышление начинается там, где оказывается недостаточным или бессильным чувственное познание. Для описания свойств мышления обратимся к свойствам его основной единицы — **понятия**.

1. Всякое понятие есть обобщение того или иного класса объектов.
2. Для порождения понятия необходимы определенные средства: средства развитого мышления выходят за пределы восприятия и являются логическими формами адекватного рассуждения.
3. В содержании понятия отражаются не **детально-конкретные**, но **существенные**, абстрактные свойства предметов и явлений, недоступные прямому чувственному наблюдению.

Понятие как элемент логической формы мышления тесно связано с другими двумя формами: *суждением* и *умозаключением*.

Суждение — это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Например, когда мы рассуждаем, что металлы расширяются при нагревании, мы тем самым устанавливаем связь между изменениями температуры и объемом металлов.

Умозаключение — это такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой из одного или нескольких суждений мы получаем другое суждение, извлекая его из содержания исходных суждений. В умозаключающей и рассуждающей работе мышления наиболее отчетливо проявляется его опосредованный характер. Формальная логика исследует готовые, уже возникшие мысли — понятия, суждения и т. д. — и устанавливает связи между ними.

Однако существует еще одна, не менее существенная сторона мышления, которая не исчерпывается логикой. Процесс мышления включает в себя также *анализ*, *синтез* и *обобщение*, которые являются основными внутренними специфическими закономерностями мышления.

Анализ — это выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей, отношений и т. д. Это расчленение познаваемого объекта на различные компоненты. В ходе анализа какого-то предмета те или иные его свойства, которые являются наиболее важными, значимыми и интересными, выходят на первый план и являются наиболее сильными раздражителями, вызывая активный процесс возбуждения в коре головного мозга. Анализ и синтез всегда взаимосвязаны. На начальных этапах ознакомления с окружающим миром различные объекты познаются путем сравнения. *Синтез* — это процесс сопоставления или соотнесения явлений или предметов друг с другом с целью анализа этих явлений, предметов или событий: выделение в них общего и различного. Наряду с анализом и синтезом процесс мышления строится по принципу *обобщения*. Обобщение можно представить как процесс выделения сходства между предметами, выделения в этих предметах общего. Например, можно найти нечто сходное между самыми разнородными предметами и объ-

единить в один класс общности цвета: вишню, пион, кровь, сырое мясо, вареного рака и т. д. Обобщение часто основано на поверхностном анализе чисто внешних свойств предмета. Для того чтобы расширить наши представления о предмете, необходимо вновь провести анализ, синтез и сделать более глубокий вывод или обобщение.

Последовательные стадии развития мышления

Согласно генетической классификации выделяют три уровня развития мышления.

1. *Наглядно-действенное мышление.* Это самый ранний и простейший вид мышления ребенка, который находится в «плёну» у ситуации и действия. Так, наглядно-действенное решение задачи осуществляется с помощью реального физического преобразования ситуации. Ребенок анализирует и синтезирует предметы по мере того, как он руками, практически разъединяет и вновь собирает, соотносит, связывает друг с другом те или иные предметы. Любознательные дети часто ломают игрушки с целью посмотреть, «что там внутри».
2. *Наглядно-образное мышление.* Наглядно-образное мышление возникает в возрасте четырех — семи лет. Связь мышления с практическими действиями сохраняется, но не является такой тесной, прямой и непосредственной, как раньше. Этот тип мышления связан с представлением ситуации и изменениями в ней и характеризуется возникновением *образа*, в котором может быть зафиксировано одновременно видение предмета с нескольких точек зрения. Вместо оперирования предметами ребенок начинает оперировать их образами и производить мысленно операции, не осуществимые в реальной действительности.
3. *Словесно-логическое мышление.* В ходе дальнейшего совершенствования мышление отказывается от оперирования предметами целиком и переходит к мысленному оперированию актуальными в каждом данном случае свойствами. Словесно-логическое мышление характеризуется использованием понятий, логических конструкций, функционирует на базе языковых средств, а в его структуре формируются и функционируют различные виды обобщений.

Как мышление связано с развитием речи?

Для мыслительной деятельности человека существенна ее взаимосвязь не только с чувственным познанием, но и с языком, *с речью*. В этом проявляется одно из принципиальных противоречий между человеческой психикой и психикой животных.

Элементарное мышление животных всегда остается лишь наглядно-действенным; оно не может быть отвлеченным, опосредованным познанием. Такое примитивное мышление оперирует с предметами в наглядно-действенном плане и не выходит за его пределы. *Только с появлением речи становится возможным отвлечь от познаваемого объекта то или иное его свойство и зафиксировать представление или понятие о нем в слове.* Мысль обретает в слове необходимую материальную оболочку, в которой она только и становится непосредственной действительностью для других людей и для нас самих. Чем глубже и основательнее продумана мысль, тем более четко и ясно она выражается в словах, в устной и письменной речи. И наоборот, чем больше оттачивается словесная формулировка какой-то мысли, тем отчетливее и понятнее становится сама эта мысль. *Человеческое мышление, в каких бы формах оно ни осуществлялось, невозможно без языка.*

Какая связь существует между мышлением и решением задач?

1. Мышление имеет целенаправленный характер. Необходимость в мышлении возникает тогда, когда перед человеком появляются новая цель, новая проблема и новые условия деятельности.
2. Мышление часто начинается с анализа возникшей проблемной ситуации. В результате ее анализа возникает и формируется задача, которую человек должен решить, поэтому *мышление разворачивается как процесс решения задачи, в которой выделяются условия и требования.* Еще первые экспериментаторы в области психологии мышления (исследователи Вюрцбургской школы Отто Кальпе) связывали специфику мышления с постановкой вопроса или понятием задачи. Если *мышление есть процесс решения задачи*, то под «решением» задачи понимают не только результат (solution), но и процесс достижения этого (solving). Для психолога важен, конечно, именно этот аспект мышления.
3. Процесс решения задачи, в свою очередь, включает в себя *постановку проблемы.* Нередко нахождение и постановка проблемы требует даже больших умственных усилий, чем ее последующее разрешение.
4. Известно, что мыслительная деятельность побуждается мотивами, которые являются не только условиями ее разворачивания, но и факторами, влияющими на ее продуктивность. Эмоции в мыслительной деятельности обеспечивают управление *поиском решения задачи.* Именно эвристический поиск определенного решения превращает

процесс мышления в творческий акт. Если исключить сам процесс поиска решения, то мышление будет алгоритмическим и напоминающим умственный навык, где человек выполняет определенные требования в определенных рамках задачи.

Итак, *мышление* — это процесс постановки и решения субъектом творческих задач.

Какие виды мышления существуют?

Мышление — это единый, заведомо продуктивный процесс, **который** определяется как «поиск и открытие существенно нового». Мышление едино, но делится на виды в зависимости от того, чем оно оперирует: символами, образами или действиями. В зависимости от направленности мышления выделяют виды:

- 1) практическое и теоретическое;
- 2) логическое и интуитивное;
- 3) аутистическое и мифологическое;
- 4) творческое.

Развитое мышление представляет собой сложное единство логических и интуитивных компонентов, тесно взаимосвязанных между собой. В решении задач *интуиция* выступает как компонент генерирования гипотез и стратегий решений в виде комплексных ориентиров поиска, которые объединяют смысловые и логические признаки в нестандартных сочетаниях. Эти ориентиры поиска позволяют в ходе решения одновременно учитывать целый ряд признаков, каждого из которых недостаточно для правильного решения. Таким образом, достигается *интуитивная модель*, которая позволяет избежать последовательного перебора логически возможных вариантов.

Аутистическое мышление. Понятие аутистического мышления появилось в психиатрии. Е. Блейлер описывает аутистическое мышление как такое, которое «не обращает внимания на противоречия с действительностью». Аутистическое мышление активно направлено на уход из реальности для получения аффективного удовлетворения во внутреннем мире. Для открытия и создания нового необходим отход от сложившихся стереотипов. В этом случае некоторые элементы аутистического мышления, такие как грезы, фантазии или мысленное проживание воображаемых ситуаций, нужно считать необходимой и нормальной гимнастикой ума.

В современной психологии изучается проблема аутистического мышления в связи с изучением влияния компьютера на человеческую психику. Описаны феномены ухода от реальности в компьютерные игры, формирования интернет-зависимости, приводящие к аутизации человека, сужению сферы интересов. Однако современные исследователи отмечают, что «информати-

<p><i>Практическое мышление</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — совершается в ходе практической деятельности и направлено на решение практических задач; — начинается с возникновения проблемной ситуации, которую нужно решить; — протекает в условиях дефицита времени, опасности или высокой ответственности за принимаемое решение; — направлено на преобразование реальной действительности 	<p><i>Теоретическое мышление</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — направлено на познание и объяснение явлений действительности; — процесс мышления предполагает создание гипотезы, новой идеи или образа, а также проверку гипотезы на соответствие реальности
<p><i>Интуитивное мышление</i></p>	<p><i>Логическое мышление</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> — при интуитивном мышлении переход к новому знанию происходит через «инсайт» (озарение); — процесс мышления неосознаваем и слит с самим действием; — объектами мышления являются объекты — оригиналы, с которыми взаимодействует человек; — интуитивное мышление выполняет функцию получения нового знания 	<ul style="list-style-type: none"> — при логическом мышлении происходит плавный логический переход от данного к новому; — процесс мышления осознан, отделен от своего продукта, а способы действия выделены и превращены в операции, применимые ко многим подобным объектам; — объектами логического мышления выступают знаковые системы; — логическое мышление выполняет функцию трансляции (уже полученного знания) другому

зация может приводить как к аутизации, так и к стимуляции творческого воображения, развитию познавательных способностей и самоактуализации»¹.

Мифологическое мышление. Мифологическое мышление в большинстве черт сходно с аутистическим. Мифологическое мышление имеет социальный характер и основано на коллективных представлениях общества, а не отдельного индивида. Этот тип мышления предполагает определенные действия (мистерии, заклинания, ритуалы и др.) и, так же как и аутистическое, имеет пониженную чувствительность к критике.

Аутистическое и мифологическое мышление не отвечают требованиям логики и критериям научного знания и основываются

на отходе от имеющегося опыта. Эти типы мышления не противопоставляются научному, а рассматриваются как иные, самостоятельные формы познания, не прекращающие своего существования с развитием науки.

Творческое мышление. Одним из первых исследователей этого типа мышления был психолог **М. Вертгеймер**. Согласно Вертгеймеру процесс решения задачи в результате простого припоминания и механического повторения не является разумным мышлением. Он связывает творческое мышление с двумя факторами: адаптивностью и структурностью.

Адаптивность означает, что творческие процессы направлены на улучшение ситуации; *структурность* — такое свойство творческого мышления, когда в процессе решения проблемной ситуации происходит ее анализ, с последующим изменением функциональных значений отдельных элементов ситуации в рамках целостной структуры.

Вертгеймер первым обратил внимание на то, что задания, которые стимулируют творческое мышление, должны быть нетипичными, необычными для человека. Человек, который решает творческую проблему, должен взглянуть на ситуацию по-новому, стараясь использовать скрытые свойства объектов и непривычные их связи.

Такой взгляд на творческое мышление человека породил возможность диагностики и тестирования способности к творчеству. Среди психологов, экспериментально изучающих творческое мышление, — Дж. Гилфорд, Е. Торранс, Д. Б. Богоявленская, Я. А. Пономарев, Р. Стенберг и др. Интересен тест творческого мышления Е. Торранса. Основным фактором наличия «творческой» считается легкость, гибкость, оригинальность и точность мышления. Торрансом были выделены 12 факторов «материала» творческого мышления, которые, в свою очередь, были сгруппированы в три группы: *вербальную, изобразительную и словесно-звуковую*. От испытуемого требуется проявить способность мыслить творчески. Так, если ответ, который дает человек, очень часто повторяется — это типичный ответ, если редко — оригинальный.

Современные исследователи выделяют три этапа творческого процесса:

- 1) способность к генерации идей. Критерием выступает количество и качество выдвинутых идей;
- 2) умение проанализировать и доработать уже выдвинутые идеи. Человек должен найти способы усиления положительных эффектов и минимизации отрицательных;
- 3) умение сравнить возможные альтернативные идеи с точки зрения их практической ценности. В подобных заданиях необходимо ранжировать имеющиеся факторы по степени важности, т. е. приписать самой лучшей идее

порядковый номер один, идее менее вероятной — номер два и т. д.

Научить мыслить творчески можно любого умственно нормального человека. Для этого необходимо развить соответствующие способности, участвующие в процессе творческого мышления и преодолеть внутренние барьеры к творчеству.

Что представляет собой память?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. В памяти различают следующие основные процессы: **запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание**. Эти процессы формируются в деятельности и определяются ею.

Память есть важнейшая, определяющая характеристика психической жизни личности. Роль памяти не может быть сведена только к фиксации того, что «было в прошлом». Ведь никакое действие в «настоящем» немыслимо вне процессов памяти; протекание любого, пусть даже самого элементарного психического акта обязательно предполагает удержание каждого его элемента для «сцепления» с последующими. Без способности к такому сцеплению невозможно развитие: человек оставался бы «вечно в положении новорожденного».

Когнитивная психология, рассматривая память и как функцию, и как процесс одновременно и пытаясь объяснить закономерности ее функционирования, представляет ее как развивающуюся, многоуровневую систему хранилищ (сенсорный регистр, кратковременная память, долговременная память). Память как система процессов организации информации в целях запоминания, сохранения и воспроизведения может рассматриваться и как подструктура интеллекта — системного взаимодействия познавательных способностей и имеющихся у личности знаний.

Будучи важнейшей характеристикой всех психических процессов, *память обеспечивает единство и целостность человеческой личности*.

Отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями:

- 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на *двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую*;
- 2) по характеру целей деятельности — на *непроизвольную и произвольную*;
- 3) по продолжительности закрепления и сохранения материала — на *кратковременную, долговременную и оперативную*.

Какие функции выполняет двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая память?

В различных видах деятельности могут преобладать различные виды активности: моторная, эмоциональная, сенсорная, интеллектуальная. Каждый из этих видов активности выражается соответственно в движениях, чувствах, образах, мыслях. Виды памяти, которые обслуживают эти процессы, получили название *двигательной, эмоциональной, образной и словесно-логической памяти*.

Двигательная (моторная) память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Без памяти на движения человек должен был бы каждый раз учиться ходить, писать и т. д.

Эмоциональная память — это память на эмоции, чувства, переживания. Эмоции всегда сигнализируют нам, как удовлетворяются наши потребности и интересы, как осуществляются наши отношения с окружающим миром. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают нас к действию, либо удерживают от него. Способность сочувствовать другому человеку также основана на эмоциональной памяти. Часто именно эмоциональная память оказывается сильнее других видов памяти.

Образная память — это память на образы, представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи и вкусы. Человек получает информацию благодаря разным органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу. Соответственно выделяют *зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную и вкусовую* память. Некоторые люди способны вызвать в своем сознании очень яркие образы памяти, которые детализированы и наглядны — эйдетические образы.

Словесно-логическая память — это память на мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. Словесно-логическая память присутствует только у человека (в отличие от эмоциональной, двигательной и образной, которые в своих простейших формах свойственны и животным), и от ее развития зависит развитие всех других видов памяти.

Какие факторы влияют на произвольное и произвольное запоминание?

В зависимости от целей деятельности память делят на произвольную и произвольную.

Произвольная память — это запоминание и воспроизведение, в котором отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить.

Что влияет на произвольное запоминание? Какие ситуации произвольно врезаются нам в память?

Были проведены специальные исследования (П. И. Зинченко и А. А. Смирнов), связанными с изучением эффективности или неэффективности запоминания.

Экспериментатор неожиданно для испытуемых просил их вспомнить все, что они запомнили по дороге из дома на работу, и рассказать. В ходе исследования выяснилось, что испытуемые чаще всего запоминали то, что делали (а не то, о чем думали); то, что способствовало или препятствовало цели; нечто странное и необычное. Запоминалось то, что было связано с кругом знаний и интересов испытуемого.

Был сделан вывод о том, что произвольное запоминание зависит от основной линии деятельности, в ходе которой оно осуществляется и от мотивов и намерений, определяющих эту деятельность.

Произвольная память — ставит перед собой задачу специально что-либо запомнить, заучить то, что необходимо. В этом случае процессы запоминания и воспроизведения выступают как специальные, мнемические действия.

В чем различия между кратковременной, оперативной и долговременной памятью?

В деятельности человека, управляющего людьми или техникой, в той или иной мере проявляются все основные виды памяти. Если классифицировать память по времени, то можно выделить следующие ее виды: *кратковременную*, *оперативную* и *долговременную*. Основное различие между ними — это время хранения информации.

1. *Кратковременная память* характеризуется очень кратким сохранением после однократного очень непродолжительного восприятия и немедленным воспроизведением (в первые же секунды после восприятия) материала. В кратковременной памяти информация хранится не более 20 с. Можно сказать, что кратковременная память — это как бы фотография объектов, воздействующих на органы чувств. Кратковременная память связана прежде всего с первичной ориентировкой в окружающей среде и поэтому направлена главным образом на фиксацию общего числа вновь появляющихся сигналов вне зависимости от их информационного содержания.
2. *Оперативная память* представляет собой способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения того или иного действия; длительность хранения определяется временем выполнения данного действия. Простейший пример оперативной памяти — сохранение первых слов принимаемого речевого сообщения в течение всего времени его аудирования. При пере-

воде информации из кратковременной в оперативную происходит ее селекция по критериям, определяемым задачей, которую решает человек. Оперативная память направлена на сохранение текущей информации в рамках конкретной деятельности или конкретного действия.

- 3) *Долговременная память* хранит информацию впрок, для предстоящей деятельности. Информация в долговременной памяти может храниться дни, месяцы и годы. При переводе информации из кратковременной памяти в долговременную происходит ее дальнейшая селекция и вместе с тем реорганизация. Долговременная память ориентирована на будущее, на сохранение индивидуального опыта личности.

Соотношение между кратковременной, оперативной и долговременной видами памяти зависит от задач, решаемых субъектом данной деятельности, и от структуры самой деятельности. В одних случаях ведущее место принадлежит кратковременной памяти, в других — долговременной.

Какие процессы памяти известны? Каковы их функции?

К процессам памяти относят *запоминание* (закрепление), воспроизведение (актуализацию, возобновление), а также сохранение и забывание материала. В указанных процессах особенно ярко проявляется связь памяти с деятельностью.

1. **Запоминание** — это процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее. Запоминание — необходимое условие обогащения опыта индивида новыми формами поведения и знаниями. Запоминаем мы далеко не все. Прежде всего запоминается то, с чем человек действует. Материал, занимающий место основной цели в деятельности, запоминается лучше:

<i>Непроизвольное запоминание</i>	<i>Произвольное запоминание</i>
<p>— непроизвольно запоминается лучше тот материал, который вызывает активную умственную работу над ним. Обнаружили, что очень легкий текст запоминается хуже, чем текст средней трудности;</p> <p>— непроизвольно запоминается полно и точно то, что имеет для нас <i>особо важное жизненное значение</i>, что вызывает наш интерес и эмоции</p>	<p>— в произвольном запоминании большую роль играют мотивы, <i>побуждающие запоминать</i>;</p> <p>— при использовании рациональных приемов произвольное запоминание протекает эффективнее;</p> <p>— понятие запоминается быстрее и прочнее, так как ассоциируется с уже усвоенными ранее знаниями</p>

2. Воспризведение — это процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную.

Внутри процесса воспроизведения выделяют *узнавание*, *воспроизведение* (произвольное и непроизвольное) и *воспоминание*:

- а) *узнавание* — это воспроизведение какого-либо объекта в условиях повторного восприятия. Основа узнавания — сличение наличного восприятия со следами, хранящимися в памяти. Узнавание бывает полным, когда человек непроизвольно, без каких-либо усилий узнает предмет, который ранее воспринимал. Неполное узнавание бывает тогда, когда мы только частично вспоминаем какие-либо обстоятельства встречи; переживаем «чувство знакомого», но не можем отождествить встреченного нами человека с тем, кого мы знали в прошлом;
- б) *воспроизведение* осуществляется без повторного восприятия того объекта, который воспроизводится:

<i>Непроизвольное воспроизведение</i>	<i>Произвольное воспроизведение</i>
<ul style="list-style-type: none"> — воспроизведение вызывается обычно содержанием той деятельности, которую человек осуществляет в данный момент, хотя эта деятельность и не направлена специально на воспроизведение; — толчком к непроизвольному воспроизведению служат представления, мысли; — направление и содержание воспроизводимых мыслей и образов определяется теми ассоциациями, которые образовались в нашем прошлом 	<ul style="list-style-type: none"> — произвольное воспроизведение вызывается задачей, которую человек ставит перед собой; — активные поиски решения, при невозможности сразу вспомнить необходимое, называются <i>припоминанием</i>; — успешность <i>припоминания</i> зависит от того, насколько четко и точно осознается содержание репродуктивной задачи

- в) *воспоминание* — это воспроизведение образов нашего прошлого, локализованных во времени и пространстве. Воспоминания связаны с событиями общественной и личной жизни человека и сопровождаются целым рядом эмоций.

3. Забывание — процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможности припоминания и воспроизведения материала. Забывание впервые исследовалось Г. Эббингаузом. Он установил, что забывание особо интенсивно протекает после заучивания, а затем процесс забывания замедляется. При этом чем более осознан материал, тем медленнее он забывается. Забывание, как

воспроизведение и запоминание, имеет избирательный характер: значимый для человека материал, конечно, забывается медленнее.

Невозможность припомнить какой-либо материал не означает, что он совершенно забыт: забывается конкретная форма материала, но его *значимое содержание* качественно изменяется и включается в опыт субъекта.

Согласно теории Р. Аткинсона не забывается ничего, но пережитый материал уходит в долговременную память, где и хранится вечно.

4. Сохранение — фаза памяти, характеризующаяся долговременным хранением воспринятой информации в скрытом состоянии.

Сохранение — это не пассивное удержание информации. В психологической литературе описана зависимость сохранения от:

- установок личности;
- условий и организации заучивания материала;
- мыслительной переработки материала;
- переходов от сохранения в сознании к вытеснению в бессознательное.

Результаты исследований показывают, что лучше всего сохраняются основные положения, менее полно сохраняются отдельные смысловые единицы и наименее сохраняются текстуальное содержание материала. Поэтому сохраняющийся в памяти материал приобретает более обобщенный характер.

Чем внимание отличается от других познавательных процессов?

Внимание выступает одной из сторон сознания человека. В любой сознательной деятельности людей оно проявляется в большей или меньшей степени: прислушивается ли человек к музыке или всматривается в чертеж детали. Внимание включено в процесс восприятия, в процесс памяти, мышления, воображения. Наличие внимания в человеческой деятельности делает ее продуктивной, организованной и активной.

Внимание — это сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека. Под направленностью понимается избирательный характер этой деятельности и ее сохранение, а под сосредоточением — углубление в данную деятельность и отвлечение от остального. Из этого определения следует, что у внимания нет своего собственного продукта, оно лишь улучшает результат других психических процессов. Внимание неотделимо от других психических процессов и состояний.

Многие десятилетия феноменологический критерий внимания (*ясность и отчетливость того, что входит в поле внимания*) оставался, по существу, единственным. В этом плане отметим

значительный прогресс в разработке оригинальных методик изучения внимания, достигнутый в последние десятилетия в русле когнитивной психологии. Феноменологический критерий внимания должен быть дополнен другими:

- продуктивным (внимание повышает продуктивность деятельности);
- мнемическим (запоминается то, что входит в поле внимания);
- регистрацией внешних проявлений внимания (Ю. Б. Гиппенрейтер).

Чем различается произвольное и произвольное внимание?

У. Джемс выделяет следующие пары внимания, руководствуясь тремя основаниями:

- 1) чувственное (сенсорное) и умственное (интеллектуальное);
- 2) непосредственное, если объект интересен сам по себе, и производное (опосредованное);
- 3) произвольное, или пассивное, не требующее усилий, и произвольное (активное), сопровождающееся чувством усилия.

Непроизвольное внимание возникает непреднамеренно, без каких-либо специальных усилий. Объекты, связанные с потребностями, чувствами и желаниями, переживаемыми человеком в данный момент, вызывают произвольное внимание. Так, человек, ожидающий прихода поезда, невольно прислушивается к гудкам, вглядывается вдаль, смотрит на вокзальные часы, т. е. выделяет все, что может сигнализировать приближение поезда.

Произвольное внимание носит отчетливо выраженный, сознательный, волевой характер и наблюдается при сознательном намерении выполнить какую-либо деятельность. Оно привлекается и удерживается вопреки факторам произвольного внимания (не новым, не сильным раздражителем, не связанным с базовыми потребностями и т. д.) и обусловлено социально. Его формирование, по Л. С. Выготскому, начинается с указательного жеста взрослого, *организующего внимание ребенка с помощью внешних средств*. Причиной, вызывающей и поддерживающей произвольное внимание, является осознание значения объекта внимания для выполнения данной деятельности, удовлетворения потребностей, тогда как при произвольном внимании значение объекта может и не осознаваться.

Если деятельность увлекает человека, происходит переход к *послепроизвольному* вниманию (вторичному произвольному) и волевых усилий уже не требуется.

Какие основные свойства внимания существуют?

К свойствам (или характерным особенностям) внимания относят его устойчивость, концентрацию, распределение, объем и переключение.

Концентрация внимания характеризует интенсивность сосредоточения и степень отвлечения от всего, что не входит в поле внимания. Титченер предлагал для измерения концентрации внимания использовать воздействие постепенно усиливающимися побочными раздражителями: чем больше концентрация, тем более интенсивным будет тот из них, который испытуемый впервые заметит. Эта идея не была, однако, реализована в виде конкретной методики. Глубокая концентрация полезна, когда деятельность связана с изучением отдельных особенностей объектов и может протекать не слишком быстро (например, при решении школьником трудной задачи). Там же, где требуется частое переключение внимания, полное сосредоточение на одной деятельности скорее нецелесообразно, поскольку может вести к ошибкам.

Распределение внимания — это такая организация психической деятельности, при которой одновременно выполняются два или более действия (Н. Добрынин). Заметим, что это должны быть разные действия, цели, а не просто два объекта в поле внимания. Главное условие успешного распределения внимания заключается в том, что по крайней мере одно действие должно быть хотя бы частично автоматизировано, доведено до уровня навыка. Поэтому можно, например (в спокойной обстановке, без отвлекающих раздражителей), легко совмещать слушание речи сложного содержания и какую-то ручную работу. Труднее выполнять два вида умственного труда. Известно, что студенты-первокурсники нередко чередуют слушание и запись лекции и в результате получают очень неполные конспекты. Самое сложное — это распределение внимания между двумя мыслительными процессами с разным содержанием (например, обдумывание мысли и слушание рассуждения на другую тему). Попытка хорошо осознать оба ряда мысли вызывает состояние эмоциональной напряженности. Доказано, что после длительной тренировки можно даже одновременно читать текст и писать под диктовку слова, достаточно полно осознавая и тот и другой материал (Э. Спелке и У. Херст). Это демонстрирует большие возможности автоматической переработки информации человеком.

При экспериментальном изучении внимания учитывается так называемый объем внимания. *Объем внимания* — это количество несвязанных объектов, которые могут восприниматься одновременно ясно и отчетливо. Чем шире объем внимания, тем больше предметов воспринимается в отдельный момент времени. Время предъявления визуальной стимуляции должно быть не более

0,1 с, чтобы была невозможна смена точки фиксации взгляда. Это позволяет делать специальный прибор — тахистоскоп, появившийся около 100 лет назад. У взрослого человека объем зрительного внимания в среднем составляет 3—5 (редко 6) объектов, тогда как у младших школьников — от 2 до 4. Тренировка лишь стабилизирует результаты на верхнем пределе. Объем слухового внимания обычно на единицу меньше. Кроме того, объем внимания зависит от знакомства с материалом, от заинтересованности, расположения стимулов на экране, от возможности сгруппировать их. Важен и характер задания: просто определить количество стимулов или же назвать их. Ограниченность объема внимания нужно учитывать на практике, когда мы хотим, чтобы визуальная информация схватывалась мгновенно.

Переключение внимания отличается от его отвлечения тем, что это сознательное, преднамеренное, имеющее определенную цель изменение направленности психической деятельности, обусловленное постановкой новой цели. Таким образом, к переключению нельзя отнести любой перенос внимания на другой объект. Некоторые известные психологи (в частности, К. Марбе) считали данное свойство врожденно обусловленным и доступным лишь немногим людям. Позже, однако, было показано, что тренировка, специальное обучение могут улучшать переключаемость внимания. В то же время она действительно тесно связана с таким свойством нервных процессов, как их подвижность (инертность), что ограничивает возможности упражнения.

Иногда выделяют завершенное (полное) и незавершенное (неполное) переключение внимания. В первом случае после переключения на новую деятельность периодически происходит возврат к предыдущей, что ведет к ошибкам и снижению темпа работы. Это, например, бывает, когда новая деятельность неинтересна, когда не осознается ее необходимость. Если же неинтересной, наоборот, была первая деятельность или она продолжалась долго, то переключение внимания происходит легко. В процессе обучения важно своевременно изменять деятельность учащихся, поскольку негативно влияет на ее продуктивность и на психическое состояние как слишком частое, так и очень редкое переключение. Существуют определенные методики измерения переключаемости внимания. На первом этапе в течение определенного времени выполняется одна деятельность, затем обычно столько же времени другая. После этого испытуемый в течение вдвое большего времени выполняет два вида деятельности, многократно чередуя их. Сравнение суммарного показателя продуктивности двух первых этапов и последнего этапа и позволяет судить об *уровне развития переключаемости* внимания.

Хорошо известно то, что переключение внимания затруднено при его высокой концентрации, и это часто приводит к так называемым ошибкам — *рассеянности*.

Рассеянность бывает двух видов. Во-первых, существует рассеянность как неумение сколько-нибудь длительно сосредоточивать внимание, что выражается в постоянном отвлечении, «скольжении» внимания. Одной из причин такой рассеянности является избыток всевозможных и притом неглубоких интересов. Во-вторых, наблюдается рассеянность как односторонняя сосредоточенность сознания, когда человек не замечает то, что с его точки зрения представляется незначительным. Примером может служить рассеянный ученый, который всецело поглощен своими трудами и перестающий замечать «мелочи жизни».

Устойчивость внимания — это степень и длительность сосредоточенности сознания. От чего зависит возможность длительного удержания внимания на объекте, явлении или деятельности? Важнейшее условие этого почти одинаково описано в работах классиков психологии — Г. Гельмгольца, У. Джемса, С. Л. Рубинштейна. Никто не способен непрерывно сосредоточивать внимание на неизменяющемся объекте мысли. *Когда объект не доставляет новых впечатлений, внимание отвлекается от него.* Только постоянно раскрывая в предмете восприятия или мысли новое содержание, можно сохранить устойчивость внимания. С. Л. Рубинштейн отмечает, что сосредоточение внимания — это не остановка мыслей на одной точке, а их движение в едином направлении. Однообразие, монотонность притупляют внимание, гасят его. Важно также, чтобы изменяющееся содержание объединялось какими-то отношениями в единое целое, образовывало систему, сосредоточенную вокруг одного центра, отнесенную к одному предмету.

Так, Ж. Кювье утверждает, что гений — это прежде всего внимание. Он пишет, что интеллект, бедный знаниями, неподвижный и неоригинальный, едва ли будет в состоянии долго сосредоточивать внимание на одном предмете. Поэтому можно сказать, что не внимание создает гения, а гениальность позволяет сохранять устойчивое внимание, находить все новые стороны в объектах, связанных между собой «рациональным принципом». Данное условие устойчивости внимания объясняет, почему так важно, борясь с отвлечениями при работе с учебным материалом, разнообразить приемы его осмысления, переработки информации, а не просто однообразно повторять запоминаемое.

Другими факторами устойчивости внимания являются:

- интерес к материалу;
- связь изучаемого материала с потребностями личности;
- содержательность и трудность выполняемой деятельности;
- осознание значения выполняемой деятельности;
- индивидуально-психологические особенности личности (такие, например, как свойства темперамента и уровень развития волевых черт характера);

- комфортные или отвлекающие внимание условия, в которых деятельность выполняется;
- психическое состояние человека.

Что такое воображение и каковы его основные функции?

Воображение относится к «универсальным» психическим процессам. **Воображение** — это психический процесс создания образа предмета путем преобразования реальности или представления о ней. Воображение дополняет восприятие элементами прошлого опыта, собственными переживаниями человека, преобразует прошлое и настоящее за счет обобщения, соединения с чувствами, ощущениями, представлениями.

Продуктом или результатом процесса воображения являются **образы воображения**. Они могут возникнуть в соответствии с инструкцией, указанием другого субъекта, на основе просмотра фотографий, картин, кинофильмов, прослушивания музыкальных произведений, восприятия отдельных звуков и шумов, или через описание какого-либо события, вещи, персонажа, или по ассоциации с чем-либо. Один только перечень способов продуцирования образов воображения показывает его тесную связь с другими психическими процессами, имеющими образную природу (ощущением, восприятием, памятью, представлениями, мышлением).

Воображение опирается на прошлый опыт, и поэтому образы воображения всегда вторичны, т. е. «уходят корнями» в ранее пережитое, воспринятое, прочувствованное человеком. Но в отличие от процессов памяти здесь не ставится задача сохранения и точного воспроизведения информации. В воображении опыт преобразуется (обобщается, дополняется, комбинируется, приобретает иную эмоциональную окраску, изменяется его масштабность).

В отличие от мыслительных образов (понятий, суждений, умозаключений) здесь значительно снижена функция контроля. Воображение относительно свободно, ибо не сковано задачей оценки правильности того, что продуцирует наше сознание или подсознание.

Многие исследователи в качестве отличительного признака процесса воображения называют новизну. Но следует заметить, что новизна здесь носит не абсолютный, а относительный характер. Образ воображения является новым по отношению к увиденному, услышанному, воспринятому в какой-то момент времени или точке зрения подходу к трактовке какого-либо человека. В процессах творчества этой новизны больше, в воссоздающем воображении — меньше.

Наконец, с представлением воображение роднит наглядность образов, их можно отнести к какой-либо модальности (зрительной, слуховой, тактильной, вкусовой и т. п.).

Основные функции воображения:

- 1) *целеполагание* — будущий результат деятельности создается в воображении, он существует только в сознании субъекта и направляет его активность на получение желаемого;
- 2) *предвосхищение* (антиципация) — моделирование будущего (положительных или отрицательных последствий, хода взаимодействия, содержания ситуации) за счет обобщения элементов прошлого опыта и установления причинно-следственных связей между его элементами; в воображении будущее рождается из прошлого;
- 3) *комбинирование и планирование* — создание образа желаемого будущего за счет соотнесения элементов восприятия и прошлого опыта с результатами аналитико-синтетической деятельности рассудка;
- 4) *замещение действительности* — человек может быть лишен возможности реально действовать или находиться в определенной ситуации, тогда силой своего воображения он переносится туда, совершает действия в своем воображении, замещая тем самым реальную действительность воображаемой;
- 5) *проникновение во внутренний мир другого человека* — на основе описания или демонстрации воображение способно создавать картины пережитого (переживаемого в данный момент времени) другим существом, тем самым делая возможным приобщение к его внутреннему миру; эта функция служит основой для понимания и межличностной коммуникации.

Таким образом, воображение является неотъемлемой частью человеческой деятельности и жизнедеятельности, социального взаимодействия и познания.

В чем специфика различных форм воображения?

Все формы воображения можно подразделить на две большие группы: *непроизвольные* и *произвольные* формы.

1. *Непроизвольные формы воображения* не зависят от целей и намерений человека, их протекание не контролируется работой сознания, они возникают при снижении степени его активности или расстройстве работы.

К непроизвольным формам воображения относятся *сновидения*. Эти образы рождаются нашим подсознанием или связаны с остаточной активностью отдельных участков коры головного мозга. Расстройство работы сознания порождает такую форму воображения, как *бред*. Бред может возникнуть в результате психического заболевания (бред преследования, бред величия), вирусного или простудного заболевания, сопровождаемых высо-

кой температурой (горячечный бред), алкогольного отравления (белая горячка). Образы воображения, возникающие в бредовых состояниях, как правило, имеют отрицательную эмоциональную окраску. Под влиянием некоторых токсических и наркотических веществ появляются *галлюцинации*. Это обостренное нереалистическое восприятие действительности, искаженное сниженным контролем сознания и преобразованное воображением. Отключение контроля сознания по приказу другого лица называется *гипнозом*, а образы воображения, возникающие в этом состоянии, гипнотическими. Они напоминают реальное восприятие, но являются внушенными, т. е. существуют только в психике гипнотизируемого человека, исчезают и появляются в соответствии с установкой гипнотизера. Промежуточное положение между произвольными и произвольными формами воображения занимают *грезы*. С произвольными формами их роднит время появления. Они возникают в момент снижения активности сознания в расслабленном состоянии или полудреме. Сходство с произвольными формами обусловлено наличием намерения и возможностью управлять процессом по желанию самого человека. Грезы всегда имеют положительную эмоциональную окраску.

2. Вторая группа — это *произвольные формы воображения*. Они подчинены творческому замыслу или задачам деятельности и возникают на основе работы сознания.

К этой группе относятся фантазии, вымыслы или измышления, научное, художественное, техническое творчество взрослых, творчество детей, мечты и воссоздающее воображение.

Форму воссоздающего воображения еще называют *представлением*. Образы воображения создаются здесь на основе какого-либо вида наглядности (описания, предъявления деталей и т. п.). Воссоздающее воображение — необходимое условие взаимопонимания людей в общении, обязательный элемент обучения, а именно той его части, которая связана с передачей общественного опыта.

Началом любому виду творчества служит *творческий замысел*. Он одновременно побуждает человека к действию и воплощает в себе его будущий результат, который должен быть отличным от всего подобного, созданного другими людьми, т. е. иметь личностную (детское творчество) или общечеловеческую ценность (научное, техническое, художественное творчество).

Мечта — это образ желаемого будущего. Она обладает огромной побудительной силой. Человек стремится к ее осуществлению, невзирая на препятствия и разного рода барьеры.

Детские *фантазии*, например страхи, игры, придумки и выдумки, опираются на замещающую функцию воображения. Они могут быть изменены, трансформированы как воздействиями извне, так и по желанию самого ребенка. Наконец, *вымыслы*,

иногда именуемые ложью, обычно преследуют цель получения некоторой личностной выгоды за счет преднамеренного искажения действительности. Но чтобы солгать, сначала надо создать в своем воображении трансформированный образ действительности, отвечающий интересам или расчетам автора.

Принимая во внимание различные формы воображения, их различные модальности, эмоциональную окраску и содержание, мы получаем чудесное разнообразие образов воображения, которые участвуют во всех видах деятельности, встречаются в самых типичных и экзотических ситуациях.

Каковы характеристики воображения?

Исследователи выделяют следующие характеристики воображения: яркость и отчетливость, реалистичность, контролируемость, степень активности образов¹.

1. **Яркость и отчетливость.** Человек может просто думать о каком-то предмете или явлении, в данный момент времени отсутствующем в поле его восприятия, а может представлять его столь живо и ярко, что образ будет неотличим от реального объекта. Это зависит от яркости, отчетливости образов воображения данного индивида. Общеизвестна яркость, живость детского воображения. Маленькие дети даже путают фантастические образы своего воображения с действительными событиями и персонажами.
2. **Реалистичность.** Под реалистичностью образов воображения понимается их приближенность к объектам и действиям, отражаемым в форме образа. Особенно важна реалистичность для целей, ведь чем полнее в цели будут представлены все параметры деятельности, тем с большей легкостью она будет реализована в жизни.
3. **Контролируемость.** Под свойством контролируемости понимается возможность менять содержание процесса воображения или влиять на отдельные параметры образов воображения (их модальность, детали и др.) по усмотрению самого человека. Обычно высокая контролируемость коррелирует с высокой продуктивностью процессов воображения.
4. **Степень активности образов.** Степень активности определяется возможностью образов воображения *выступать в качестве регуляторов, мотивов деятельности и поведения*. Эмоциональная насыщенность образов повышает активность. Подтверждением могут служить различные

страхи невротиков, которые замещают реальные события их проигрыванием в своем воображении. Наибольшей активностью, а значит, и побудительной силой обладают мечты, идеалы, фобии, наименьшей — грезы, эротические фантазии. Активность образов воображения не является устойчивой индивидуальной характеристикой. Она будет определяться присутствием в сознании той или иной формы воображения. Однако один и тот же образ может обладать большой побудительной силой для одного субъекта и незначительной для другого. В этом смысле активность образов воображения является индивидуальной характеристикой.

ЛИЧНОСТЬ. ИССЛЕДОВАНИЯ

Каково основное понятие личности в отечественной психологии?

Личность — одна из самых сложных категорий в психологии.

Личностью в психологии обозначается социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде.

Введение в психологию понятия личности означает прежде всего, что в объяснении психических явлений исходят из реального бытия человека в его взаимоотношениях с материальным миром. По известному определению С. Л. Рубинштейна, личность понимается как *«воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия»*¹. Говоря о личности, мы подразумеваем и собственно эволюцию живых существ, и историю человека, и, наконец, личную историю человека. Другой классик отечественной психологии А. Н. Леонтьев объясняет феномен личности так: *«...личность представляет собой целостное образование особогорода. Личность не есть целостность, обусловленная генотипически: личностью не рождаются, личностью становятся. ...Личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека...»*². Итак, в отечественной психологии сложился определенный взгляд на понятие «личность».

1. *Личность является субъектом социальных отношений*, так как воплощает их в себе. Личность определяется своими отношениями к окружающему миру, к общественному окружению, к другим людям. Эти отношения реализуются в той реальной деятельности, посредством которой люди познают мир (природу и общество) и изменяют его. Во взаимодействии с миром, в осуществляемой им деятельности человек не только проявляется, но и формируется. Отсюда следует, что личность выступает как «единица» в системе общественных отношений, как реальный носитель этих отношений.
2. *Личность неотделима от деятельности*. В ходе развития субъекта отдельные его деятельности вступают между со-

¹ Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. С. 240—250.

² Леонтьев С. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977. С. 175-180.

бой в иерархические отношения. Узлы, соединяющие отдельные деятельности, завязываются не только действием биологических или духовных сил человека, которые лежат в нем самом, а завязываются в той системе отношений, в которые вступает субъект. Эти иерархии деятельностей или, иначе говоря, *мотивы* человека, образуют ядро личности.

Личность и индивидуальность. Личность неповторима в своей индивидуальности, как нет двух людей с одинаковым сочетанием психологических особенностей. Личность обладает присущими только ей чертами темперамента и характера, привычками, интересами, качествами познавательных процессов.

Эту мысль подтверждает более поздняя и более полная трактовка личности, которая нисколько не противоречит «общепринятой», где личность рассматривается только в рамках социальных отношений. Исследованием личности занимались ученики и последователи С. Л. Рубинштейна и В. Н. Мясищева, которые выщелили определенные компоненты структуры личности. Так, А. Г. Ковалев выделяет следующие компоненты:

- *направленность личности* (система потребностей, интересов, идеалов), т. е. то, чего хочет человек;
- *способности* (ансамбль интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств), т. е. то, что может человек;
- *характер* (синтез отношений и способов поведения человека), т. е. то, что есть сам человек;
- *темперамент* (система природных свойств).

Все эти качества — способности, темперамент, характер — несомненно, описывают структуру личности, однако не исчерпывают ее. Каждому из этих понятий посвящено множество исследований в психологической науке.

Каковы основные этапы процесса формирования личности?

Формирование личности — это процесс освоения общественного опыта, но процесс совершенно особый. Он отличается от усвоения знаний, умений, способов действий. Формирование личности — это прежде всего формирование новых мотивов и потребностей, их преобразование, соподчинение и др. Мотивы и потребности невозможно усвоить: «знать, что нужно делать, к чему следует стремиться, — не значит хотеть это делать, действительно к этому стремиться»¹. Новые потребности и мотивы, а также их соподчинения возникают только в процессе переживания или проживания ситуации. Этот процесс происходит толь-

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М., 1999. С. 292—295.

ко в реальной жизни человека и является всегда эмоционально насыщенным.

Любая личность развивается постепенно, проходя определенные этапы, каждый из которых поднимает личность на качественно иную ступень развития. В педагогике и психологии выделяют следующие возрастные этапы формирования личности (периодизация Л. С. Выготского и Д. Б. Эльконина):

Название	Возраст	Ведущая деятельность. Кризис
Младенческий	От рождения до 1 года	Эмоциональное общение со взрослым. Кризис одного года — потребность в автономии, потребность встать на ноги и пойти, сделать что-то без помощи взрослого
Раннее детство	От 1 года до 3 лет	Предметно-манипулятивная деятельность. Кризис трех лет: Самоутверждение, «Я — сам», отделение от взрослого, впервые ощущение собственной личности
Дошкольный	От 3 до 7 лет	Игровая деятельность. Включение в группу ровесников в детском саду
Младший школьный	От 7 до 10 (11) лет	Учебная деятельность. Кризис семи лет — кризис смены деятельности. Ребенок начинает заниматься общественно значимой деятельностью. Формирование произвольности и рефлексии
Подростковый	От 10 (11) до 14 (15) лет	Интимно-личностные отношения со сверстниками (или общественно полезная деятельность). Формирование подростковой субкультуры. Подростковый кризис — протест против взрослой жизни, попытка отделения
Ранняя юность	От 14 (15) до 17 (18) лет	Учебно-профессиональная деятельность. Кризис — выход в жизнь (позитивный или негативный выход)

В основу возрастной периодизации Д. Б. Элькониним был положен принцип ведущей деятельности. *Ведущая деятельность* — это такая деятельность, которая в данный момент ведет психическое развитие возраста. В ведущей деятельности появляются и реализуются новообразования возраста, здесь же зарождается потребность в новой ведущей деятельности. Необходимо добавить, что переход из одного возраста в другой происходит через кризис. *Кризис в контексте развития личности необходим. Это переход на новый уровень самостоятельности личности.*

Итак, рассмотрим два основных этапа формирования личности, описанных в психологической литературе. По образному выражению А. Н. Леонтьева, личность «рождается дважды».

Первое рождение личность получает в возрасте трех-четырех лет. На этом этапе развития согласно вышеприведенной периодизации возникает кризис трех лет: ребенок уверенно заявляет о собственном «Я», настаивает на том, чтобы выполнить свои действия самостоятельно. Ребенок уже может продуктивно общаться со взрослым (развитие личности ребенка немислимо без

участия взрослого). Личность начинается с определенного поступка в неопределенной ситуации. Такая ситуация есть борьба двух равнозначных побуждений или мотивов, выбор между которыми трудноосуществим. Хрестоматийным примером первого рождения личности является «*феномен горькой конфеты*», описанный А. Н. Леонтьевым. Так, ребенку предлагается достать лежащий на столе предмет (и получить за это в награду вкусную конфету), не вставая со стула, который стоит достаточно далеко. Совершенно ясно, что так достать предмет невозможно, и пока экспериментатор будет находиться в комнате, ребенок не встанет со стула. В данной ситуации как раз и воспроизводится борьба двух побуждений (мотивов): один из них — будущая награда, а другой — это социокультурный запрет, договоренность со взрослым об условиях.

Далее взрослый на несколько минут выходит из комнаты, продолжая наблюдать за ребенком из соседнего помещения. И тогда ребенок, видя, что взрослого нет, быстро встает со стула и забирает со стола искомый предмет. В следующий момент входит взрослый и видит, что задача решена, но спрашивает, встал ли ребенок со стула. Ребенок отвечает, что не вставал, и тогда экспериментатор предлагает в награду конфету. И тогда возникает феномен — уникальное явление, когда ребенок отказывается от предложенной конфеты и плачет. Конфета в данном случае оказалась незаслуженной наградой, последствием нарушения социокультурной договоренности, т. е., по выражению А. Н. Леонтьева, «горькой по личностному смыслу». Таким образом, в ребенке происходит борьба и структурирование мотивов: один из мотивов становится ведущим, а другой соподчиненным. Следовательно, в ребенке происходит рост личности, ведь именно *структуромотивовестьядроличности*.

Второе рождение личности становится возможным тогда, когда подростку предоставляется право самостоятельного выбора, например будущей профессии. Он вынужден будет выбирать, опираясь на собственные побуждения и осознавая их. Согласно А. Н. Леонтьеву, второе рождение личности есть *осознание ее мотивов*, потому что, осознавая свои мотивы, человек может изменить их структуру, а значит, и ядро личности, и родиться второй раз.

В чем состоят критерии сформировавшейся личности?

Л. И. Божович выделяет два основных критерия, которые определяют человека как личность.

Во-первых, человека можно считать личностью, если в его мотивах существует *иерархия*, т. е., если он способен преодолеть собственные непосредственные побуждения ради чего-то друго-

го. Это говорит о том, что человек способен к *опосредованному поведению*. При этом предполагается, что мотивы, по которым преодолеваются непосредственные побуждения, социально значимы.

Во-вторых, человек является личностью, если он способен к *сознательному руководству собственным поведением*. Это руководство осуществляется на основе осознанных мотивов — целей и принципов. От первого критерия второй отличается тем, что предполагает именно *сознательное* соподчинение мотивов. Человек не просто поступает «стихийно нравственно», потому что такое поведение заложено в нем общественными нормами, а поступает так осознанно. Именно наличие *самосознания* как особой инстанции характеризует человека как личность.

В. В. Петухов выделяет три критерия развитой (сформировавшейся) личности.

- Личность по определению является творческой, потому что творчество необходимо в неопределенной ситуации и всегда преобразует уже присвоенные стереотипные способы поведения и мышления. Иными словами, личность устремляется к возможности своего развития, «к последнему пределу нашей собственной души» и тем самым, конечно, устремляется к Абсолюту, выходящему за ее пределы.
- Личность является множественной, сохраняя при этом целостность. В человек много сторон, и некоторые даже могут противоречить друг другу. Этот факт можно объяснить тем, что личности приходится учитывать сразу несколько возможностей своего развития, и это является условием ее внутреннего продуктивного диалога. Отвергнутые части сохраняются как неиспользованные возможности, и в каждом данном поступке личность свободна в выборе дальнейшего развития.
- Личность существует только в развитии. Пока личность свободно развивается, ее нельзя определять по какому-то моментальному срезу (поступку, действию), поскольку она может измениться уже в следующий момент. Развитие совершается как во внутреннем пространстве личности, так и в пространстве связей индивида с другими людьми. Согласно А. В. Петровскому, человек «включен» в другого и через эту «включенность» развивается как личность.

Главные направления в зарубежной теории личности

В зарубежной психологии существует огромное количество разнообразных теорий личности. Условно все они могут быть разделены на три большие группы: бихевиоризм, психоанализ и гуманистическая психология.

1. *Бихевиоризм*. Основателем этого направления считают американского ученого **Дж. Уотсона**. Предметом изучения бихевиоризма стало поведение человека, а психология рассматривалась как экспериментальное направление естествознания, задача которого — предсказание и контроль поведения. Основные положения бихевиоризма таковы:

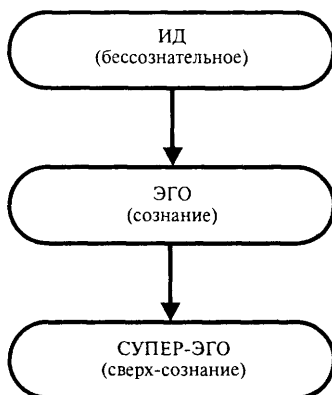
- все поведение человека возможно описать с помощью терминов «стимул» (S) и «реакция» (R);
- личность Уотсон определил как производное систем привычек. Описать личность можно в виде суммы действий, которые могут быть обнаружены при практическом изучении поведения;
- проблемы личности и проблемы нарушения психического здоровья — это не проблемы сознания, а нарушения поведения и конфликты привычек, которые следует лечить с помощью обусловливания и разобусловливания

Продолжая традиции бихевиоризма, **Ф. Скиннер** создает теорию оперантного научения. Он исследует воздействие окружения на организм после проявления реакции. В результате он обнаруживает два типа поведения, характерных для личности: респондентное поведение, в основе которого лежит классическое обусловливание, и оперантное поведение, для которого важен результат, следующий за ним. Оперантная реакция, за которой следует позитивный результат, стремится повториться; оперантная реакция, за которой следует негативный результат, стремится не повториться. Ф. Скиннер исследует проблему подкрепления: его виды, режимы, динамику. Результаты этих исследований нашли широкое применение в практике организации обучения и психотерапии.

2. *Психоаналитическая теория личности*. Основателем психоаналитического направления считают **Зигмунда Фрейда**. Более 40 лет он исследовал бессознательное и создал всеобъемлющую теорию личности. Психическая жизнь, согласно З. Фрейду, протекает на трех уровнях: сознательном, предсознательном и бессознательном уровнях. Область бессознательного, как подводная часть айсберга, намного обширнее и мощнее других и содержит в себе инстинкты и движущие силы всего поведения человека. Так, первостепенную роль в жизни человека играет сексуальное влечение — либидо. Либидо относится к энергии инстинктов жизни, которые включают в себя голод, жажду, секс и инстинкты самосохранения. Поскольку человек живет в обществе, общество накладывает на человека множество ограничений, и инстинктивные влечения оказываются вытесненными из сознания личности в область бессознательного как недопустимые, компрометирующие. Эти влечения никуда не исчезают, а продолжают управлять поведением личности исподволь и являются истинной причиной активности личности. Вытесненные и подавленные

желания проявляются в оговорках и сновидениях человека. Противоположные инстинктам жизни инстинкты смерти — «танатос» — это разрушительные силы, действующие в человеке. Они могут быть направлены вовнутрь (мазохизм или самоубийство) или вовне (ненависть и агрессия).

Позднее структура личности, открытая З. Фрейдом, приобрела следующий вид:



Бессознательное человека (Ид) постоянно борется за постоянное удовлетворение и руководствуется принципом удовольствия. Посредине между Ид и Супер-Эго расположено «Я» человека, или Эго, которое «доносит» требования реального мира до бессознательного и стремится выполнять инстинктивные требования Ид на основе принципа реальности. Супер-Эго олицетворяет собой морально-нравственные запреты, которые закладываются обществом и семьей.

З. Фрейд открыл также Эдипов комплекс (влечение мальчика к матери и соперничество с отцом) и соответственно комплекс Электры (у девочек). Из-за того что Ид и Супер-Эго предъявляют часто несовместимые требования, Эго человека подвергается сильному давлению и возникает тревога. Эго воздвигает своеобразные преграды против тревоги — защитные механизмы.

З. Фрейд одним из первых психологов проанализировал развитие личности и указал на решающую роль раннего детства в формировании базовых структур личности. Он сводит все стадии развития человека к стадиям преобразования и перемещения сексуальной энергии (либидо) по разным зонам человеческого организма: оральная, анальная, фаллическая, латентная, генитальная стадии. Под развитием личности, таким образом, понимается овладение новыми способами редукации напряжения. Источниками напряжения могут быть

процессы физиологического роста, фрустрации, конфликты и угрозы. Тип личности согласно психоаналитической теории определяется исходя из того, на какой стадии приостанавливается развитие индивида.

Впоследствии многие известные психологи (**К. Хорни**, **Г. Салливан**, **Э. Фромм**, **А. Фрейд** и др.) разрабатывали, углубляли и расширяли его представления о личности, но тем не менее многие аспекты его теории встречали возражения. Так зарождается новое направление — *неофрейдизм* (**К. Хорни** и др.), который отходит от приоритета сексуальных влечений в развитии личности. На первый план выдвигается зависимость личности от среды (общества), где формируется личность. Общество проецирует на личность свои важнейшие качества. Они становятся формами активности этой личности, например: поиски любви и одобрения, погоня за властью, престижем и обладанием, стремление покориться и принять мнение группы авторитетных лиц, бегство от общества.

К. Хорни связывает основную мотивацию поведения человека с «чувством коренной тревоги» — беспокойством, объясняя его той беспомощностью и незащищенностью, которую переживает ребенок, сталкиваясь с внешним миром.

3. *Гуманистическая психология*. В отличие от психоаналитиков, которые, пытаясь открыть источник активности, обращаются к прошлому, к «вытесненным в бессознательное» впечатлениям и переживаниям человека, гуманистическая психология главным фактором активности личности считает устремленность к будущему, к максимальной самореализации. Характерной чертой гуманистической психологии является рассмотрение человека как уникальной целостности, открытой миру и способной к совершенствованию. Основными представителями этого направления принято считать **Г. Олпорта**, **А. Маслоу**, **К. Роджерса**. В 1962 г. в США было основано общество гуманистических психологов и провозглашены основные принципы гуманистического подхода:

- целостный (холистический) подход к человеку;
- психотерапевтический аспект заботы о человеке;
- первичность субъективного аспекта;
- доминирующее значение понятий и ценностей личности;
- подчеркивание положительного в личности, исследование самоактуализации и формирование высших человеческих качеств;
- осторожное отношение к детерминирующим факторам личности, содержащих прошлое;
- гибкость исследовательских методов и приемов, направленных на изучение личности нормальных и выдающихся людей, а не на частные процессы у больных людей или животных.

Что такое Я-концепция? Как происходит формирование Я-концепции индивида?

В литературе, посвященной **Я-концепции**, можно найти два ее развернутых определения. Первое определение принадлежит **К. Роджерсу** (1951). Он утверждает, что *Я-концепция* складывается из:

- представлений о собственных характеристиках и способностях индивида;
- представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром;
- ценностных представлений, связанных с объектами и действиями;
- представлений о целях и идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность.

Таким образом, мы видим, что **Я-концепция** — это сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида. В эту структуру входит как собственно **Я**, так и отношения, в которое **Я** может вступать, а также позитивные и негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями **Я** — в прошлом, настоящем и будущем.

Во втором определении, принадлежащем **Стейнсу** (1954), *Я-концепция* формулируется как *существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду*. Она включает:

- оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя;
- представления о том, как он выглядит в глазах других людей.

На основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

Исследования, связанные с *Я-концепцией*, так или иначе опираются на теоретические положения, которые сводятся к четырем основным источникам.

1. Основополагающие подходы **Джемса**.
2. Символический интеракционизм в работах **Кули** и **Мида**.
3. Представления об идентичности, развитые **Эриксоном**.
4. Феноменологическая психология в работах **Роджерса**.

Создание основ теории Я. **Уильям Джемс** первым из психологов начал разрабатывать проблематику **Я-концепции**. Глобальное, личностное **Я (Self)** он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются *Я-сознающее (/)* и *Я-как-объект (Me)*. Это — две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (**Я-сознающее**), а другая — содержание этого опыта (**Я-как-объект**).

По мысли Джемса, Я-как-объект — это то, что человек может назвать своим. В этой области Джемс выделяет четыре составляющие и располагает их в порядке значимости: *духовное Я*, *материальное Я*, *социальное Я* и *физическое Я*.

Постулат Уильяма Джемса таков: наша **самооценка** зависит от того, кем мы хотели бы стать, какое положение хотели бы занять в этом мире, именно это служит точкой отсчета в оценке нами собственных успехов или неудач.

Джемс определяет самооценку с помощью оригинальной формулы

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Из этого следует, что человек может улучшить представления о себе, либо увеличивая числитель этой дроби — то есть добиваться успеха, либо уменьшая знаменатель — то есть снижая уровень притязаний.

Символический интеракционизм

В первые десятилетия нашего века изучение Я-концепции временно переместилось из традиционного руслу психологии в область социологии. Главными теоретиками здесь стали **Ч. Кули** и **Д. Мид** — представители символического интеракционизма. Ими был предложен новый взгляд на индивида — рассмотрение его в рамках социального взаимодействия.

В 1912 г. Кули предложил *теорию зеркального Я*, утверждая, что представления индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияют на его Я-концепцию. Кули первым подчеркнул значение «обратной связи», получаемой нами от других людей, как главного источника данных о собственном Я.

Зеркальное Я возникает на основе символического взаимодействия индивида с разнообразными группами, членом которых он является. Непосредственные отношения между членами групп предоставляют индивиду *обратную связь* для самооценки. Таким образом, Я-концепция формируется в процессе, в ходе которого усваиваются ценности, установки и роли.

В соответствии с концепцией зеркального Я Джордж Мид также считал, что становление человеческого Я как целостного психического явления, в сущности, есть не что иное, как происходящий «внутри» индивида социальный процесс, в рамках которого возникают впервые выделенные Джемсом Я-сознающее и Я-как-объект. Далее Мид предположил, что через усвоение культуры (как сложной совокупности символов, обладающих общими значениями для всех членов общества), человек способен предсказывать как поведение другого человека, так и то, как этот другой человек предсказывает наше собственное поведение.

Д. Мид полагал, что самоопределение человека как носителя той или иной роли осуществляется путем осознания и принятия тех представлений, которые существуют у других людей относительно этого человека.

Представления об идентичности. Проблема Я-концепции рассматривается Эриксоном сквозь призму *Я-идентичности*, понимаемой как возникающий на биологической основе продукт определенной культуры.

Эриксон считает, что Я-идентичность возникает у ребенка, когда он общается со взрослым. Ребенок стремится во всем походить на значимого для него взрослого; таким образом происходит формирование его Я-концепции.

При том, что взгляды Эриксона были во многом схожи со взглядами Ч. Кули и Д. Мида, он считал, что понятия «самооценка», «образ Я» слишком статичны. По мнению Эриксона, главной чертой этих образований является *динамизм*, ибо идентичность никогда не достигает завершенности, не является чем-то неизменным, что может быть затем использовано как готовый инструмент личности. Внезапное осознание неадекватности существующей идентичности Я, вызванное этим замешательство и последующее исследование, направленное на поиск новой идентичности, новых условий личностного существования, — вот характерные черты динамического процесса развития Я-идентичности.

Феноменалистический подход. Ведущий принцип и когнитивной и феноменалистической психологии заключается в том, что поведение рассматривается как результат восприятия индивидом ситуации в данный момент. Феноменалистический подход к поведению, которое неразрывно связано с Я-концепцией, объясняет поведение индивида, исходя из его субъективного поля восприятия, а не на основе аналитических категорий, заданных наблюдателем.

Карл Роджерс — автор особого подхода в психотерапии, получившего название «терапия, центрированная на клиенте». Основные положения теории Роджерса выглядят следующим образом.

- Сущность теории личностного Я заключается в том, что человек живет главным образом в своем индивидуальном и субъективном мире.
- Я-концепция возникает на основе взаимодействия с окружающей средой, в особенности с социальной. Этот процесс не получает детального описания у Роджерса, но, по видимому, его точка зрения близка к взглядам Кули и Мида.
- Я-концепция выступает как наиболее важная детерминанта ответных реакций на окружение индивида. Я-концепция предопределяет восприятие значений, приписываемых этому окружению.
- Вместе с Я-концепцией развивается потребность в позитивном отношении со стороны окружающих, независимо

от того, является ли данная потребность приобретенной или врожденной.

Эту потребность также можно рассматривать с точки зрения стремления личности к самоактуализации.

- Поскольку позитивное отношение к себе зависит от оценок других, может возникнуть разрыв между опытом индивида и его потребностью в позитивном отношении к себе. Так возникает рассогласование между Я и реальным опытом, иными словами, развивается психологическая дезадаптация. Дезадаптацию следует понимать как результат попыток оградить сложившуюся Я-концепцию от угрозы столкновения с таким опытом, который с ней не согласуется. Это приводит к искажениям в восприятии опыта или к игнорированию опыта в форме неверной его интерпретации.
- Развитие Я-концепции — это не просто процесс накопления данных опыта, условных реакций и навязанных другими представлений. Я-концепция представляет собой определенную систему. Изменение одного ее аспекта может полностью изменить природу целого. Таким образом, Я-концепция — это прежде всего *система самовосприятий человека*.
- Рассматривая понятие идеального Я, Роджерс полагает, что благодаря психотерапевтическому воздействию восприятие идеального Я становится более реалистичным и Я начинает больше гармонизировать с миром. Таким образом, можно считать, что личностная дисгармония характеризуется существованием нереалистического собственного идеала и/или несоответствием между Я-концепцией и идеальным Я.

В рамках структуры Я-концепции существует по крайней мере три основные модальности:

- 1) реальное Я — установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, т. е. с его представлениями о том, каков он на самом деле;
- 2) зеркальное (социальное) Я — установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;
- 3) идеальное Я — установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Что такое самооценка? Что отражает адекватная и неадекватная самооценка?

Самооценка — один из важнейших структурных компонентов Я-концепции личности. *Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.*

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, взаимоотношения человека с другими людьми. *Основная функция самооценки* состоит в том, чтобы регулировать поведение и деятельность личности. Высшая форма саморегулирования, таким образом, состоит в творческом отношении к собственной личности — стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления.

Самооценка — достаточно сложное образование человеческой психики, она постоянно изменяется, совершенствуется. Процесс установления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а значит, меняются ее представления о себе и отношение к себе. Все, что сложилось в личности, возникло благодаря совместной деятельности с другими людьми и в общении с ними, поэтому основными источниками оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе и социальные реакции на какие-то проявления его личности. Иными словами, человек не только сам о себе выносит суждение, а склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. На самооценку, безусловно, влияют реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности. Чем значительнее будут успехи личности, тем выше будет ее самооценка.

Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно *объективную* оценку собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то у него адекватная самооценка.

Неадекватная самооценка характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка может быть как завышенной, так и заниженной.

Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Такой человек самоуверенно берется за работу, которая превышает его реальные возможности, что при неудаче может приводить его к разочарованию.

Заниженная самооценка свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, такой человек недооценивает себя по сравнению с тем, кто он есть в действительности. Человек с заниженной самооценкой приписывает свои реальные успехи и достижения обстоятельствам или воспринимает их как случайные и временные. Любая неадекватная оценка себя — завышенная или заниженная — затрудняет жизнь человека. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок в детстве был окружен постоянной любовью вне зависимо-

сти от того, каков он. *Постоянное проявление родительской безусловной любви вызывает у ребенка ощущение собственной значимости и ценности и способствует формированию положительного отношения к себе.*

Психология располагает экспериментальными методами для выявления самооценки человека. Так, с помощью коэффициента ранговой корреляции может быть сопоставлено представление индивида о последовательном ряде эталонных качеств (успех, красота, ум и т. д.), т. е. его «идеальное» Я с его «текущим» Я. Полученные коэффициенты самооценки личности дают возможность экспериментатору судить о том, каков Я-образ человека, выраженный количественно.

Какие функции выполняют защитные механизмы личности?

Термин «защита» впервые появился в 1894 г. в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы». Большое значение изучению защитных механизмов уделяла А. Фрейд и другие представители психоаналитической школы. Взгляд на функции защитных механизмов двоякий. С одной стороны, защитные механизмы, согласно З. Фрейду, направлены против тех «запретных» влечений, которые может испытать человек, и против всего того, что может вызвать тревогу (это могут быть эмоции, особые ситуации или требования Супер-Эго). С другой стороны, представители неопрейдизма утверждают, что защитные механизмы личности есть не что иное, как «глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира», они «появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни». Таким образом, в основной функции защитных механизмов — избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством (тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизирующими эмоциональными переживаниями) — выделяется новый аспект — сохранение самоуважения, поддержание сильного, непротиворечивого, позитивного чувства собственного Я.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками.

Во-первых, они действуют на неосознанном уровне. Ведь если бы человек полностью осознавал, например, механизм проекции, последний не мог бы выполнять свою защитную функцию. Поэтому защитные механизмы в некотором смысле являются средствами самообмана.

Во-вторых, они до известной степени обеспечивают индивиду избавление от тревоги, однако за счет определенного искажения, отрицания или фальсификации реальности. Вследствие этого защитные механизмы часто рассматриваются как дезадаптивные. З. Фрейд описывает 10 основных защитных механизмов.

Вытеснение. Механизм вытеснения занимает особое место в теории психоанализа. Описываемое иногда как «мотивированное забывание», вытеснение представляет собой процесс исключения из сознания мыслей и чувств, причиняющих страдания, и составляет наиболее прямой путь избежания тревоги. Однако освобождение от тревог путем вытеснения не проходит бесследно. З. Фрейд считал, что вытесненные мысли и импульсы не теряют своей активности в бессознательном, и для предотвращения их прорыва в сознание требуется постоянная трата психической энергии. Стремление вытесненного материала к открытому выражению может получать кратковременное удовлетворение в сновидениях, шутках, оговорках и других проявлениях того, что Фрейд называл «психопатология обыденной жизни».

Отрицание выражается в бессознательном отказе допустить существование определенных событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании. Это относится, например, к человеку, который знает, что он неизлечимо болен, но продолжает при этом заниматься прежней работой, избегая всяческих разговоров о своей болезни и строя долгосрочные планы. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему».

Проекция — это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне, т. е. посредством проекции индивид приписывает собственные неприемлемые мысли, установки, желания другим людям. Очевидным путем защиты от тревоги, связанной с неудачей или виной, является возложение вины на другого. Человек не осознает свои враждебные импульсы, но видит их в других. Механизм проекции может нарушать наши человеческие отношения, когда мы проецируем, например, собственную ревность или приписываем другим собственные агрессивные действия. Но он может также формировать наши дружеские привязанности и тем самым укреплять наши отношения друг с другом. Например, служащий, который никогда не осмелится попросить о повышении зарплаты для себя, осаждает руководителя с требованиями в защиту интересов своего коллеги. По утверждению Н. Маквильямс, в своих благоприятных и зрелых формах проекция служит основой эмпатии.

Формирование реакции (реактивное образование). Традиционное определение подразумевает преобразование негативного аффекта в позитивный или наоборот. Этот механизм заключается в предотвращении проявления неприемлемых желаний, чувств, благодаря развитию противоположных им установок и форм поведения. Реализуется механизм формирования реакции двухступенчато: вначале неприемлемый, импульс подавляется (вытесняется), а затем на уровне сознания появляется совершенно

противоположный. Маленькая девочка настолько любит своего младшего брата, что все ночи проводит у его изголовья, потому что боится, что вдруг он перестанет дышать. Реактивное образование особенно заметно в социально одобряемом поведении, которое при этом выглядит преувеличенным и негибким.

Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение начинает выглядеть вполне разумным и оправданным в глазах окружающих. Рационализация может принимать много форм. Рационализирует человек, говорящий, что работа, откуда его уволили, и так давно ему неинтересна; отвергнутый поклонник, решивший, что его девушка не так уж привлекательна (феномен «зеленого винограда»). Ту же роль может играть феномен «сладкого лимона»: человек, вынужденный оставаться в неприятных для него обстоятельствах, при помощи рационализации начинает находить их вполне желательными. Рационализация обычно включает в себя целый комплекс объяснений, а не одно-единственное, что делает ее менее уязвимой. Однако как защита она имеет слабую сторону: фактически все может быть и бывает рационализировано.

Сублимация. Сублимацией называется такое влечение, которое в той или иной степени переключено на несексуальную цель и направлено на социально значимые объекты. В процессе сублимации рождаются те или иные виды художественного творчества, интеллектуальная деятельность и т. д. Сублимация изначально рассматривается как «хорошая» защита, благодаря которой можно находить креативные, здоровые, социально приемлемые или конструктивные решения внутренних конфликтов между примитивными стремлениями и запрещающими силами. Так, Фрейд указывал, что дантист может сублимировать садизм, выступающий художник — эксгибиционизм, адвокат — желание уничтожать врагов. Данная защита расценивается как здоровое средство разрешения психологических трудностей человека.

Выделяют также механизмы регрессии, изоляции, интроекции, идеализации и др.

СТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Каковы основные общепсихологические свойства деятельности?

Категория «деятельность» наряду с другими основополагающими психологическими понятиями, такими как «сознание», «личность», «общение» и т. д., имеет статус общенаучных понятий и даже междисциплинарных категорий. Деятельность — предмет изучения многих наук: философии, социологии, физиологии, инженерных дисциплин, психологии.

Деятельность — это форма активного отношения субъекта к действительности, направленная на достижение сознательно поставленных целей и связанная с созданием общественно значимых ценностей или освоением социального опыта.

Более общей категорией, с помощью которой определяется деятельность, выступает общепсихологическое понятие «отношения» (В. Н. Мясищев). Оно является синтезом всей системы взаимодействий человека с миром, включает рационалистические, эмоциональные, межличностные и многие иные аспекты. Максимально общий характер понятия «отношения», позволяя преодолеть рационалистические традиции в трактовке деятельности, одновременно создает основу для охвата всех реальных разновидностей деятельности, разных их типов и даже классов.

Деятельность — это, однако, не только одна из форм отношения; это очень специфическая форма отношения, имеющая два основных признака.

Во-первых, это отношение *продуктивного* типа, предполагающее получение некоторого результата. Он может быть представлен, однако, не только в форме какого-либо продукта (изделия, ценности и др.), но и в виде освоения человеком тех или иных знаний, умений, других форм социального опыта. Тем самым данное определение указывает на наличие трех основных типов деятельности — не только собственно *трудовой*, но также и *игровой*, и *учебной*.

Во-вторых, деятельность — это такое отношение, которое регулируется *осознаваемой целью* как идеальный образ будущего результата. Цель выступает так называемым системообразующим фактором деятельности, т. е. главным критерием определения ее содержания, структуры и динамики. И в этом заключается важнейшее отличие деятельности от иных форм активности человека (скажем, от импульсивной, произвольной активности). Со-

держание деятельности определяется именно целью (изготовление какого-либо продукта, получение каких-либо знаний).

Деятельность — это целеустремленная активность, реализующая потребности субъекта.

Наряду с этими аспектами существуют и иные, также важнейшие общепсихологические свойства деятельности.

1. *Предметность деятельности.* Объекты внешнего мира не непосредственно воздействуют на субъект, а лишь будучи преобразованы в процессе деятельности, благодаря чему достигается большая адекватность их отражения в сознании. Деятельность, в свою очередь, направлена на определенный «внешнеположенный» по отношению к субъекту объект, который выделяется им в качестве предмета своей целенаправленной активности.
2. *Субъектность деятельности.* Деятельность всегда социально обусловлена, а значит, связана со значениями, зафиксированными в схемах, орудиях действия, в понятиях языка, социальных ролях и нормах. Свойство субъектности деятельности выражается в ее обусловленности всем прошлым опытом человека, его потребностями, его целями и мотивами, которые определяют направленность и избирательность деятельности.
3. *Адаптивность деятельности,* т. е. способность к гибким перестройкам и трансформациям при изменении условий ее реализации.
4. *Системность деятельности.* Деятельность предстает не рядоположенной суммой своих компонентов, а их организованной целостностью. При этом особо важно то, что у деятельности как целостности возникают такие новые свойства, которых нет ни у отдельных ее компонентов, ни у их простой суммы, — так называемые системные качества деятельности. Деятельность является одной из наиболее сложных среди известных в настоящее время систем.

В чем суть мотивационной теории А. Маслоу?

Одним из важнейших компонентов деятельности является **мотивация**.

Наиболее известной и разработанной теорией мотивации считается концепция иерархии мотивов А. Маслоу. Согласно этой концепции все потребности личности можно разделить на пять основных групп.

1. *Физиологические потребности.* Они необходимы для выживания организма. Это потребность в еде, воде, отдыхе, сексуальном удовлетворении.
2. *Потребность в безопасности* включает потребности в защите от физических и психологических опасностей.

3. *Потребности в социальных связях (социальные потребности)*. Это потребности в социальной присоединенности к группе и принадлежности к ней, в социальных контактах.
4. *Потребности в уважении* включают, во-первых, потребности в уважении со стороны других — признании ими личных достижений, компетентности, личных качеств и достоинств; во-вторых, потребность в самоуважении.
5. *Потребности самоактуализации* — это потребности личности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, в росте собственной личности, в понимании, осмыслении и развитии собственного Я. А. Маслоу считает, что человек начинает ощущать потребность в самоактуализации только после того, как удовлетворит потребности нижележащих уровней.

Пять групп потребностей одновременно являются и пятью основными уровнями потребностей. Потребности каждого вышележащего уровня возникают только тогда, когда потребности всех нижележащих уровней удовлетворены. Существует несколько основных закономерностей этих групп потребностей. Так, высшие потребности являются генетически более поздними. Чем выше уровень потребностей, тем менее они важны для выживания, тем дальше может быть отодвинуто их удовлетворение и тем легче от них на время освободиться. Высшие потребности субъективно воспринимаются как менее насущные. Удовлетворение их чаще имеет своим результатом осуществление желаний и развитие личности, обогащает внутренний мир.

Почему потребности считаются основным источником активности личности?

Потребность — это состояние объективной нужды человеческого организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования. Это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, как раз и выступает источником активности человека. Потребность как динамическая сила, исходящая из организма, *организует и направляет* познавательные процессы, воображение и поведение личности. Потребности не остаются неизменными, а меняются и совершенствуются в зависимости от роста общей культуры человека, его знаний о действительности и отношений к ней.

Считается, что специфика человеческих потребностей определяется социальной природой деятельности человека, прежде всего трудом. Потребности различают по предмету и по происхождению.

По происхождению потребности бывают:

- *естественные;*
- *культурные.*

Естественные потребности отражают зависимость человека от условий, необходимых для сохранения и поддержания его жизни. В культурных потребностях выражается зависимость человека от продуктов человеческой культуры.

По предмету потребности подразделяются на:

- материальные;
- духовные;
- социальные

К материальным относятся физиологические (например, потребность в пище) и общественно обусловленные (например, потребность в одежде). К духовным потребностям относятся эстетические и познавательные. Социальные потребности отражают потребность в общении, в общественном признании.

При рассмотрении связи потребности с деятельностью нужно сразу же выделить в жизни два этапа каждой потребности: период *до* первой встречи с предметом, удовлетворяющим потребность, и период *после* этой встречи, когда предмет потребности обретен.

<i>Доопредмечивания</i>	<i>Послеопредмечивания</i>
<p>1. Состояние общей ненаправленной активности субъекта.</p> <p>2. Широкий спектр возможных благ при наличии ключевых раздражителей.</p> <p>3. Субъект испытывает состояние напряжения, неудовлетворенности, но не знает, чем оно вызвано.</p>	<p>1. Активность становится направленной.</p> <p>2. Резкое сужение возможных благ и четкое определение предмета.</p> <p>3. Эмоциональное закрепление предмета потребности.</p>

Когда происходит «встреча» потребности с ее предметом, тогда говорят об **опредмечивании потребности**. Самим актом опредмечивания потребность меняется, преобразуется. Она становится уже другой, определенной, потребностью именно в данном предмете. *В акте опредмечивания рождается мотив*. Феномен опредмечивания потребности был подробно описан А. Н. Леонтьевым. «Определение мотива как предмета потребности не надо понимать слишком буквально, представляя себе предмет в виде вещи, которую можно потрогать руками. «Предмет» может быть идеальным, например той же нерешенной научной задачей, художественным замыслом и т. п.»¹.

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. М, 1999. С. 114—134.

Однако есть вероятность, что найденный предмет потребности столь жестко «зафиксируется» в сознании человека, что приведет в результате к неврозу. Так бывает при найденной, но неразделенной любви, неотреагированной обиде и т. д. Чаще всего предмет потребности выступает источником роста личности (когда, например, им является значимый другой человек, способный к ответному чувству, и др.).

Потребности могут приобретать разную форму. Если А. Маслоу создал иерархию потребностей, разделив все имеющиеся у человека потребности на пять групп, то согласно классификации Х. Мюррея их гораздо больше. Х. Мюррей выделяет более 20 потребностей, среди которых есть достаточно интересные: потребность преодоления поражения; потребность избегания наказания; потребность порядка — стремление к аккуратности, точности, красоте; социофилия — забвение собственных интересов во имя группы и др.

Потребности обнаруживаются в мотивах, влечениях, желаниях и во всем том, что побуждает человека к деятельности. Например, потребности могут осознаваться человеком с разной степенью отчетливости. В этом случае они приобретают форму *влечений*. Влечение — это побуждение к деятельности, представляющее собой недифференцированную, недостаточно осознанную потребность. Другое неосознаваемое побуждение — *установка*. Установка — неосознаваемое человеком состояние готовности к конкретной форме активности. Это может быть и готовность к какой-либо деятельности, к поведению, и к пониманию, и к интерпретации чего-либо. Установка, если она проявляется в интерпретации каких-либо событий, явлений, фактов, может принимать форму предубеждений или стереотипов.

Какие функции выполняют мотивы?

Когда потребность осознается и происходит ее опредмечивание, она приобретает форму мотива.

Мотивы выполняют функцию побуждения к деятельности и связаны с удовлетворением потребностей субъекта. Мотивом также называется совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность.

Мотивы — это **то, ради чего** совершается деятельность. В широком значении под мотивом понимается любое внутреннее побуждение человека к деятельности, поведению, мотив выступает как форма проявления потребностей.

Мотивы, которые побуждают личность поступать определенным образом, могут быть *осознаваемыми* и *неосознаваемыми*.

1. *Осознаваемые* мотивы — это мотивы, побуждающие человека поступать и вести себя в соответствии со своими взглядами,

знаниями, принципами. Примеры таких мотивов — большие жизненные цели, которые направляют деятельность в течение длительных периодов жизни. Если человек не только осознает, в принципе, как надо себя вести (убеждение), но и знает конкретные способы поведения, определяемые целями такого поведения, то тогда мотивы его поведения осознанны.

Мотив — это осознанная потребность, обогащенная представлениями о способах ее удовлетворения и о целях поведения, которое может ее удовлетворить.

2. *Неосознаваемые мотивы.* А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, В. Г. Асеев и др. считают, что мотивы — это и осознаваемые, и неосознаваемые побуждения. По мнению Леонтьева, даже когда мотивы не осознаются субъектом, т. е. когда он не отдает себе отчета в том, что побуждает его осуществлять ту или иную деятельность, они выступают в своем косвенном выражении — в форме переживания, желания, хотения. Леонтьев выделяет главным образом две функции мотивов: *побуждения* и *смыслообразования*. Смыслообразующие мотивы придают деятельности личностный смысл, другие, сопутствующие им мотивы, выполняют роль побудительных факторов (положительных или отрицательных) — порой остро эмоциональных, аффективных, лишенных смыслообразующей функции. Это — мотивы-стимулы. В то же время различение обоих видов мотивов относительно. В одной иерархической структуре данный мотив может выполнять смыслообразующую функцию, а в другой — функцию дополнительной стимуляции. Слияние обеих функций мотива — побуждающей и смыслообразующей — придает деятельности человека *характер сознательно регулируемой деятельности*. Если ослабевают смыслообразующая функция мотива, то он может стать только понимаемым. И наоборот, если мотив «только понимаемый», то можно предполагать, что его смыслообразующая функция ослаблена.

Х. Хекхаузен рассматривает функции мотива только в связи с этапами действия — началом, выполнением, завершением. На начальной стадии мотив инициирует действие, стимулирует, побуждает его. Актуализация мотива на стадии выполнения обеспечивает постоянно высокий уровень активности действия. Поддержание мотивации на стадии завершения действия связано с оценкой результатов, с успехом, что способствует подкреплению мотивов.

Мотивы классифицируются также по их отношению к самой деятельности. Если мотивы, побуждающие данную деятельность, не связаны с ней, то их называют *внешними* по отношению к этой деятельности. Если же мотивы непосредственно связаны с самой деятельностью, то их называют *внутренними*.

Внешние мотивы делятся, в свою очередь, на *общественные*: альтруистические (делать добро людям), мотивы долга и обязан-

ности (перед Родиной, перед своими родными и т. п.) и на *личностные*: мотивы оценки, успеха, благополучия, самоутверждения. Внутренние мотивы делятся на *процессуальные* (интерес к процессу деятельности); *результативные* (интерес к результату деятельности, в том числе познавательный) и мотивы саморазвития (ради развития каких-либо своих качеств и способностей).

Сложность выявления мотивов деятельности связана с тем, что всякая деятельность побуждается не одним мотивом, а несколькими, т. е. деятельность обычно полимотивирована. Совокупность всех мотивов к данной деятельности называется *мотивацией деятельности данного индивида*.

Мотивация — это процесс, увязывающий воедино личностные и ситуационные параметры на пути регуляции деятельности, направленной на преобразование предметной ситуации для осуществления определенного предметного отношения личности к окружающей ситуации.

Можно говорить не только о мотивации какой-либо деятельности, но и об общей мотивации, характерной для данного человека, имея в виду совокупность стойких мотивов, соответствующих направленности его личности и определяющих виды его основных деятельностей.

ЧТО составляет мотивационную сферу личности?

Одним из важнейших понятий психологии мотивации является понятие *мотивационная сфера личности*. Как и любая иная система, мотивационная сфера личности включает в себя определенную совокупность своих компонентов, а также закономерные и устойчивые связи между ними. *В качестве основных компонентов мотивационной сферы личности выступают: мотивы, потребности, влечения, установки, интересы, идеалы, намерения, социальные нормы и роли, стереотипы и др.*

1. Все составляющие мотивационной сферы личности представлены не хаотично, а целостно: они упорядочены и взаимосвязаны. Мотивационную сферу человека можно сравнить со зданием, где в строгой иерархии (соподчинении) располагаются названные компоненты.
2. Мотивационной сферой определяется масштаб и характер личности. Так, на рубеже дошкольного и младшего школьного возрастов происходит значительное обогащение мотивационной сферы, что выражается в появлении новых, различных по характеру мотивов. В эти же годы у детей формируются ведущие мотивы, которые и определяют поведение ребенка, его направленность. С возрастом мотивы меняются и преобразуются. Ведущее значение для человека приобретают устойчиво доминирующие мотивы поведения, которые подчиняют себе все иные мо-

тивы. Развитие мотивов как таковых заключается в усилении или ослаблении существующих; в появлении новых и устранении существующих; в появлении синтетических мотивов.

3. Сначала иерархические отношения мотивов не осознаются человеком полностью и проявляются в ситуациях конфликта (примером может служить «феномен горькой конфеты» А. Леонтьева, где личность рождается именно в борьбе мотивов). В жизни взрослого человека мотивы сталкиваются не так уж редко, требуя выбора одного из них. Такое столкновение — тест на иерархию мотивов и одновременно на качество личности.
4. Мотивация не только побуждает человека к какой-либо деятельности, но и сама формируется в процессе деятельности. Например, изначально человек может побуждаться социальными мотивами («пишу доклад, так как мне его поручили»), а в процессе выполнения этого задания у него может возникнуть интерес к самому материалу, т. е. к содержанию деятельности. В этом случае речь идет о **механизме «сдвига мотива на цель»** (Ф. Олпорт, А. Н. Леонтьев). Деятельностный характер формирования мотивации — одно из условий, способствующих рождению новых мотивов.

Как возникают эмоции и какова их функция?

Эмоции (франц. *emotion* — волнение, возбуждение; эмоция — отлат. *emovere* — потрясаю, волную) — *это особый класс психических процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Возникая в ответ на воздействие жизненно значимых событий, эмоции способствуют направлению на них поведения.*

Функции эмоций:

- 1) *организующая* функция. Эмоции прежде всего организуют некоторую деятельность, отвлекая на нее силы и внимание, что, естественно, может помешать параллельно осуществляемой деятельности. Даже такая биологическая реакция, как аффект, обычно дезорганизующая деятельность человека (*дезорганизующая* функция), при определенных условиях может оказаться полезной. Например, когда от серьезной опасности индивиду приходится спасаться, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость;
- 2) *оценочная* функция эмоций ставит их в один ряд с другими формами познания. Эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость (смысл) явлений и ситуаций, состояний организма и внешних воздействий

- и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей;
- 3) *побудительная функция*. Эмоции — это продукт общественно-исторического развития. Они относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Будучи субъективной формой выражения потребностей, они предшествуют деятельности по их удовлетворению, *побуждая и направляя ее*;
 - 4) *регуляторная функция* эмоций, обсуждаемая в психологической литературе под различными названиями: закрепления — торможения (П. К. Анохин), слеодообразования (А. Н. Леонтьев), подкрепления (П. В. Симонов), указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем все воздействия, а также удавшиеся — неудавшиеся действия, которые их возбудили;
 - 5) *предвосхищающая* функция эмоций. Эта функция является логическим продолжением регуляторной функции (след сам по себе не имел бы смысла, если бы не было возможности использовать его в будущем). Актуализация следов обычно опережает развитие событий, и возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном благоприятном или неблагоприятном исходе;
 - 6) *экспрессивно-коммуникативная* функция. Эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний: он формируется в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, в частности передаваемых средствами искусства. Способность к *эмпатии*, т. е. к постижению эмоционального состояния другого человека, способность испытывать сочувствие, сострадание, разделять чувства другого человека — это, пожалуй, одна из наиболее важных функций эмоций. В проявлении сочувствия происходит эмоциональная реализация человечности как потребности в благополучии другого.

Какова связь между мотивами, потребностями и эмоциями?

1. Эмоции возникают лишь в связи с такими событиями или результатами действий, которые связаны с мотивами. Если человека что-то волнует, значит, это связано с мотивами. Известно, что одной из функций мотива является смыслообразование (т. е. то, ради чего действует субъект). *Эмоции всегда являются психическим отражением этих смыслов, и именно поэтому эмоции — ключ к разгадке и изучению неосознаваемых мотивов.*

2. Эмоции сопровождают практически любые проявления активности субъекта и определяют ее характер. Положительные эмоции, вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъекта к их достижению и сохранению. Отрицательные эмоции инициируют активность, направленную на избегание вредных воздействий.

Эмоции не только указывают на важность и модальность явлений действительности. Они поддерживают установку на тот или иной функционально-энергетический уровень жизнедеятельности: активный или пассивный, спокойный или тревожный и т. п. Выполняя любимую работу, мы склонны трудиться с полной отдачей. При отрицательном эмоциональном отношении работоспособность человека ухудшается.

3. Эмоция — *это психическое отражение актуального состояния потребностей*. Так, невозможность удовлетворить ту или иную потребность сопровождается фрустрацией — негативным эмоциональным состоянием. Потребность — объективная необходимость во внешнем благе — всегда представлена в психике субъекта в виде *эмоций*, желаний и влечений. Качественная специфичность эмоций во многом зависит от той *потребности*, на базе которой они формируются. Эта закономерность убедительно продемонстрирована в потребностно-информационной теории эмоций П. В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта. Симонов предложил свою информационную теорию эмоций, в которой доказывал, что ситуация, о которой у субъекта достаточно информации, помогающей реализации потребности, вызывает положительные эмоции. Ситуация, о которой информации недостаточно, вызывает отрицательные эмоции, так как субъект не знает, не уверен в возможности удовлетворения потребности. Эмоции могут играть роль своеобразного объекта потребностей: человек хочет испытывать какие-либо переживания, наслаждаться ими. Однако А. Н. Леонтьев считал, что сами эмоции не являются мотивами, и в качестве иллюстрации этого вывода использовал высказывание Дж. Ст. Милля о «хитрой стратегии счастья»: чтобы испытать эмоции удовольствия, счастья, нужно стремиться не к переживанию их, а к *достижению таких целей, которые порождают эти переживания*.

Итак, мотивация открывается субъекту в виде эмоциональных явлений, которые сигнализируют ему о потребностной зна-

чимости объектов и побуждают направить на них деятельность. В таком случае справедливо предположить, что эмоциональные переживания могут быть итоговой, результативной формой существования мотивации.

Какие виды деятельности можно выделить?

1. Традиционно принято считать, что основным и психологически главным разделением деятельности на ее типы является дифференциация деятельности на *трудовую*, *учебную* и *игровую*. Трудовая деятельность отличается от двух других типов тем, что предполагает получение какого-либо общественно значимого продукта, результата. Для игровой и учебной деятельности этот результат является не общественно, а индивидуально значимым и состоит в освоении субъектом социально выработанного опыта, знаний и т. д. Наконец, ярчайшим специфическим признаком игровой деятельности является то, что в отличие от учения и труда главным ее мотивом выступает сам процесс деятельности, а не ее результат. Указанные виды деятельности сменяют друг друга в онтогенезе и обозначаются понятием «ведущий вид» деятельности для каждого из основных возрастных этапов. Ведущая — это такая деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на какой-либо ступени его развития.
2. Столь же фундаментальным и общим является разделение *индивидуальной* и *совместной* деятельности. Совместная деятельность реализуется в отличие от индивидуальной так называемым коллективным субъектом, т. е. двумя или более людьми, имеющими общий мотив и общую цель. Другими важнейшими признаками совместной деятельности являются пространственное и временное присутствие участников деятельности, ролевая и инструментальная дифференциация участников на тех или иных ее задачах, наличие управляющего (организующего) компонента — либо лидера, либо руководителя. Совместная деятельность также внутренне неоднородна и подразделяется на подтипы: например, на непосредственно-совместную — «деятельность вместе» и опосредствованно-совместную — «деятельность рядом».
3. Наиболее традиционной является, видимо, классификация видов деятельности по их *предметной сфере*, т. е. по *профессиональной* принадлежности. В результате выделяются все те профессии, которые существуют сегодня, а также специализации внутри этих профессий. Так, су-

ществует классификация, разработанная Е. А. Климовым, где выделяется пять основных типов профессиональной деятельности: «человек — техника», «человек — человек», «человек — природа», «человек — знак», «человек — художественный образ».

4. Деятельность принято разделять также на *исполнительскую* и *управленческую* (организационную). Первая характеризуется тем, что субъект труда непосредственно воздействует на его предмет, хотя и контактирует при этом с другими субъектами. Вторая же (управленческая) обычно не предусматривает такого прямого воздействия. Она, однако, обязательно предполагает организацию одним субъектом деятельности других людей, а также иерархию их соподчинения.
5. В прикладном отношении важным является разделение деятельности на *непосредственную* и *опосредованную*. В первом случае человек непосредственно воздействует на предмет и столь же непосредственно получает информацию от него. Во втором случае информация о предмете труда передается человеку через опосредствующие звенья: в виде таблиц на экране или в любом другом знаковом виде. Таковой является, например, деятельность операторского типа.

ЧТО такое ведущая деятельность?

Каждый возрастной период характеризуется определенным видом ведущей деятельности.

Ведущая деятельность — это деятельность, определяющая возникновение и формирование основных психических новообразований человека на данном возрастном этапе. Ведущая деятельность соответствует основным потребностям ребенка.

Периодизация психического развития ребенка:

Период	Ведущая деятельность
Младенчество Ранний возраст Дошкольный возраст Младший школьный возраст Подростковый возраст Старший школьный возраст	Общение со взрослым Предметно-манипулятивная Ролевые игры Учебная Общение со сверстниками Учебно-профессиональная

Понятие ведущей деятельности выдвинуто А. Н. Леонтьевым, далее использовано Д. Б. Элькониним для построения периодизации развития психики. Развитие основано на поочередной смене ведущей деятельности, которая в одном возрастном периоде обеспечивает преимущественно развитие мотивационно-

потребностной сферы, а на сменяющем его этапе — сферы операционально-технической. Смена ведущей деятельности означает переход на новую стадию. Основной механизм при этом — сдвиг мотива на цель, превращение того, что выступало как одна из целей, в самостоятельный мотив.

Какова роль игровой деятельности в психическом развитии ребенка?

Ролевая игра является выражением возрастающей связи ребенка с обществом. В ролевой игре выражается такое стремление ребенка к участию его в жизни взрослых, которое не может быть непосредственно реализовано в силу сложности орудий труда и их недоступности для ребенка (Д. Б. Эльконин). Этнографические исследования показали, что в более примитивных обществах, где дети могут рано принимать участие в трудовой деятельности взрослых, отсутствуют объективные условия для возникновения сюжетной ролевой игры. С 3—4 лет дети овладевают орудиями труда и работают вместе со взрослыми, а не играют. Следовательно, *ролевая игра возникает в ходе исторического развития общества в результате изменения места ребенка в системе общественных отношений.*

Особая чувствительность игры к сфере человеческой деятельности и отношениям между людьми свидетельствует о том, что игра не только черпает свои сюжеты из жизни, окружающей детей; игра социальна по своему внутреннему содержанию, происхождению и природе (Д. Б. Эльконин).

В период дошкольного детства игра становится ведущей деятельностью ребенка — не потому, что за игрой он проводит большую часть свободного времени, а потому, что она вызывает качественные изменения в психике ребенка.

Игровые отношения детей. В игровой деятельности ребенок не только замещает предметы, но и берет на себя ту или иную роль и начинает действовать в соответствии с этой ролью. Чаще всего ребенок играет роль взрослых людей — мамы, воспитательницы, шофера, продавца. Ребенок стремится исполнить обязанности по отношению к другим, окружающим его людям. Другие дети ожидают и требуют, чтобы он правильно исполнил эту роль. Например, при исполнении роли покупателя ребенок узнает, что он не может уйти из магазина, не уплатив за покупку. Исполняя роль, ребенок получает и определенные права по отношению к другим лицам. Роль в сюжетной игре заключается в том, чтобы исполнять обязанности, налагаемые ролью и осуществлять права по отношению к другим участникам игры.

Сюжет игры составляет отражаемая в детских играх действительность. Чем шире сфера действительности, тем шире и разнообразнее сюжеты игр. Поэтому младший дошкольник имеет до-

статочное ограниченное число сюжетов. С возрастом увеличивается длительность игры. Для малышей важно само действие, а для старших детей приобретает особое значение социальная иерархия (кто главнее), для самых старших важнее моральные соображения.

Содержание игры. Содержанием любой игры становится то, что ребенок выделяет как основной момент деятельности взрослых. Для младших дошкольников это сами действия с предметами.

- Для первого года жизни ребенка характерна *ознакомительная* игра. Она заключается в обследовательских, ориентировочных действиях с игрушками.
- В начале второго года наблюдается *отобразительная* игра. Ребенок в своих игровых действиях с предметами воспроизводит то, чему он научился, подражая взрослым (например, кормит куклу).
- Весь третий год жизни развивается и усложняется *сюжетно-отобразительная игра*. Здесь отдельные отобразительные действия объединяются сюжетом и устанавливается логическая связь между действиями (кукла ест, спит, гуляет). Основные конфликты у детей 2—3 лет возникают из-за обладания предметами, поэтому на одной машине часто едут сразу два водителя.
- В середине дошкольного возраста (3—4 года) содержанием игры становятся отношения между людьми. Игра становится *сюжетно-ролевой*.
- В дальнейшем содержание сюжетно-ролевой игры развивается и обогащается. Содержание ролевой игры старших дошкольников подчиняется *правилам*, вытекающим из взятой роли. Поэтому дети этого возраста особенно придирчиво относятся к выполнению правил.

Таким образом, содержание игры меняется от предметных действий до отношений между людьми, а затем переходит к выполнению правил, регулирующих отношения между людьми. Возраст 4—5 лет — считается возрастом расцвета игры. В 6—7 лет роль уходит, уступая место правилу; дети уже самостоятельно способны организовать игру. Итак, развитие игры в дошкольном возрасте происходит от игр с четко обозначенной ролью и скрытыми правилами до игр с четко обозначенными правилами и скрытой ролью.

Роль игр в психическом развитии ребенка

В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение. Игровая деятельность влияет на *формирование произвольности* (обусловленности це-

лью) психических процессов. Так, в игре у детей начинают развиваться произвольное внимание и произвольная память. Сознательная цель — сосредоточить внимание, запомнить, припомнить — выделяется для ребенка раньше и легче всего в игре. Сами условия игры требуют от ребенка сосредоточения на предметах, включенных в игровую ситуацию, на содержании разыгрываемых действий и сюжетов.

Игровая ситуация и действия в ней оказывают постоянное влияние на развитие умственной деятельности ребенка.

- На основе действия с предметами-заместителями (роль ложки может играть простая палочка, роль стола — коробка и т. д.) ребенок учится мыслить о реальном предмете. Когда игровые действия с предметами сокращаются, ребенок способен представлять эти предметы и представлять действия с ними.
- Опыт игровых и реальных взаимоотношений ребенка в сюжетно-ролевой игре ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего встать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение, строить свое собственное поведение.
- Ролевая игра имеет определяющее значение для развития воображения. Способность замещать предметы другими предметами, брать на себя различные роли ложится в основу развития воображения — главного новообразования дошкольного возраста.
- Игра способствует развитию чувств и волевой регуляции поведения, так как игра подчиняется правилам.

Игровая деятельность влияет целиком на развитие личности ребенка. Через игровые отношения ребенок знакомится с поведением и взаимоотношениями взрослых людей и приобретает основные навыки общения и самосознания.

В чем специфика учебной деятельности?

Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка младшего школьного возраста. У ребенка к 6—7 годам благодаря расширению познавательных интересов формируется потребность в учебной деятельности и появляется потребность в усвоении теоретических знаний. **В младшем школьном** возрасте учебная деятельность является **основной и ведущей среди других видов** детской деятельности. Ее выполнение младшими школьниками определяет развитие у них главных психологических новообразований, и прежде всего основ *теоретического мышления, нацеленного на раскрытие закономерностей происхождения и развития предметов*. В процессе учебной деятельности у ребенка возникает такое отношение к действительности, которое связано с формированием у него соответствующей

щих способностей: рефлексии, анализа, планирования. Эти способности являются психологическими новообразованиями младшего школьного возраста.

Результатом учебной деятельности является не получение готового продукта, а овладение способами и знаниями, которые в дальнейшем позволят получить какой-либо продукт. Главная задача начальной школы, следовательно, — научить ребенка учиться.

Какова структура учебной деятельности?

Основные положения теорий учения и обучения.

Исторически были созданы отдельные теории учения и теории профессиональной деятельности учителя. Таким образом, принято различать:

— *учение* — это усилия индивидов (учеников), усваивающих тот или иной материал;

— *обучение* — это участие других людей (учителей) в организации процесса учения.

В отечественной психологии существует несколько психологических теорий обучения, разработанных ведущими психологами середины XX в.

1. **Ассоциативная теория** (П. А. Шеварев). Концепция ассоциативного обучения строится на понятии «ассоциация». Термин «ассоциация» означает, что одно представление влечет за собой появление другого, **связанного** с ним в прошлом опыте. Применительно к обучению это значит следующее: учеников необходимо знакомить со *связями* между предметами и свойствами данных предметов, а затем учить их связывать эти *ассоциации* с определенными ответными действиями. Например, три замкнутые линии означают треугольник; если волк — это хищник, то, следовательно, он питается мясом и т. д. П. А. Шеварев выделил следующие этапы обучения мышлению:

- знакомство ученика с общими свойствами объектов;
- выделение существенных их свойств для решения определенных типов задач;
- раскрытие способов решения задач;
- формулирование обобщенных ассоциаций.

2. **Теория аналитико-синтетических основ обучения** (С. Л. Рубинштейн, И. А. Менчинская, Д. Н. Боговлянская). Авторы данной теории в поисках наилучшего описания процесса обучения приходят к понятию «мыслительные операции».

- Мыслительные операции состоят из *анализа* и *синтеза*.
- Обучить мышлению — означает прежде всего *научить человека осуществлять мыслительные операции применительно к определенному классу задач*.
- Система мыслительных операций называется приемом умственной деятельности.

- Обработать все мыслительные операции — значит сформировать прием умственной деятельности на примере конкретной задачи.

В процессе такого обучения возникают взаимосвязи между теоретическими знаниями и умением применять их на практике.

3. Теория поэтапного формирования умственных действий (П. Я. Гальперин).

Данная теория основана на психологической теории деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). П. Я. Гальперин рассматривает три основные формы действий: материальную, внешнеречевую и умственную.

- *Материальная форма* действия является исходной. Это модели, чертежи, планы. Материальная форма действия позволяет раскрыть состав операций действия и последовательность этих действий.
- *Внешнеречевая форма* действия означает, что объект представлен в форме устной речи. Это такая форма, как рассуждение вслух или описание. Отсюда следует, что речевое действие является отражением материального действия.
- При *умственной форме* действие совершается «про себя», в уме субъекта. Умственное действие также является отражением материального действия.

4. **Теория развивающего обучения (В. В. Давыдов и Д. Б. Эльконин).** Эта теория разработана в русле основных идей научной школы Л. С. Выготского и одновременно развивает и характеризует эти идеи.

- 1) Гипотеза Л. Выготского о роли обучения в психическом развитии человека приобретает форму научного понятия **«развивающее обучение»**, которое было введено в психологическую науку и нашло свое отражение в новой практике образования. Это понятие реализуется в практике путем осуществления школьниками специфической учебной деятельности. Обучение опирается на идею Л. Выготского о том, что обучение должно вести за собой психическое развитие и совершаться в пределах периода, определяемого зоной ближайшего развития.
- 2) В теории развивающего обучения понятие «зона ближайшего развития» приобрело функции общей реальной организации учебной деятельности, в которой усвоение школьниками теоретических знаний происходит в форме постоянного *диалого-дискуссионного* сотрудничества и общения между собой и учителем. Для учебной деятельности характерно ее коллективное выполнение группами детей, всем классом, когда осуществляются диалоги (полилоги), споры и дискуссии, т. е. постоянное и развернутое «социальное взаимодействие» учащихся между собой и учащими и учителей. Обучающие дискуссии ведут к усвоению опре-

- деленных понятий, ценностей, выражающих общезначимые культурные нормы. В коллективной деятельности у школьников возникает желание и умение учиться, которое переходит в индивидуальную учебную деятельность.
- 3) Произведено четкое различие «житейских» и «научных» знаний, и только усвоение последних выступает одним из источников психического развития школьников.
 - 4) Теория Л. С. Выготского превратилась в метод формирующего эксперимента, или генетико-моделирующий метод. Суть эксперимента в следующем. У учащихся проверяется продуктивность некоторой модели происхождения (генезиса каких-либо понятий и умений), а их появление возможно только при выполнении ими учебной деятельности, в которой функционируют различные мыслительные действия и операции. Постоянное усвоение полноценных понятий и умений при осуществлении учебной деятельности способствует развитию у школьников мышления и сознания теоретического типа. По известному выражению В. Давыдова, «школа должна учить детей мыслить теоретически». Согласно данной теории теоретическое мышление противопоставляется эмпирическому. *Теоретическое мышление не равно абстрактному, это «особый способ подхода человека к пониманию вещей и событий путем анализа условий их происхождения и развития».*
 - 5) Для полноценного развития учебной деятельности школьники должны систематически решать **учебные задачи**. Главная особенность решения учебной задачи состоит в том, что при ее решении школьник ищет и находит *общий способ* или принцип подхода ко многим частным задачам определенного класса, которые потом не представляют для него особых трудностей.

Учебная задача решается посредством системы учебных действий:

- принятие учебной задачи от учителя или самостоятельная постановка учебной задачи;
- преобразование условий задачи с целью обнаружения всеобщего отношения изучаемого объекта;
- моделирование выделенного отношения в предметной, графической и буквенной форме;
- построение системы частных задач, решаемых общим способом;
- контроль за выполнением предыдущих действий;
- оценка усвоения общего способа как результата решения данной учебной задачи.

Сначала ученику необходима помощь учителя, но затем ученик может работать самостоятельно при приобретении нужных умений и навыков.

Учебные действия нацелены на поиск такого генетического исходного отношения предметных условий ситуации, ориентация на которое служит всеобщей основой последующего решения всего многообразия частных задач (это понятие содержательного обобщения, разработанное В. В. Давыдовым, на которое опирается вся учебная деятельность).

- б) На базе теории развивающего обучения создаются учебно-методические пособия, которые начали использоваться в школьной практике.

Какие факторы влияют на успешность учебной деятельности?

Психологи выявили несколько факторов, которые влияют на успешность в учебной деятельности. Так, при всем многообразии мотивов, которые составляют мотивационную сферу человека, выделяются собственно **мотивы учения**. Л. И. Божович выделяет две большие категории учебных мотивов. К первой относятся познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями — *это познавательные мотивы*. Ко второй категории относятся *социальные мотивы* — потребность ребенка в общении с другими людьми, в их оценке и одобрении, потребность ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений. Мотивы, идущие от самой деятельности, оказывают непосредственное воздействие на субъекта, в то время как социальные мотивы учения могут побуждать деятельность посредством сознательно поставленных целей и принятых решений.

Другие исследователи мотивационной сферы личности выделяют среди наиглавнейших — *мотивацию достижения и волевые качества личности*. Рассмотрев подробно эти понятия, мы сможем ответить на вопрос: «Что же побуждает ребенка учиться?»

1. Мотивация достижения.

Известно, что мотивация — это психологическое состояние человека, которое включает в себя желания, влечения и желание удовлетворить некую потребность. *Для успешной учебы необходимо формировать мотивацию достижения*. Мотивация достижения — это стремление ребенка к достижениям, результатам в своей учебной деятельности. Мотивация достижения делится на внешнюю (учусь, не потому что интересно, а потому что это нужно) и внутреннюю (учусь, потому что интересно, мне нравится учиться).

Факторы формирования внешней мотивации достижения. В своем большинстве эти факторы являются педагогическими:

- воспитатели, учителя, друзья должны иметь мотивацию достижения;

- необходимо учить ребенка на задачах, которые находятся в зоне ближайшего развития. **Зона ближайшего развития** — понятие, предложенное Л. С. Выготским для определения умственного развития ребенка;
- умение четко ставить задачи перед учеником;
- обязательное подкрепление достижений ученика;
- формирование только положительной самооценки у ученика (в ситуации неуспеха ребенок должен знать, что это произошло из-за недостатка воли, усидчивости и др., а не из-за того, что он «глупый»);
- воспитание нравственности, ответственности и чувства долга.

Факторы формирования внутренней мотивации достижения. В своем большинстве эти факторы являются психологическими:

- наличие внутренней мотивации у окружающих;
- творческое разнообразие деятельности;
- отсутствие жесткого контроля;
- отсутствие спешки, возможность ребенка вникнуть в то, что он делает с интересом;
- свободный выбор заданий среди тех, которые приготовлены учителем;
- отсутствие публичности в деятельности;
- акцент на саму деятельность и ее успешность;
- уверенность ребенка в себе;
- баланс возможностей и трудностей;
- эмоциональный подъем и дружелюбная атмосфера.

2. *Формирование волевых качеств личности*

Волевые качества личности непосредственно влияют на учебную деятельность. Развить их — еще одна задача ученика и учителя. К волевым качествам относятся: настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, организованность, точность, аккуратность, обязательность, трудолюбие, решительность, самообладание. Факторы формирования воли также делятся на внешние и внутренние.

Внешние факторы формирования воли:

- личность окружающих должна быть волевой;
- нужна средняя степень опеки и контроля, опеки и помощи. Иными словами, нужно помогать *делаящему*;
- должны быть даны упражнения на планирование деятельности и взятие ответственности на себя; упражнение на самообладание в конфликтных ситуациях;
- должна быть последовательность усложнения действий — от простого к сложному;
- учитель должен оценивать волевое поведение ученика и хвалить его в случае принятия решения или иного проявления воли.

Внутренние факторы формирования воли:

- развитие определенного уровня мировоззрения, идеалов и устремлений;
- нравственность и чувство долга;
- ясность, конкретность целей, которые человек ставит перед собой, и понимание способов их достижения;
- рефлексивность;
- эмоциональность;
- правильное соотношение далеких и близких мотивов. Так, нельзя каждый раз жертвовать ситуативными мотивами.

Как вырабатываются навыки и умения?

1. Навык — *автоматизированный элемент сознательного действия, который вырабатывается в процессе выполнения этого действия*.

Любая профессиональная деятельность представляет собой сложный процесс и требует переработки большого объема информации. Для эффективной работы необходимо часть информации вывести из поля сознания и осуществлять ряд действий автоматически. Эту функцию и выполняет навык.

Формирование любого навыка начинается с получения информации о состоянии среды в форме какого-либо сенсорного сигнала. Общая схема выработки навыка заключается в следующем:

- в процессе деятельности на человека многократно воздействуют сходные раздражители (например, выполняется однотипная производственная операция);
- под влиянием раздражителей у субъекта формируется определенная программа поведения реагирования на эти раздражители, которая закрепляется и передается на уровень подсознательного контроля. Эта программа не тождественна с одиночным ответом в схеме рефлекса. Она представляет собой умение действовать в определенной ситуации с большой степенью приспособляемости к этой ситуации;
- формирование профессиональных навыков идет не пассивно, а под влиянием специально организованных упражнений, включенных в систему профессиональной подготовки.

Упражнение — *это основной способ закрепления навыка*. Одним из важнейших практических вопросов является вопрос о количестве упражнений, необходимых для полной отработки навыка.

Количество используемых упражнений зависит от скорости формирования психологической системы действия. Чем быстрее формируется психологическая система действия, тем меньше требуется упражнений. Наличие у учащегося психологической системы действия определяется по следующим признакам:

- ясное осознание цели действия и наличие четкого мотива для его выполнения;
- наличие ориентировочной основы действия в виде системы необходимых и достаточных информационных признаков, на которые ориентируется учащийся при выполнении действия;
- частичная автоматизация действия;
- наличие системы обратной связи и сформированный на ее основе внутренний самоконтроль выполнения действия;
- «запуск» системы саморегуляции действия, направленной на устранение недостатков и исправление ошибок;
- систематическое улучшение показателей качества работы и увеличение темпа деятельности.

Наличие данных признаков позволяет считать навык сформированным и закончить регулярные упражнения по его отработке. Однако, если упражнения прекратить полностью и одновременно не выполнять действие, навык может постепенно разрушиться. Для его восстановления требуется новая серия упражнений.

Наиболее полную теорию психофизиологического механизма формирования сенсомоторного навыка предложил Н. А. Бернштейн. Конструктивно эта теория была дополнена концепцией модели поведенческого акта П. К. Анохина и анализом структуры психической функции, предложенным Б. Г. Ананьевым. Таким образом, на сегодняшний день имеются серьезные теоретические основы для разработки практических способов формирования навыков и включения их в систему профессиональной подготовки.

2. Промежуточный этап овладения новым способом действия на основе полученного знания, но не достигшего уровня навыка, называют умением. **Умение** — это знание, которое понято учащимся и правильно воспроизводится, выступая в форме правильно выполняемого действия и приобретшего некоторые черты оперативности. На этапе умения усвоенный способ действия регулируется знанием и по мере тренировки достигается преобразование умения в навык, при котором происходит изменение ориентировочной основы действия. Умение включает в себя сложную систему психических и практических действий. При наличии умения под контролем сознания человек успешно выполняет то или другое действие. Результативное выполнение сложного действия и есть внешнее выражение выработанного умения.

Формирование умений, по мнению К. К. Платонова, проходит ряд стадий:

- первоначальное умение;
- недостаточно умелое действие;
- развитые отдельные умения (умелые, относительно законченные элементы действия);
- высокоразвитые умения;
- мастерство.

На этапе умения полный сознательный контроль обеспечивает оперативную перестройку системно-структурной основы действия при существенном изменении условий его осуществления. В этом плане умение отличается от навыка. Навык имеет стандартизированную форму и при радикальном изменении условий осуществления может стать неадекватным.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИИ

Какие существуют виды эмоциональных состояний? Что такое чувства?

В зависимости от глубины, интенсивности, длительности и степени дифференцированности можно выделить следующие виды эмоциональных состояний: чувственный тон, собственно эмоции, аффект, страсть, настроение.

1. *Чувственный, или эмоциональный, тон* — это простейшая форма эмоций, элементарное проявление органической чувствительности, сопровождающее отдельные жизненно важные воздействия и побуждающее субъекта к их устранению или сохранению. Нередко подобные переживания в силу их слабой дифференцированности невозможно выразить вербально (например, «здесь чувствуешь себя как-то не так»). Чувственный тон осознается как эмоциональная окраска, своеобразный качественный оттенок психического процесса, как свойство воспринимаемого предмета, явления, действия и т. п. (например, «приятный собеседник», «скучная книга»).
2. *Собственно эмоции* — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. Это предметные специфические психические процессы и состояния, возникающие в конкретной обстановке и имеющие узконаправленный характер.

Эмоции возникают при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям индивида.

Эмоции возникают вследствие того, что субъект не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию (ситуации, отличающиеся новизной, необычностью или внезапностью).

Традиционным считается деление эмоций на положительные и отрицательные. Однако такие эмоции, как гнев, страх, стыд, не могут быть безоговорочно отнесены к категории отрицательных, негативных. Гнев иногда прямо соотносим с приспособительным поведением и еще чаще — с защитой и утверждением личностной целостности. Страх также связан с выживанием и наряду со стыдом способствует регуляции разрешительной агрессивности и утверждению социального порядка.

Популярными являются классификация эмоций по отношению к деятельности и соответственно их деление на *стенические*

(побуждающие к действию, вызывающие напряжение) и *астенические* (тормозящие действие, угнетающие). Также известны классификации эмоций: *по происхождению* от групп потребностей — биологические, социальные и идеальные эмоции; *по характеру действий*, от которых зависит вероятность удовлетворения потребности, — контактные и дистантные.

3. *Аффект* — стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать не подчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Основное в аффекте — это неожиданно наступающее, резко испытываемое человеком потрясение, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля за действиями. В аффекте резко изменяются параметры внимания: снижается его переключаемость, нарушаются концентрация, память — вплоть до частичной или полной амнезии. Аффект оказывает дезорганизующее влияние на деятельность, последовательность и качество выполнения, при максимальной дезинтеграции — ступор или хаотичные нецеленаправленные двигательные реакции. Различают нормальные и патологические аффекты. Главные признаки патологического аффекта: измененность сознания (дезориентация во времени и пространстве); неадекватность интенсивности реагирования раздражителя, вызвавшего реакцию; наличие постаффектационной амнезии.
4. *Страсть* — интенсивное, обобщенное и продолжительное переживание, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти. Причины, вызывающие страсть, могут быть различны — начиная от телесных влечений и до осознанных идейных убеждений. Страсть может быть принята, санкционирована личностью, а может переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Характерными чертами страсти являются сила чувства, выражающаяся в соответствующей направленности всех помыслов личности, устойчивость, единство эмоциональных и волевых моментов, своеобразное сочетание активности и пассивности.
5. *Настроение* — сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности. Причины, вызывающие настроение, многочисленны — от органического самочувствия (тонуса жизнедеятельности) до нюансов взаимоотношений с окружающими. Настроение имеет субъектную направленность, по сравнению с чувственным тоном оно осознается не как свойство объекта, но как свойство субъекта (например, по поводу музыкального произведения эмоциональное сопровождение в форме чувственного фона будет звучать как «пре-

красная музыка», а в форме настроения — «у меня прекрасное настроение» (от музыки)). Определенную роль играют индивидуально-личностные особенности (например, гипертимия — склонность к повышенному настроению, дистимия — склонность к пониженному настроению).

Многообразие проявлений эмоциональной жизни человека ставит психологию перед необходимостью их более четкой дифференциации. Существуют ли качественные различия эмоций и чувств? Согласно традиции отечественной психологии принято вычлелять *чувства* как особый подкласс эмоциональных процессов. Чувство переживается и обнаруживается в конкретных эмоциях. Однако в отличие от собственно эмоций и аффектов, связанных с конкретными ситуациями, чувства выделяют в окружающей действительности явления, имеющие стабильную потребностно-мотивационную значимость. В содержании доминирующих чувств человека выражаются его установки, идеалы, интересы и т. д.

Итак, чувства — *это устойчивые эмоциональные отношения, выступающие как своеобразная «привязанность» к определенному кругу явлений действительности, как стойкая направленность на них, как известная «захваченность» ими.* В процессе регуляции поведения чувствам отведена роль ведущих эмоционально-смысловых образований личности.

Что такое волевые процессы и каковы их основные функции?

Воля — это одно из наиболее сложных понятий в психологии. Оно рассматривается и как психический процесс, и как аспект большинства иных важнейших психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение.

Воля — *это сознательное преодоление человеком трудностей на пути осуществления действия.* Сталкиваясь с препятствиями, человек либо отказывается от действия в выбранном направлении, либо «наращивает» усилия, чтобы преодолеть барьер, т. е. осуществляет особое действие, выходящее за границы его изначальных побуждений и целей; это особое действие заключается в изменении самого побуждения к действию. Человек намеренно привлекает дополнительные мотивы действия, иначе говоря, строит новый мотив. Важную роль в построении новых мотивов играет воображение человека, предвидение и идеальное «проигрывание» тех или иных возможных последствий активности.

В конечном итоге сложность понятия «воля» объясняется тем, что оно очень тесно связано с понятием «сознание», предельно сложным психологическим явлением, и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанной также и с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую про-

извольную форму активности человека. Она предполагает инициацию, стабилизацию и ингибицию (торможение) ряда стремлений, побуждений, желаний, мотивов; организует системы действий в направлении достижения осознаваемых целей.

В целом волевые процессы выполняют **три основные функции**.

1. *Иницирующая, или побудительная, функция* (непосредственно связанная с мотивационными факторами) заключается в том, чтобы заставить начать то или иное действие, поведение, деятельность, преодолевая объективные и субъективные препятствия.
2. *Стабилизирующая функция* связана с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех разного рода.
3. *Ингибирующая, или тормозная, функция* состоит в отторжении других, часто сильных мотивов и желаний, других вариантов поведения, несогласующихся с главными целями деятельности (и поведения) в тот или иной момент времени. Человек способен тормозить пробуждение мотивов и выполнение действий, противоречащих его представлению о должном, способен сказать «нет!» побуждениям, осуществление которых могло бы поставить под удар ценности более высокого порядка. Регулирование поведения было бы невозможным без торможения.

Наряду с этим у волевых действий также существуют три основных признака.

- Первый — осознание *свободы* осуществления действий, чувство принципиальной «непредопределенности» собственного поведения.
- Второй — обязательная объективная *детерминированность* любого, даже кажущегося предельно «свободным» действия.
- Третий — в волевом действии (поведении) личность проявляется *в целом* — максимально полно и явно, поскольку волевая регуляция выступает как высший уровень психической регуляции.

Важнейшее место в проблеме воли занимает понятие волевого акта, имеющего определенную структуру и содержание. Важнейшие звенья волевого акта — принятие решения и исполнение — нередко вызывают особое эмоциональное состояние, которое описывается как волевое усилие.

Волевое усилие — это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека (память, мышление, воображение и др.), создающего дополнительные мотивы к действию, которые отсутствуют или недостаточны, и переживаемого как состояние значительного напряжения.

Его составляющими являются следующие основные этапы:

- 1) наличие цели действия и ее осознание;
- 2) наличие нескольких мотивов и также их осознание с выстраиванием определенных приоритетов между мотивами по их интенсивности, значимости. В результате волевого усилия удастся затормозить действие одних и предельно усилить действие других мотивов;
- 3) «борьба мотивов» как столкновение в процессе выбора того или иного действия противоречивых тенденций, желаний, побуждений. Она становится тем сильнее, чем более весомы противоборствующие мотивы, чем более равны они между собой по своей силе и значимости. Принимая «хроническую форму», борьба мотивов может порождать личностное качество нерешительности; в ситуативном выражении она провоцирует переживание внутреннего конфликта;
- 4) принятие решения относительно выбора того или иного варианта поведения — это своего рода фаза «разрешения» борьбы мотивов. На данном этапе возникает либо чувство облегчения, связанное с разрешением ситуации и снятием напряжения (в этом случае говорят о «победе над собой»), либо состояние беспокойства, связанного с неуверенностью в правильности принятого решения;
- 5) реализация принятого решения, воплощение того или иного варианта действий в своем поведении (деятельности).

В большинстве случаев принятие решения и волевое поведение в целом связаны с большим внутренним напряжением, часто приобретающим стрессовый характер.

Волевые проявления человека в значительной мере определяются тем, кому человек склонен приписывать ответственность за результаты собственных действий. Качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, собственным усилиям и способностям, называется *локализацией контроля*.

Есть люди, которые склонны объяснять причины своего поведения и свои деяния внешними факторами (судьбой, обстоятельствами, случаем и т. д.). Тогда говорят о внешней (экстернальной) локализации контроля. Исследования показали, что склонность к экстернальной локализации контроля связана с такими личностными чертами, как безответственность, неуверенность в своих способностях, тревожность, стремление вновь и вновь откладывать осуществление своих намерений и т. д.

Если индивид, как правило, принимает на себя ответственность за свои деяния, объясняя их исходя из своих способностей, характера и т. д., то есть основания полагать, что у него преобладает внутренняя (интернальная) локализация контроля. Выявле-

но, что люди, которым присуща внутренняя локализация контроля, более ответственны, последовательны при достижении цели, склонны к самоанализу, общительны, независимы. Интернальная или экстернальная локализация контроля волевого действия, имеющего как положительные, так и отрицательные социальные последствия, являются устойчивыми качествами человека, формирующимися в процессе воспитания и самовоспитания.

Воля как сознательная организация и саморегуляция активности, направленная на преодоление внутренних трудностей, — *это прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями*. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности. Обыденное сознание фиксирует огромный спектр индивидуальных особенностей воли, различающихся по интенсивности своих проявлений, характеризуемых на одном полюсе как сила, а на другом — как слабость воли. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Диапазон проявлений слабоволия столь же велик, как и характерных качеств сильной воли. Крайняя степень слабоволия находится за гранью нормы психики. Сюда относятся, к примеру, абулия и апраксия.

Абулия — это возникающее на почве мозговой патологии отсутствие побуждений к деятельности, неспособность при понимании необходимости принять решение действовать или исполнять его.

Апраксия — сложное нарушение целенаправленности действий, вызываемое поражением мозговых структур. Если поражение нервной ткани локализуется в лобных долях мозга — наступает апраксия, проявляющаяся в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе и, следовательно, делают невозможным осуществление волевого акта.

Абулия и апраксия — сравнительно редкие явления, присущие людям с тяжелым расстройством психики. Слабоволие, с которым педагог сталкивается в повседневной работе, обусловлено, как правило, не мозговой патологией, а определенными условиями воспитания; коррекция безволия возможна, как правило, лишь на фоне изменения социальной ситуации развития личности.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Какие типы темперамента существуют? Какова их связь с типами нервной системы?

Темперамент — это индивидуальные свойства человека, которые в наибольшей мере зависят от его природных способностей. Темперамент — это индивидуальная характеристика со стороны динамических особенностей психической деятельности человека: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

Выделяются три сферы проявления темперамента: общая активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности.

Общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой — физической и социальной. Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой — большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

Эмоциональность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстро смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их).

На протяжении истории своего изучения темперамент всегда связывался с органическими основаниями или физиологическими особенностями организма. Эта физиологическая ветвь учения о темпераменте уходит в античный период. Гиппократ (V в. до н. э.) описывает четыре типа темперамента. Смещение жидкостей в организме, характеризующееся преобладанием крови, было названо *сангвиническим темпераментом* (от лат. *сангвис* — кровь); смешение, при котором преобладает лимфа, — *флегматическим темпераментом* (от греч. *флегма* — слизь); смешение

с преобладанием желтой желчи было названо *холерическим темпераментом* (греч. *холэ* — желчь) и, наконец, смешение с преобладанием черной желчи получило название *меланхолического темперамента*.

Эти названия темперамента сохранились до сих пор. Со временем появились умозаключения о том, какие психологические качества должны быть у человека с преобладанием в организме одной из четырех жидкостей. Отсюда появились психологические «портреты» темпераментов; первая попытка принадлежала античному врачу Галену (II в. до н. э.). Достаточно точные описания принадлежат И. Канту (1724—1804), который писал, что они составлены «по аналогии игры чувств и **желания с телесными** движущими причинами».

Сангвинический темперамент. Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Его речь громкая, быстрая, отчетливая и сопровождается выразительными мимикой и жестами. Но этот темперамент характеризуется некоторой двойственностью. Если раздражители быстро меняются, все время поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника создается состояние активного возбуждения и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то они не поддерживают состояния активности, возбуждения и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляются безразличие, скука, вялость.

У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все эти проявления его чувств неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Они быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или даже замениться противоположными. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.

Флегматический темперамент. Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Он, как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо, они обычно невыразительны. Причина этого — уравновешенность и слабая подвижность нервных процессов. В отношениях с людьми флегматик всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроение у него устойчивое. Спокойствие человека флегматического темперамента проявляется и в отношении его к событиям и явлениям жизни. Флегматика нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У человека флегматического темперамента легко выработать выдержку,

хладнокровие, спокойствие. Но у флегматика следует развивать недостающие ему качества — большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. Иногда у человека этого темперамента может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Холерический темперамент. Люди этого темперамента быстры, чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы, все психические процессы протекают у них быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением, свойственное этому типу нервной деятельности, ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности. Отсюда и выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, несдержанные движения. Чувства человека холерического темперамента сильные, обычно ярко проявляются, быстро возникают; настроение иногда резко меняется. Неуравновешенность, свойственная холерику, ярко проявляется и в его деятельности: он с увеличением и даже страстью берется за дело, показывая при этом порывистость и быстроту движений, работает с подъемом, преодолевая трудности. Но у человека с холерическим темпераментом запас нервной энергии может быстро истощиться в процессе работы и тогда может наступить резкий спад деятельности: подъем и воодушевление исчезают, настроение резко падает. В общении с людьми холерик допускает резкость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, что часто не дает ему возможности объективно оценивать поступки людей, и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей.

Меланхолический темперамент. У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение вызывает у людей этого темперамента замедленную деятельность, а затем и прекращение ее. В работе меланхолики обычно пассивны, часто мало заинтересованы (ведь заинтересованность всегда связана с сильным нервным напряжением). Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью; меланхолики легко уязвимы, тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне все эти переживания у них выражаются слабо. Представители меланхолического темперамента склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов тормозное состояние. Но в привычной

и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. У меланхоликов легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

Итак, каждому типу темперамента присуще свое соотношение психических свойств, прежде всего разная степень активности и эмоциональности, а также тех или иных особенностей моторики. *Определенная структура динамических проявлений и характеризует тип темперамента.*

Следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов. «Чистые» темпераменты встречаются относительно редко.

Наиболее серьезная попытка подвести физиологическую базу под темперамент связана с именем физиолога И. П. Павлова. Им было разработано *учение о типах нервной системы*. И. П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Сила нервной системы — самый важный показатель типа нервной системы. От этого свойства зависит работоспособность клеток коры, их выносливость.

Уравновешенность нервной системы — это степень уравновешенности между двумя видами процессов: тормозным и возбуждающим.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости, с которой происходит смена одного нервного процесса другим.

То или иное сочетание указанных свойств и составляет тип нервной системы. Согласно разработанному учению И. П. Павлов обнаружил, что каждому типу нервной системы может соответствовать один из темпераментов. Получилась следующая схема:

- *сангвинический* темперамент обладает *сильным уравновешенным быстрым* типом нервной системы;
- *флегматический* темперамент обладает *сильным уравновешенным медленным* типом нервной системы;
- *холерический* темперамент обладает *сильным неуравновешенным* типом нервной системы;
- *меланхолический* темперамент обладает *слабым* типом нервной системы.

Подход к различиям в динамической стороне психики со стороны свойств типа нервной системы положил начало новому этапу в изучении физиологических основ темперамента. Были открыты новые свойства нервной системы: *лабильность* (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин), *общая конституция организма* (В. М. Русалов) и др.

Существуют разные мнения о том, с какими именно особенностями организма следует связывать темперамент — с наследственными (генотип) или просто с физиологическими (фенотип). И. П. Павлов связал понятие «темперамент» с *генотипом*, или с прирожденным складом нервной системы, тем самым исключив психологическую основу темперамента. Психологические же аспекты темперамента он назвал характером.

Исходя из этого психологи констатируют, что, хотя темперамент и характер в психологии различаются, четкой границы между ними не проводится. В самом общем и приблизительном смысле темперамент понимается либо как «природная основа», либо как «динамическая основа» характера.

Характер. Каковы общие представления о характере?

Характер *определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способности его поведения и способности эмоционального реагирования*. Говоря о характере какого-либо человека, мы всегда даем явную или подразумеваемую его оценку: «добрый», «мягкий», «жестокий» и т. д. Исходя из этого Г. Олпорт заключает, что характер — понятие этическое, оно используется для оценки поведения индивида. Таким образом, характер — это оцененная личность, а личность — это не оцененный характер. Однако некоторые исследователи (Ю. Б. Гиппенрейтер) не ставят знак равенства между характером и личностью. Утверждается, что черты характера отражают то, *как* действует человек, а черты личности — то, *ради чего* действует человек. В психологической литературе существует несколько определений характера:

- характер определяется как способ поведения (А. Адлер);
- способ реагирования (А. Лоуэн);
- совокупность свойств, черт и особенностей личности;
- направленности и воли;
- реакций (В. Райх);
- влечений (З. Фрейд) и др.

Общим для всех пониманий характера является выделение его основных особенностей: индивидуальное своеобразие, наличие типического, проявление в деятельности и общении, социальная детерминированность.

Наиболее интересные описания характера (известные как «типологии характера») возникли в пограничной области, на стыке психологии и психиатрии. Среди ученых, обобщивших многолетний опыт работы с людьми, опыт наблюдения за их поведением и изучения их судеб, необходимо назвать К. Юнга, Э. Кречмера, П. Б. Ганнушкина, К. Леонгарда, А. Е. Личко.

К. Юнг выделяет два типа: *экстравертированный* (направленность на мир внешних воздействий) и *интравертированный* (направленность на собственный внутренний мир).

Э. Кречмер также описывает два типа характера: *циклоидный* (чередование фаз хорошего и плохого настроения) и *шизоидный* (замкнутость и недостаток интуиции в общении). Со временем число типов характера увеличивается: у Ганнушкина мы находим семь типов, а у А. Е. Личко — одиннадцать.

В чем разница между акцентуацией характера и психопатией?

Характер бывает выражен в разной степени. Если представить ось координат, то на ней можно обозначит три зоны:

- зона абсолютно нормальных характеров;
- зона выраженных характеров (акцентуаций);
- зона сильных отклонений характеров (психопатий).

Первые две зоны можно считать психологической нормой, а зона психопатий является патологией.

Существует ряд различий между нормальным характером (включающим акцентуации) и характером патологическим. Так, П. Б. Ганнушкин выделял *три критерия психопатического характера*.

1. Характер можно считать патологическим, т. е. расценивать его как психопатию, если он *относительно стабилен во времени и мало меняется в течение жизни*.
2. *Тотальность проявления характера*. При психопатиях человек обнаруживает одни и те же черты характера везде: дома и на работе, на отдыхе, среди знакомых и среди незнакомых людей. Если же человек на людях один, а дома другой — он не психопат.
3. *Социальная дезадаптация*. Этот признак считается самым показательным. Человек не умеет адаптироваться в обществе, из-за чего страдает и сама личность, и окружающие люди.

П. Б. Ганнушкиным было выделено 9 типов психопатий: циклоиды, шизоиды, epileптоиды, астеники, психоастеники, паранойальные психопаты, истерические психопаты, неустойчивые психопаты, органические психопаты.

Акцентуация — *чрезмерное усиление отдельных черт характера или их сочетаний, проявляемое в избирательном отношении личностик психологическим воздействиям определенного рода*. Различные комбинации чрезмерно усиленных черт дают различные типы акцентуаций. Понятие акцентуации введено К. Леонгардом.

А. Е. Личко выделяет следующие типы акцентуаций характера: гипертимный, циклоидный, лабильный, астеноневротический, сензитивный, психоастенический, шизоидный, epileптоидный, истероидный, неустойчивый и конформный.

Проблема акцентуированных характеров относится не к области психиатрии, а к области общей психологии. В случае акцентуаций характера никогда не присутствуют все три признака психопатий, описанных выше; может не быть и ни одного признака таковых. Ю. Б. Гиппенрейтер описывает свойства акцентуированного характера таким образом:

- 1) акцентуированный характер не проходит «красной нитью» через всю жизнь. Обычно он обостряется в подростковом возрасте, а с повзрослением сглаживается;
- 2) акцентуированный характер не всегда «тотален», так как черты акцентуированного характера проявляются не в любой обстановке, а только в особых условиях;
- 3) социальная дезадаптация при акцентуациях либо не наступает вовсе, либо бывает непродолжительной.

Для личности с акцентуациями характера свойственна уязвимость по отношению не к любым (как при психопатиях), а лишь к определенным психотравмирующим воздействиям, которые создают нагрузку на «места наименьшего сопротивления» характера. Для того чтобы избежать неправильных шагов, излишних нагрузок и осложнений во взаимоотношениях, нужно знать «слабые места» акцентуированных характеров. Так, для носителя гипертимной акцентуации характера (высокий жизненный тонус, неудержимая активность, стремление к лидерству и др.) тяжелой ситуацией покажется та, где его поведение регламентируется, где нет свободы для проявления инициативы, где есть монотонный труд и принуждение. Во всех этих ситуациях гипертимы дают взрывы или срывы. Например, если у подростка данного типа очень опекающие родители, то очень рано он начинает протестовать и дает острые негативные реакции вплоть до побегов из дома. Для людей с шизоидной акцентуацией труднее всего вступать в эмоциональные контакты с людьми — это их «слабое звено». Поэтому они дезадаптируются там, где нужно неформально общаться (что как раз очень подходит гипертиму). Для истероидного типа труднее всего переносить невнимание к себе.

Итак, введение понятия «места наименьшего сопротивления» характера и описание этих особенностей явилось важным вкладом в теоретическую и практическую психологию.

***Насколько велика роль наследственности
в формировании характера? Как влияют
свойства темперамента на характер человека?
Может ли человек изменить свой характер?***

Все эти вопросы правомерны и являются предметом обсуждения отечественной и зарубежной психологии. Интересен в этом отношении взгляд А. В. Петровского: «Характер не дан человеку от природы. Нет характера, который нельзя было бы скорректи-

ровать. Ссылки на то, что «у меня такой характер и я ничего не могу с собой поделаться», психологически совершенно несостоятельны. Каждый человек отвечает за все проявления своего характера и в состоянии заняться самовоспитанием¹.

Известно, что процесс формирования характера начинается с детства. Поэтому отказ от шаблона в воспитании личности ребенка предполагает творческий подход к вопросам формирования его характера.

Способности. Как происходит формирование способностей?

Способности — это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений, навыков не сводятся.

Способности и умения, способности и знания, способности и навыки не тождественны друг другу. По отношению к знаниям и навыкам способности выступают как некоторая возможность. Для того чтобы эта возможность превратилась в действительность, требуется много усилий и определенные условия. В число условий входят, например:

- заинтересованность окружающих и близких людей в том, чтобы человек проявил свои способности;
- качество и организация обучения;
- педагог, который обеспечит специальное обучение, и т. д.

Способности обнаруживаются только в деятельности, которая не может осуществляться без наличия этих способностей. Нельзя, например, говорить о способности человека к рисунку, если его не пытались обучать рисовать, если он не смог приобрести никаких навыков, необходимых для изобразительной деятельности. Только в процессе специального обучения рисунку и живописи (или нотам, танцу и т. д.) может выясниться, есть ли у обучающегося способности к определенной деятельности. Важно установить не только то, к чему обнаруживает способности ученик, но и то, *в какой мере* ученик способен выполнять требования, предъявляемые деятельностью, насколько быстрее, легче и основательнее он овладевает навыками, умениями и знаниями по сравнению с другими.

Один из самых сложных вопросов — *вопрос о происхождении способностей*: врожденны способности или они формируются прижизненно? Термины «врожденный», «прирожденный» обычно употребляют в смысле «полученный от природы», «переданный по наследству». Ответы, которые исследователи дают на

¹ Петровский А. В. Введение в психологию. М., 1995. С. 460—461.

этот вопрос, противоречивы и часто диаметрально противоположны. Можно найти высказывания в пользу того, что «математиком, поэтом, музыкантом надо родиться», и противоположные о том, что «талант — это 1 % способностей и 99% пота».

Рассмотрим две точки зрения.

Доказательства врожденности способностей.

1. Считается, что доказательством наследственности способностей служит их раннее проявление у ребенка. Известно, например, что музыкальные способности у Моцарта проявились в 3 года, у Гайдна — в 4 года; Рафаэль проявился как художник в 8 лет и т. д.
2. О врожденности способностей заключают также на основе повторения их у потомков выдающихся людей. Так, существуют целые династии одаренных личностей: Бахов, Дарвинов и т. д. В семье Бахов было около шестидесяти музыкантов, из них двадцать выдающихся; в семье Моцарта — пять; в семье Гайдна — два. Известны династии театральные (Садовские), цирковые (Дуровы), династии ученых (Якушкины, Фортунатовы). Однако эти факты могут свидетельствовать не столько о *наследственности определенных условий жизни и жизненных ценностей*. Речь идет о тех условиях в семье, которые благоприятствуют развитию именно таких способностей.
3. Более строгие факты даются исследованиями с применением близнецового метода. Между собой сравнивались умственные показатели однойцевых близнецов и просто пар братьев и сестер (сиссов). Корреляция показателей внутри монозиготных (однойцевых) пар оказалась очень высокой; у сиссов корреляция значительно меньше.
4. Впечатляющие результаты были получены в исследованиях на животных с применением метода искусственной селекции; эти данные свидетельствуют о возможности накопления генетической предрасположенности к успешному обучению.

Доказательства возможности формирования способностей.

1. К менее точным, но достаточно впечатляющим результатам относятся результаты деятельности выдающихся педагогов. Известно множество случаев, когда вокруг одного учителя возникала большая группа талантливых учеников, по численности и уровню способностей необъяснимая с точки зрения законов статистики. По мнению некоторых выдающихся педагогов (М. П. Кравец), неспособных детей вообще не бывает. Если уроки проходят в интересной для ребенка форме и захватывающей манере обучения, то соответственно результаты развития способностей будут высокими.

2. *Влияние условий среды* на формирование способностей. Показательно исследование, проведенное Ю. Б. Гиппенрейтер и О. В. Овчинниковой, где был установлен заведомо более высокий показатель музыкальных способностей у вьетнамцев по сравнению с русскоговорящими людьми. Психологи выявили, что во вьетнамском языке высота звука несет смыслоразличительную функцию, а в русском языке такой функции нет. Отсюда — более высокая музыкальность вьетнамцев.
3. *Значение условий воспитания* для формирования способностей. Так, было выращено отобранное поколение «умных» крыс в условиях обедненной впечатлениями среды и поколение «глупых» крыс в условиях обогащенной среды. В результате — показатели второй группы животных оказались выше.
4. Психологические факторы *развития способностей*.
 - Для развития познавательных способностей детей должно быть организовано определенное обустройство среды. Должны быть созданы условия для того, чтобы взаимодействие детей и взрослых носило характер сотрудничества и содружества. Этот очень важный психологический фактор — «пересечение пространства ребенка и взрослого» — помогает многостороннему развитию способностей детей.
 - *Возникают* специфические интеллектуальные эмоции: *эмоции догадки, сомнения и уверенности*.
 - Для ребенка чрезвычайно важно общение со взрослым в форме диалогов, дискуссий, совместных наблюдений и экспериментов.
 - Взрослый передает свою заинтересованность ребенку, удивляется и радуется вместе с ним.
 - Познавательная и интеллектуальная деятельность ребенка всегда должна быть связана с положительными эмоциями. Педагог должен отмечать любые достижения ребенка; тогда происходит фиксация успеха и дальнейшее желание развиваться.

Итак, вопрос о происхождении способностей, а также о становлении развитии способностей остается открытым. С одной стороны, существуют природные предпосылки способностей, но то, насколько проявятся эти задатки, зависит от условий индивидуального развития человека.

Становление и развитие способностей, видимо, связано с прохождением ребенка через различные *сензитивные периоды* с возможным научением в эти периоды по типу запечатления. Каждый ребенок в своем развитии проходит через периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности. Так, в 2—3 года у детей развивается

устная речь, в 5—7 лет ребенок готов к овладению чтением и т. д. Психологи делают вывод о том, что именно эти периоды благоприятны для овладения особыми видами деятельности. Если какая-то функция не получает своего развития в благоприятный период, в дальнейшем ее развитие будет затруднено.

В психологии исследован еще один фактор: неотъемлемым компонентом способностей является повышенная мотивация. Именно *повышенная мотивация* к учебе обеспечивает интенсивно и одновременно «естественно» организующуюся деятельность, необходимую для развития способностей. В этом отношении очень яркий материал дает изучение одаренных детей.

Изучение одаренности

В результате изучения ряда одаренных детей удалось выявить некоторые существенно важные способности, которые в совокупности образуют структуру умственной одаренности.

1. Важное качество одаренных детей — это внимательность, собранность, постоянная готовность к напряженной работе. Ребенок отдает себя целиком тому, что его заинтересовало.
2. Еще одно качество одаренности, неразрывно связанное с первым, заключается в том, что готовность к труду у одаренного ребенка перерастает в склонность к труду, в трудолюбие, в неумную потребность трудиться. Неизменно повторяющийся факт при исследовании одаренных детей состоит в том, что эти дети обнаруживают сильную тягу к занятиям той деятельностью, к которой они способны. Интересующая их деятельность является одновременно и трудом, и игрой. Все интересы, переживания, поиски, вопросы одаренных с ранних лет детей.
3. Высокие достижения способных детей всегда связаны с их эмоциональной увлеченностью. Иными словами, *повышенная мотивация* и вызываемая ею напряженная активность являются признаками и неотъемлемыми условиями развития способностей.
4. Еще одна группа качеств связана непосредственно с интеллектуальной деятельностью: это особенности мышления, быстрота мыслительных процессов, систематичность ума, повышенные возможности анализа и обобщения, высокая продуктивность умственной деятельности. В результате почти непрерывающейся деятельности одаренный ребенок успевает понять, узнать и освоить самостоятельно огромное количество материала. Объем усвоенных им знаний превышает тот, которому его мог бы научить педагог за короткий срок. Психологи единодушно отмечают *факт напряженной деятельности самостоятельных способных детей*.

5. Исследователи утверждают, что у одаренных детей возможна синхронизация нескольких сензитивных периодов, обычно сменяющих друг друга. Соответственно возможности развития их способностей многократно увеличиваются.

Подводя итог, можно сказать о том, что вершиной развития способностей является *талант* человека.

Талант — высшая ступень развития способностей. Это такое сочетание способностей, которое дает человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную трудовую деятельность.

ОБЩЕНИЕ

Каковы общие характеристики общения?

Общение — *сплошной многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Включает в себя обмен общей информацией, стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого.*

Субъектами общения являются люди. В принципе, общение характерно для любых живых существ, но лишь на уровне человека процесс общения становится осознанным, связанным вербальными и невербальными актами. Человек, передающий информацию, называется *коммуникатором*, получающий ее — *реципиентом*.

В общении можно выделить ряд аспектов¹: содержание, цель и средства. Рассмотрим их подробнее.

Содержание общения — информация, которая в межличностных контактах передается от одного живого существа другому.

В ходе общения его участники обмениваются не только своими физическими действиями или продуктами, результатами труда, но и мыслями, намерениями, идеями, переживаниями и т. д.

Цель общения отвечает на вопрос: «Ради чего человек вступает в акт общения?». Здесь имеет место тот же принцип, что уже упоминался в пункте о содержании общения. У животных цели общения не выходят обычно за рамки актуальных для них биологических потребностей. У человека же эти цели могут быть весьма и весьма разнообразными и являть собой средства удовлетворения социальных, культурных, творческих, познавательных, эстетических и многих других потребностей.

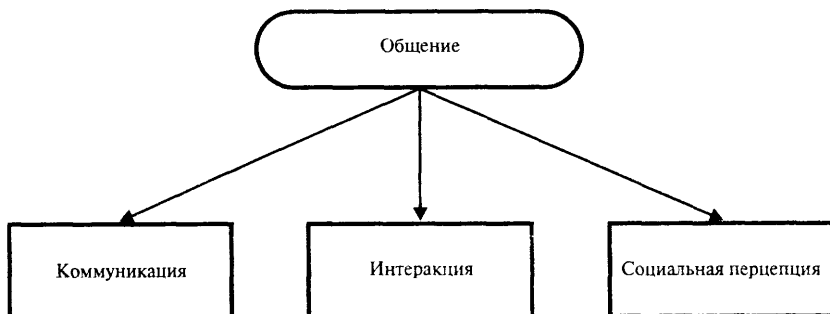
Средства общения — способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного существа к другому. Кодирование информации — это способ ее передачи. Информация между людьми может передаваться с помощью органов чувств, речи и других знаковых систем, письменности, технических средств записи и хранения информации.

Как охарактеризовать структуру общения ?

Учитывая сложность общения, необходимо каким-то образом обозначить его структуру, чтобы затем был возможен анализ каждого элемента. Выделяют три взаимосвязанные стороны:

¹ Немое Р. С. Психология. Кн. 1: Основы общей психологии. М.: Просвещение, 1994.

коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения¹. Таким образом схематически структуру общения можно представить так:



Коммуникативная сторона общения, или коммуникация в узком смысле слова, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. *Интерактивная* сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами, т. е. в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями. *Перцептивная* сторона общения означает процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания. Естественно, что все эти термины весьма условны. Иногда в более или менее аналогичном смысле употребляются и другие. Например, в общении выделяются три функции: *информационно-коммуникативная*, *регуляционно-коммуникативная*, *аффективно-коммуникативная*. Задача заключается в том, чтобы тщательно проанализировать, в том числе на экспериментальном уровне, содержание каждой из этих сторон или функций. Конечно, в реальной действительности каждая из этих сторон не существует изолированно от двух других, и выделение их возможно лишь для анализа, в частности для построения системы экспериментальных исследований. Все обозначенные здесь стороны общения выявляются в малых группах, т. е. в условиях непосредственного контакта между людьми.

Чем различается вербальная и невербальная коммуникация?

Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, точнее знаковых систем. Существует несколько знаковых систем, которые используются в коммуникативном процессе, соответственно можно построить классификацию коммуни-

¹ Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 1996.

кативных процессов. Различают *вербальную* и *невербальную* коммуникации, использующие различные знаковые системы. Соответственно возникает и многообразие видов коммуникативного процесса, каждый из которых необходимо рассмотреть в отдельности.

Вербальная коммуникация

I. Вербальная коммуникация использует в качестве знаковой системы *человеческую речь*. Речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения. Правда, этому должна сопутствовать высокая степень общности понимания ситуации всеми участниками коммуникативного процесса.

Различают *письменную* и *устную* речь. Устная речь подразделяется, в свою очередь, на *диалогическую* и *монологическую*.

1. Наиболее простой разновидностью *устной речи* является *диалог*, т. е. разговор, поддерживаемый собеседниками, совместно обсуждающими и разрешающими какие-либо вопросы. При характеристике диалога важно иметь в виду, что его ведут между собой личности, обладающие определенными намерениями (интенциями), т. е. диалог представляет собой «активный, двусторонний характер взаимодействия партнеров». Именно это предопределяет необходимость внимания к собеседнику, согласованность, скоординированность с ним речи. В противном случае будет нарушено важнейшее условие успешности вербальной коммуникации — понимание смысла того, что говорит другой, в конечном счете — понимание, познание другой личности. Это означает, что посредством речи не просто «движется информация», но участники коммуникации особым способом воздействуют друг на друга, ориентируют друг друга, убеждают друг друга, т. е. стремятся достичь определенного изменения поведения.
2. Вторая разновидность *устной речи* — *монолог*, который произносит один человек, обращаясь к другому лицу или многим лицам. Монологическая речь сложна в композиционном отношении, требует завершенности мысли, строгой логики и последовательности при изложении мысли. Развернутые формы монолога в онтогенезе по сравнению с диалогической речью развиваются позднее.
3. *Письменная речь* появилась в истории человечества намного позднее устной речи. Она возникла как результат потребности общения между людьми, разделенными пространством и временем. Письменная речь берет свое начало от пиктографии — условных схематических рисунков. Затем письменная речь приобретает форму письма. Благодаря письму оказалось возможным передавать

от поколения к поколению опыт, накопленный людьми, так как при передаче с помощью устной речи он мог подвергаться искажению, видоизменению или даже исчезнуть. Письменная речь играет важную роль в развитии сложных обобщений, которыми пользуется наука.

II. Могут существовать две разные задачи в ориентации партнера по общению. А. А. Леонтьев предлагает обозначать их как *личностно-речевая ориентация (ЛРО)* и *социально-речевая ориентация (СРО)*, что отражает преимущественную тематику, содержание коммуникации¹. Само же воздействие может быть понято различно: оно может носить характер манипуляции другим человеком, т. е. прямого навязывания ему какой-то позиции, а может способствовать актуализации партнера, т. е. раскрытию в нем и им самим каких-то новых возможностей.

«Убеждающая коммуникация» — совокупность определенных мер, направленных на повышение эффективности речевого воздействия. На основе «убеждающей коммуникации» разрабатывается так называемая экспериментальная риторика — искусство убеждения посредством речи. Для учета всех переменных, включенных в процесс речевой коммуникации, К. Ховландом предложена «матрица убеждающей коммуникации», которая представляет собой своего рода модель речевого коммуникативного процесса с обозначением его отдельных звеньев. Смысл построения такого рода в том, чтобы при повышении эффективности воздействия не упустить ни одного элемента процесса. Это можно показать на простейшей модели, предложенной в свое время американским журналистом Г. Лассуэллом для изучения убеждающего воздействия средств массовой информации (в частности, газет). Модель коммуникативного процесса, по Лассуэллу, включает пять элементов.

1. Кто? (передает сообщение) — Коммуникатор.
2. Что? (передается) — Сообщение (текст).
3. Как? (осуществляется передача) — Канал.
4. Кому? (направлено сообщение) — Аудитория.
5. С каким эффектом? — Эффективность.

По поводу каждого элемента этой схемы предпринято много разнообразных исследований. Например, всесторонне описаны *характеристики коммуникатора*, способствующие повышению эффективности его речи, в частности выявлены типы его позиции во время коммуникативного процесса. Таких позиций может быть три: *открытая* — коммуникатор открыто объявляет себя сторонником излагаемой точки зрения, оценивает различные факты в подтверждение этой точки зрения; *отстраненная* — коммуникатор держится подчеркнуто нейтрально, сопоставляет

противоречивые точки зрения, не исключая ориентации на одну из них, но не заявленную открыто; *закрытая* — коммуникатор умалчивает о своей точке зрения, даже прибегает иногда к специальным мерам, чтобы скрыть ее. Естественно, что содержание каждой из этих позиций задается целью, задачей, которая преследуется в коммуникативном воздействии, но важно, что принципиально каждая из названных позиций обладает определенными возможностями для повышения эффекта воздействия.

Рассмотренная схема играет определенную положительную роль при познании способов и средств воздействия в процессе коммуникации. Однако она и подобные ей схемы фиксируют лишь структуру процесса коммуникации, но ведь этот процесс включен в более сложное явление — общение, поэтому важно и в этой одной стороне общения увидеть его содержание. А содержание это состоит в том, что в процессе коммуникации осуществляется *взаимовлияние людей* друг на друга. Чтобы полностью описать процесс взаимовлияния, недостаточно только знать структуру коммуникативного акта, необходимо еще проанализировать и мотивы общающихся, их цели, установки и проч. Для этого нужно обратиться к тем знаковым системам, которые включены в речевое общение помимо речи. Хотя речь и является универсальным средством общения, она приобретает значение только при условии включения в систему деятельности, а включение это обязательно дополняется употреблением других — неречевых — знаковых систем.

Невербальная коммуникация

В общение людей всегда включены эмоции общающихся, которые определенным образом относятся и к коммуникации, и к тем, кто вовлечен в общение. Именно это эмоциональное отношение, сопровождающее речевое высказывание, образует особый, невербальный аспект обмена информацией. *Невербальная коммуникация* включает следующие основные знаковые системы: оптико-кинетическую; пара- и экстралингвистическую; организацию пространства и времени коммуникативного процесса; визуальный контакт. Совокупность этих средств призвана выполнять следующие функции: дополнение речи, замещение речи, репрезентация эмоциональных состояний партнеров по коммуникативному процессу.

1. *Оптико-кинетическая система* знаков включает в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом оптико-кинетическая система предстает как более или менее отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики различных частей тела. *Жестикуляция* — в невербальном общении задействуются руки; *мимика* — участие лица и лицевых мышц; *пантомимика* — участие позы. Первоначально исследования в этой области были осуществлены еще Ч. Дарвином, который изучал выражение эмоций у чело-

века и животных. Именно *общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека*, поэтому включение оптико-кинетической системы знаков в ситуацию коммуникации придает общению нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными при употреблении одних и тех же жестов, например в различных национальных культурах. (Всем известны недоразумения, которые иногда возникают при общении русского и болгарина, если пускается в ход утвердительный или отрицательный кивок головой, так как воспринимаемое русским движение головы сверху вниз интерпретируется как согласие, в то время как для болгарской «речи» это отрицание, и наоборот). Значимость оптико-кинетической системы знаков в коммуникации настолько велика, что в настоящее время выделилась особая область исследований — *кинесика*, которая специально занимается этими проблемами.

2. *Паралингвистическая и экстралингвистическая системы знаков.* Паралингвистическая система — это система вокализации, т. е. качество голоса, его диапазон, тональность. Экстралингвистическая система — включение в речь пауз, покашливания, плача, смеха, наконец, сам темп речи. В разных возрастных группах для осуществления невербальной коммуникации выбираются различные средства. Так, дети часто используют плач как средство воздействия на взрослых и способ передачи им своих желаний и настроений. Все эти так называемые околоречевые приемы увеличивают семантически значимую информацию.
3. *Организация пространства и времени коммуникативного процесса* выступает также особой знаковой системой, несет смысловую нагрузку как компонент коммуникативной ситуации. Экспериментально доказано преимущество некоторых пространственных форм организации общения как для двух партнеров по коммуникативному процессу, так и в массовых аудиториях.

Проксемика как специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения, располагается в настоящее время большим экспериментальным материалом. Основатель проксемики Э. Холл, который называет проксемику «пространственной психологией», исследовал первые формы пространственной организации общения у животных. В случае человеческой коммуникации предложена особая методика оценки интимности общения на основе изучения организации его пространства. Так, Холл зафиксировал, например, нормы приближения человека к партнеру по общению, свойственные американской культуре: интимное расстояние (0—45 см); персональное расстояние (45—120 см); социальное рассто-

яние (120—400 см); публичное расстояние (400—750 см). Каждое из них свойственно особым ситуациям общения. Эти исследования имеют большое прикладное значение, прежде всего при анализе успешности деятельности различных дискуссионных групп.

4. Следующая специфическая знаковая система, используемая в невербальном коммуникативном процессе, — это *контакт глаз*, имеющий место в визуальном общении. Исследования в этой области тесно связаны с общепсихологическими исследованиями в области зрительного восприятия — движения глаз. В социально-психологических исследованиях изучается частота обмена взглядами, длительность их, смена статики и динамики взгляда, избегание его и т. д. Контакт глаз на первый взгляд кажется такой знаковой системой, значение которой весьма ограничено, например, пределами сугубо интимного общения. Действительно, в первоначальных исследованиях этой проблемы контакт глаз был привязан к изучению интимного общения. М. Аргайл разработал даже определенную «формулу интимности», выяснив зависимость степени интимности, в том числе и от такого параметра, как дистанция общения, в разной мере позволяющая использовать контакт глаз. Однако позже спектр таких исследований стал значительно шире: знаки, представляемые движением глаз, включаются в более широкий диапазон ситуаций общения. Как и все невербальные средства, контакт глаз имеет значение дополнения к вербальной коммуникации, т. е. сообщает о готовности поддержать коммуникацию или прекратить ее, поощряет партнера к продолжению диалога, наконец, способствует тому, чтобы обнаружить полнее свое Я или, напротив, скрыть его.

Таким образом, анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерения его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

Какова специфика обмена информацией в коммуникативном процессе?

Процесс коммуникации — это процесс обмена информацией, когда во время совместной деятельности люди обмениваются между собой разными идеями, интересами, настроениями, чувствами.

При всяком рассмотрении человеческой коммуникации с точки зрения теории информации фиксируется лишь формальная сторона дела: как информация передается, в то время как в условиях человеческого общения информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается.

При описании коммуникативной стороны общения надо выявить специфику в самом процессе обмена информацией, где он имеет место в случае коммуникации между двумя людьми.

- 1) Общение нельзя рассматривать лишь как отправление информации какой-то передающей системой или как прием ее другой системой. В отличие от простого «движения информации» между двумя устройствами существует *отношение двух индивидов*, каждый из которых является активным субъектом: взаимное информирование их предполагает налаживание совместной деятельности. Каждый участник коммуникативного процесса предполагает активность также и в своем партнере. Направляя ему информацию, необходимо ориентироваться на него, т. е. анализировать его цели, мотивы и т. д., обращаться к нему. В коммуникативном процессе происходит *активный обмен информацией*. Здесь особую роль играет значимость информации, **так** как люди не просто общаются, но и стремятся при этом выработать общий смысл. Это возможно лишь при условии, что информация не просто принята, но понята, осмыслена. *Суть коммуникативного процесса не просто взаимное информирование, но совместное постижение предмета.*
- 2) Обмен информации сводится к тому, что посредством системы знаков партнеры могут повлиять друг на друга, следовательно, обмен информации предполагает воздействие на поведение партнера, т. е. знак изменяет состояния участников коммуникативного процесса. *Коммуникативное влияние*, которое здесь возникает, есть не что иное, как *психологическое воздействие одного коммуниканта на другого с целью изменения его поведения*. Эффективность коммуникации измеряется тем, насколько удалось это воздействие. При обмене информацией происходит изменение самого типа отношений, который сложился между участниками коммуникации.
- 3) Коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь тогда, когда «все говорят на одном языке», так как всякий обмен информацией возможен лишь при условии, что знаки и, главное, закрепленные за ними значения известны всем участникам коммуникативного процесса. Только *принятие единой системы значений* обеспечивает возможность партнеров понимать друг друга. Мысль никогда не равна прямому значению слов

этому у общающихся должно быть идентичное понимание ситуации общения.

- 4) В условиях человеческой коммуникации могут возникать совершенно специфические коммуникативные барьеры. Они могут возникать из-за отсутствия понимания ситуации общения, вызванного не просто различным языком, на котором говорят участники коммуникативного процесса, но различиями более глубокого плана, существующими между партнерами. Это могут быть социальные, политические, религиозные, профессиональные различия, которые порождают различное мироощущение, мировоззрение, миропонимание. Такие барьеры **возникают** из-за принадлежности партнеров к разным социальным группам. Коммуникация в этом случае демонстрирует ту свою характеристику, что она есть лишь сторона общения.

Сама по себе информация, исходящая от коммуникатора, может быть двух типов: побудительная и констатирующая.

Побудительная информация выражается в приказе, совете, просьбе. Она рассчитана на то, чтобы стимулировать какое-то действие. Стимуляция, в свою очередь, может быть различной. Прежде всего это может быть *активизация*, т. е. побуждение к действию в заданном направлении. Далее это может быть *интердикция*, т. е. побуждение, не допускающее, наоборот, определенных действий, запрет нежелательных видов деятельности. Наконец, это может быть *дестабилизация* — рассогласование или нарушение некоторых автономных форм повеления или деятельности.

Констатирующая информация выступает в форме *сообщения*, она имеет место в различных образовательных системах и не предполагает непосредственного изменения поведения, хотя косвенно способствует этому. Сам характер сообщения может быть различным: мера объективности может варьироваться от нарочито «безразличного» тона изложения до включения в текст сообщения достаточно явных элементов убеждения. Вариант сообщения задается коммуникатором, т. е. тем лицом, от которого исходит информация.

Какова характеристика и структура интерактивной стороны общения?

Интерактивная сторона общения — это условный термин, обозначающий характеристику тех компонентов общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности.

Если коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, то обмен знаниями и идеями по поводу этой деятельности неизбежно предполагает, что достиг-

нутое взаимопонимание реализуется в новых совместных попытках развить далее деятельность, организовать ее. Участие одновременно многих людей в этой деятельности означает, что каждый должен внести свой особый вклад в нее, что и позволяет интерпретировать взаимодействие как организацию совместной деятельности.

В ходе ее для участников чрезвычайно важно не только обменяться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую деятельность. При этом планировании возможна такая регуляция действий одного индивида «планами, созревшими в голове другого», которая и делает деятельность действительно совместной, когда носителем ее будет выступать уже не отдельный индивид, а группа. Таким образом, на вопрос о том, какая же «другая» сторона общения раскрывается понятием «взаимодействие», можно теперь ответить: та сторона, которая фиксирует не только обмен информацией, но и организацию *совместных действий*, позволяющих партнерам реализовать некоторую общую для них деятельность. Такое решение вопроса исключает отрыв взаимодействия от коммуникации, но исключает и отождествление их: коммуникация организуется в ходе совместной деятельности, «по поводу» ее, и именно в этом процессе людям необходимо обмениваться и информацией, и самой деятельностью, т. е. вырабатывать формы и нормы совместных действий.

Стили взаимодействий. Каждая ситуация диктует свой стиль поведения и действий: в каждой из них человек по-разному «подает» себя, а если эта самоподача не адекватна, взаимодействие затруднено. Если стиль сформирован на основе действий в какой-то конкретной ситуации, а потом механически перенесен на другую ситуацию, то, естественно, успех не может быть гарантирован. Различают три основных стиля действий: *ритуальный, императивный, манипулятивный и гуманистический*.

- *Ритуальный стиль действий.* На примере использования ритуального стиля особенно легко показать необходимость соотнесения стиля с ситуацией. Ритуальный стиль обычно задан некоторой культурой. Например, стиль приветствий, вопросов, задаваемых при встрече, характера ожидаемых ответов. Так, в американской культуре принято на вопрос: «Как дела?» — отвечать: «Прекрасно!», как бы дела ни обстояли на самом деле. Для нашей культуры свойственно отвечать «по существу», притом не стесняться негативных характеристик собственного бытия («Ой, жизни нет, цены растут, транспорт не работает» и т. д.). Человек, привыкший к другому ритуалу, получив такой ответ, будет озадачен, как взаимодействовать дальше (Петровская, 1983).
- *Императивный стиль* — это авторитарная, директивная форма взаимодействия с партнером по общению с целью

достижения контроля над его поведением, установками и мыслями, принуждения его к определенным действиям или решениям. Партнер в этом случае выступает пассивной стороной. Конечная *незавуалированная* цель императивного общения — принуждение партнера. В качестве средств оказания влияния используются приказы, предписания и требования. Сферы, где достаточно эффективно используется императивное общение: отношения «начальник — подчиненный», воинские уставные отношения, работа в экстремальных условиях, в чрезвычайных обстоятельствах.

Манипулятивный стиль — это форма межличностного взаимодействия, при которой влияние на партнера по общению с целью достижения своих намерений осуществляется *скрытно*. Вместе с тем манипуляция предполагает объективное восприятие партнера по общению, скрытым же выступает *стремление добиться контроля над поведением и мыслями другого человека*. При манипулятивном общении партнер воспринимается не как целостная уникальная личность, а как носитель определенных, «нужных» манипулятору свойств и качеств. Однако человек, выбравший в качестве основного именно этот тип отношения с другими, в итоге часто сам становится жертвой собственных манипуляций. Самого себя он тоже начинает воспринимать фрагментарно, переходя на стереотипные формы поведения, руководствуется ложными мотивами и целями, теряя стержень собственной жизни. Манипуляция используется непорядочными людьми в бизнесе и других деловых отношениях, а также в средствах массовой информации, когда реализуется концепция «черной» и «серой» пропаганды. При этом владение и использование средств манипулятивного воздействия на других людей в деловой сфере, как правило, заканчивается для человека переносом таких навыков и в остальные сферы взаимоотношений. Сильнее всего разрушаются от манипуляции отношения, построенные на принципах порядочности, любви, дружбы и взаимной привязанности.

Гуманистический стиль взаимодействия. Можно выделить и те межличностные отношения, где применение императива неуместно. Это интимно-личностные и супружеские отношения, детско-родительские контакты, а также вся система педагогических отношений. Такие отношения носят название *диалогического общения*. Диалогическое общение в рамках гуманистического стиля — это равноправное субъект-субъектное взаимодействие, имеющее целью взаимное познание, самопознание партнеров по общению. Оно позволяет достичь глубокого взаимопони-

мания, самораскрытия партнеров, создает условия для взаимного развития.

Важно сделать общий вывод о том, что расчленение единого акта взаимодействия на такие компоненты, как позиции участников, ситуация и стиль действий, также способствует более тщательному психологическому анализу этой стороны общения, делая определенную попытку связать ее с содержанием деятельности.

Взаимодействие как организация совместной деятельности. Единственным условием, при котором этот содержательный момент может быть уловлен, является рассмотрение взаимодействия как формы организации какой-то конкретной деятельности людей. Общепсихологическая теория деятельности, принятая в отечественной психологической науке, задает и в данном случае некоторые принципы для социально-психологического исследования. Подобно тому как в индивидуальной деятельности ее цель раскрывается не на уровне отдельных действий, а лишь на уровне деятельности как таковой и социальной психологии, смысл взаимодействий раскрывается лишь при условии включенности их в некоторую общую деятельность.

Конкретным содержанием различных форм совместной деятельности является определенное соотношение индивидуальных «вкладов», которые делаются участниками. Так, одна из схем предлагает выделить три *возможные формы*, или модели:

- 1) когда каждый участник делает свою часть общей работы независимо от других — «совместно-индивидуальная деятельность» (пример — некоторые производственные бригады, где у каждого члена свое задание);
- 2) когда общая задача выполняется последовательно каждым участником — «**совместно-последовательная** деятельность» (пример — конвейер);
- 3) когда имеет место одновременное взаимодействие каждого участника со всеми остальными — «совместно-взаимодействующая деятельность» (пример — спортивные команды, научные коллективы или конструкторские бюро).

Психологический рисунок взаимодействия в каждой из этих моделей своеобразен, и дело экспериментальных исследований установить его в каждом конкретном случае.

Однако задача исследования взаимодействия этим не исчерпывается. Подобно тому как была установлена зависимость между характером коммуникации и отношениями, существующими между партнерами, здесь также необходимо проследить, как та или иная тема взаимодействия сопряжена со сложившимися *отношениями* между участниками взаимодействия. *Общественные отношения «даны» во взаимодействии через ту реальную социальную деятельность, частью которой (или формой организации*

которой) *взаимодействие является*. Межличностные отношения также «даны» во взаимодействии: они определяют как *тип* взаимодействия, который возникает при данных конкретных условиях (будет ли это сотрудничество или соперничество), так и *степень выраженности* этого типа (будет ли это более успешное или менее успешное сотрудничество).

Присущая системе межличностных отношений эмоциональная основа, порождающая различные оценки, ориентации, установки партнеров, определенным образом «окрашивает» взаимодействие (Обозов, 1979). Но вместе с тем такая эмоциональная (положительная или отрицательная) окраска взаимодействия не может полностью определять факт его наличия или отсутствия. Так, даже в условиях «плохих» межличностных отношений в группах, заданных определенной социальной деятельностью, взаимодействие обязательно существует. В какой мере оно определяется межличностными отношениями и, наоборот, в какой мере оно подчинено выполняемой группой деятельности, зависит как от уровня развития данной группы, так и от той системы социальных отношений, в которой эта группа существует. Поэтому рассмотрение вырванного из контекста деятельности взаимодействия лишено смысла. Мотивация участников взаимодействия в каждом конкретном акте выявлена быть не может именно потому, что оно порождается более широкой системой деятельности, в условиях которой развертывается.

Поскольку взаимодействия «одинаковы» по форме своего проявления, в истории социальных наук уже существовала попытка построить всю систему социального знания, опираясь только на анализ формы взаимодействия (так называемая формальная социология Г. Зиммеля). Убедительный пример недостаточности только формального анализа взаимодействия дает традиция, связанная с исследованием альтруизма. Альтруизм относится к такой области проявлений человеческой личности, которые приобретают смысл лишь в системе определенной социальной деятельности. Вопрос здесь упирается в содержание нравственных категорий, а оно не может быть понято лишь из «близлежащих» проявлений взаимодействия. Является ли альтруистическим поведение человека, помогающего бежать злостному преступнику? Только более широкий социальный контекст позволяет ответить на этот вопрос.

При анализе взаимодействия имеет значение и тот факт, как осознается каждым участником его *вклад в общую деятельность* (Хараш, 1977. С. 29); именно это осознание помогает ему корректировать свою стратегию. Только при этом условии может быть вскрыт психологический механизм взаимодействия, возникающий на основе взаимопонимания между его участниками. Очевидно, что от меры понимания партнерами друг друга зависит успешность стратегии и тактики совместных действий, чтобы

был возможен их «обмен». Причем если *стратегия* взаимодействия определена характером тех общественных отношений, которые представлены выполняемой социальной деятельностью, то *тактика* взаимодействия определяется непосредственным представлением о партнере.

Таким образом, для познания механизма взаимодействия необходимо выяснить, как намерения, мотивы, установки одного индивида «накладываются» на представление о партнере, и как то и другое проявляется в принятии совместного решения. Иными словами, дальнейший анализ проблемы общения требует более детального рассмотрения вопроса о том, как формируется образ партнера по общению, от точности которого зависит успех совместной деятельности. Такая постановка вопроса требует перехода к рассмотрению третьей стороны общения, названной перцептивной.

Что такое социальная перцепция?

В процессе общения должно присутствовать взаимопонимание между участниками этого процесса. Общение как таковое становится возможным лишь в том случае, если люди, вступающие во взаимодействие, могут оценить уровень взаимопонимания и дать себе отчет в том, что представляет собой партнер по общению. Реконструкция внутреннего мира человека — задача сложная. Субъекту непосредственно дан лишь внешний облик других людей, их поступки и поведение, но для того, чтобы понять, что представляют собой люди, приходится проделать определенную работу. Сам по себе отдельный поступок, однозначно, не связан с внутренним психологическим планом, поэтому межличностное восприятие превращается в решение психологической задачи.

Взаимопонимание может быть истолковано по-разному: или как понимание целей, мотивов, установок партнера по взаимодействию, или как не только понимание, но и *принятие*, разделенные этих целей, мотивов, установок.

Исходя из этого **перцептивный аспект** общения — это *восприятие, понимание и оценка человека человеком*.

Термин «социальная перцепция» впервые был введен Дж. Брунером в 1947 г. в ходе разработки так называемого *нового взгляда* (New Look) на восприятие. Вначале под социальной перцепцией понималась социальная детерминация перцептивных процессов. Позже исследователи, в частности в социальной психологии, придали понятию несколько иной смысл: социальной перцепцией стали называть процесс восприятия так называемых социальных объектов, под которыми подразумевались другие люди, социальные группы, большие социальные общности. Именно в этом употреблении термин закрепился в социально-

психологической литературе. Поэтому восприятие человека человеком относится, конечно, к области социальной перцепции, но не исчерпывает ее. В психологической литературе исследования социальной перцепции были в значительной мере освещены Г. М. Андреевой¹.

Если представить себе процессы социальной перцепции в полном объеме, то получается весьма сложная и разветвленная схема:

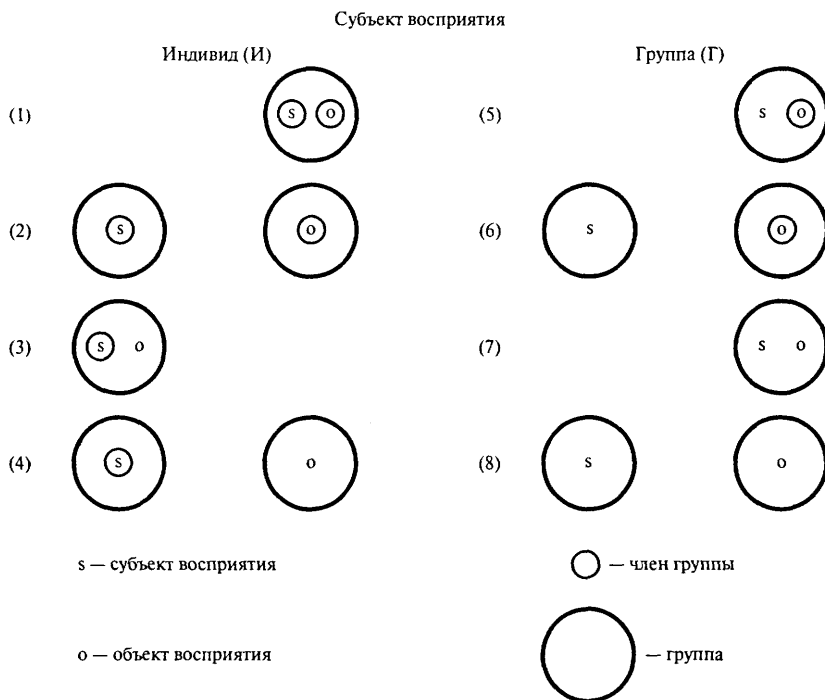


Схема включает в себя различные варианты не только объекта, но и субъекта восприятия.

1. В первом случае субъектом восприятия выступает **индивид (И)**, который может воспринимать:

- другого индивида, принадлежащего к «своей» группе (1);
- другого индивида, принадлежащего к «чужой» группе (2);
- свою собственную группу (3);
- «чужую» группу (4).

¹ Андреева Г. М. Место межличностного восприятия в системе перцептивных процессов и особенности его содержания // Межличностное восприятие в группе. М., 1998.

Если даже не включать в перечень большие социальные общности, которые, в принципе, так же могут восприниматься, то и в этом случае получаются четыре различных процесса, каждый из которых обладает своими специфическими особенностями.

2. Во втором случае в качестве субъекта восприятия интерпретируется не только отдельный индивид, но и **группа (Г)**. Тогда к составленному перечню процессов социальной перцепции следует еще добавить:

- восприятие группой своего собственного члена (5);
- восприятие группой представителя другой группы (6);
- восприятие группой самой себя (7);
- восприятие группой в целом другой группы (8).

Хотя этот второй ряд не является традиционным, однако в другой терминологии почти каждый из обозначенных здесь «случаев» исследуется в социальной психологии. Не все из них имеют отношение к проблеме взаимопонимания партнеров по общению.

Психологи говорят не вообще о социальной перцепции, а *о межличностной перцепции*, или **межличностном восприятии** (о восприятии человека человеком). Именно эти процессы непосредственно включены в общение в том его значении, в каком оно рассматривается здесь. Иными словами, мы рассматриваем здесь лишь позиции 1) и 2) предложенной схемы.

Каковы механизмы восприятия человека человеком?

Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он воспринимается и другим человеком — партнером по общению — также как личность. На основе внешней стороны поведения мы как бы «читаем» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных (Рубинштейн, 1960. С. 180). Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, потому, что, познавая другого, формируется и сам познающий индивид. Во-вторых, потому, что от меры точности «прочтения» другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания. Связь эта двоякая: с одной стороны, богатство представлений о самом себе определяет и богатство представлений о другом человеке, с другой стороны, чем более полно раскрывается другой человек (в большем количестве и более глубоких характеристиках), тем более полным становится и представление о самом себе. Этот вопрос в свое время на философском уровне был поставлен Марксом, когда он писал: «Человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку». По суще-

ству ту же мысль на уровне психологического анализа находим у Л. С. Выготского: «Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она представляет собой для других» (Выготский, 1960. С. 196). Как мы видели, сходную по форме идею высказывал и Мид, введя в свой анализ взаимодействия образ «генерализованного другого». Однако, если у Мида этот образ характеризовал лишь ситуацию непосредственного взаимодействия, то в действительности, по мысли Б. Ф. Поршнева, «Петр познает свою натуру через Павла только благодаря тому, что за спиной Павла стоит общество, огромное множество людей, связанных в целое сложной системой отношений» (Поршнева, 1968. С. 79).

Если применить это рассуждение к конкретной ситуации общения, то можно сказать, что представление о себе через представление о другом формируется обязательно при условии, что этот «другой» дан не абстрактно, а в рамках достаточно широкой социальной деятельности, в которую включено взаимодействие с ним. Индивид соотносит себя с другим не вообще, а прежде всего преломляя это соотношение в разработке совместных решений. В ходе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов: и эмоциональная оценка этого другого, и попытка понять строй его поступков, и основанная на этом стратегия изменения его поведения, и построение стратегии своего собственного поведения.

Однако в эти процессы включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности, мотивы, установки. Все это приводит к тому, что анализ осознания себя через другого включает две стороны: *идентификацию и рефлексю*.

1. Термин «идентификация», буквально обозначающий *отождествление себя с другим*, выражает установленный эмпирический факт, что одним из самых простых способов понимания другого человека является уподобление себя ему. Это, разумеется, не единственный способ, но в реальных ситуациях взаимодействия люди часто пользуются таким приемом, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место. Таким образом, *идентификация выступает в качестве одного из механизмов познания и понимания другого человека*.

Существует много экспериментальных исследований процесса идентификации и выяснения его роли в процессе общения. В частности, установлена тесная связь между идентификацией и другим близким по содержанию явлением — эмпатией.

Описательно *эмпатия* также определяется как особый способ понимания другого человека. Только здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а, скорее, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы. Эмпатия противостоит пониманию в строгом смысле этого слова. Эмпатия есть аффективное «понимание», и эмоциональная ее природа проявляется как раз в том, что ситуация другого человека, партнера по общению, не столько «продумывается», сколько «прочувствуется».

Механизм эмпатии в определенных чертах сходен с механизмом идентификации: и там и здесь присутствует умение поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с его точки зрения. Однако взглянуть на вещи с чьей-то точки зрения не обязательно означает отождествить себя с этим человеком. Однако *отождествлять себя с кем-то — это значит строить свое поведение так, как строит его этот «другой»*. Проявление же эмпатии означает, что человек принимает во внимание линию поведения другого человека (относится к ней сочувственно), но свою собственную может строить совсем по-иному.

Итак, и в том и в другом случаях налицо будет «принятие в расчет» поведения другого человека, но результат наших совместных действий будет различным: одно дело — понять партнера по общению, встать на его позицию; другое — принять в расчет его точку зрения, даже сочувствуя ей, но действовать по-своему.

Однако субъекту общения важно не только понять другого человека, идентифицировать себя с ним, но и принять во внимание, как индивид, вступивший с ним в общение, будет воспринимать и понимать его самого. Тогда в действие вступает *процесс рефлексии*.

2. **Рефлексия** — это осознание субъектом того, как он сам воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание или понимание другого, но знание того, как другой понимает меня, своеобразный удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, «глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера по взаимодействию, причем в этом внутреннем мире в свою очередь отражается внутренний мир первоисследователя» (Кон, 1978. С. 110).

К механизмам восприятия людьми друг друга относят также *каузальную атрибуцию, стереотипизацию и «эффект ореола»*¹.

3. **Стереотипизация** — классификация форм поведения и интерпретация (иногда без каких-либо оснований) их причин

¹ Введение в психологию/ Под. ред. А. В. Петровского. М., 1995. С. 302—306.

путем отнесения к уже известным или кажущимся известными явлениям, т. е. отвечающим социальным стереотипам.

Стереотип здесь — сформировавшийся образ человека, которым пользуются как штампом. Стереотипизация может складываться как результат обобщения личного опыта субъекта межличностного восприятия, к которому присоединяются сведения, полученные из книг, кинофильмов и т. п., запомнившиеся высказывания знакомых. При этом эти знания могут быть ошибочными и наряду с правильными заключениями могут оказаться глубоко неверными. Между тем сформировавшиеся на их основе стереотипы межличностного восприятия сплошь и рядом используются как якобы выверенные эталоны понимания других людей. Так, социально-психологический опрос свидетельствовал о популярности глубоко ошибочных стереотипных представлений об однозначной связи между внешностью человека и чертами его характера. Из 72 опрошенных 9 человек заявили, что люди с квадратными подбородками обладают сильной волей. 17 утверждали, что люди с большим лбом — умные. Трое полагали, что люди с жесткими волосами имеют непокорной характер. У пяти человек существовало мнение, что красивые люди или глупы, или себялюбцы. Двое утверждали, что, если у человека тонкие, бескровные губы, он ханжа и ему присуща скрытность.

Само собой разумеется, что все эти стереотипы, будучи включенными в процесс межличностного восприятия, формировали ошибочное познание людей и серьезно деформировали процесс общения с ними.

4. **Каузальная атрибуция** (от лат. *caus* — причина и *atributio* — наделяю) — это причинное объяснение поступков другого человека путем приписывания ему чувств, намерений, мыслей и мотивов. Ситуация, характерная для возникновения каузальной атрибуции или причинной интерпретации, — это отсутствие достоверной информации о человеке, что вынуждает субъекта приписывать другим причины их действий и поступков. Каузальная атрибуция осуществляется чаще всего неосознанно и существенно влияет на поведение наблюдателя.

Характер каузальной атрибуции зависит от различных условий, хорошо изученных психологией. Так, например, при восприятии незнакомого человека большую роль играет та изначальная информация, которую получил субъект восприятия. Был проведен психологический эксперимент, где двум группам студентов показывали фотоафишу одного и того же человека. В первом случае экспериментатор аттестовал его как видного ученого, во втором — как преступника. Студентам предлагалось дать его характеристику исходя из особенностей его наружности. Первая группа испытуемых (вариант информации «видный уче-

ный») сообщала, что сфотографирован человек, напряженно работающий, добрый, отзывчивый, умный. Вторая группа (вариант «преступник») утверждала, что перед ними портрет жестокого, решительного и коварного человека.

Очевидно, что полученная информация жестко ориентировала процесс восприятия, подгоняя оценку облика человека к стереотипам образа ученого или преступника.

5. *Сущность эффекта ореола заключается в том, что общее благоприятное впечатление, оставляемое человеком, приводит субъекта к положительным оценкам и тех качеств, которые не даны в восприятии; вместе с тем общее неблагоприятное впечатление порождает соответственно отрицательные оценки.* Эффект ореола может, например, возникнуть в учебной среде. Иногда педагоги формируют неуспешность учащегося за счет своего отношения к нему как к заведомо неуспевающему, или неопытно одетому, или непослушному. Возникает предвзятость, проявляется субъективизм, а дальше предпринимаются определенные действия для того, чтобы оправдать правомерность этой позиции.

Приписывание положительных качеств лицам, к которым субъект восприятия относится позитивно, и отрицательных — тем, к кому он не расположен, является одним из типичных случаев эффекта ореола. Так, в условиях эксперимента фиксировались оценки, которые давали педагоги незнакомым им детям за выполненное учебное задание. Заранее выявлялось, кто из детей кажется им более привлекательным, а кто менее. Выяснилось, что даже в том случае, когда «привлекательные» дети (по сговору с экспериментатором) делали больше ошибок, чем «непривлекательные», первые оценивались выше и им приписывали положительные качества, тогда как «непривлекательные» наделялись отрицательными свойствами.

Чаще всего эффект ореола проявляется, когда субъект восприятия располагает минимальной информацией о воспринимаемом. Однако этот эффект обнаруживается и при восприятии знакомого человека, но в условиях ярко выраженного эмоционального отношения к нему. Таким образом, недопустимое с педагогической точки зрения культивирование некоторыми учителями «любимчиков» в классе заведомо ведет к субъективным искажениям оценки учащихся и ошибочному восприятию их личностных качеств.

Включение межличностного восприятия в процесс совместной социально ценной деятельности изменяет его характер, делает адекватной каузальную атрибуцию, устраняет отрицательное действие эффекта ореола. Именно такой характер приобретает понимание человека человеком в подлинном коллехтиве.

Что такое межличностная аттракция?

Особый круг проблем межличностного восприятия возникает в связи с включением в этот процесс специфических эмоциональных регуляторов. Люди не просто воспринимают друг друга, но формируют по отношению друг к другу определенные отношения. На основе сделанных оценок рождается разнообразная гамма чувств — от неприятия того или иного человека до симпатии, даже любви к нему. Область исследований, связанных с выявлением механизмов образования различных эмоциональных отношений к воспринимаемому человеку, получила название исследования *аттракции*. Буквально аттракция — привлечение, но специфический оттенок в значении этого слова в русском языке не передает всего содержания понятия «аттракция». **Аттракция** — это процесс формирования привлекательности какого-то человека для воспринимающего, и продукт этого процесса, т. е. некоторое качество отношения. Эту многозначность термина особенно важно подчеркнуть и иметь в виду, когда аттракция исследуется не сама по себе, а в контексте третьей, перцептивной, стороны общения. С одной стороны, встает вопрос о том, каков механизм формирования привязанностей, дружеских чувств или, наоборот, неприязни при восприятии другого человека, а с другой — какова роль этого явления (и процесса, и «продукта» его) в структуре общения в целом, в развитии его как определенной системы, включающей в себя и обмен информацией, и взаимодействие, и установление взаимопонимания.

Включение аттракции в процесс межличностного восприятия с особой четкостью раскрывает ту характеристику человеческого общения, которая уже отмечалась выше, а именно тот факт, что *общение всегда есть реализация определенных отношений* (как общественных, так и межличностных). Аттракция связана преимущественно с этим вторым типом отношений, реализуемых в общении.

Исследование аттракции в социальной психологии — сравнительно новая область. Ее возникновение связано с ломкой определенных предубеждений. Долгое время считалось, что сфера изучения таких феноменов, как дружба, симпатия, любовь, не может быть областью научного анализа, скорее, это область искусства, литературы и т. д. До сих пор встречается точка зрения, что рассмотрение этих явлений наукой наталкивается на непреодолимые препятствия не только вследствие сложности изучаемых явлений, но и вследствие различных возникающих здесь этических затруднений.

Однако логика изучения межличностного восприятия заставила социальную психологию принять и эту проблематику, и в настоящее время насчитывается довольно большое количество экспериментальных работ и теоретических обобщений в этой области.

Аттракцию можно рассматривать как особый вид социальной установки на другого человека, в которой *преобладает эмоциональный компонент* (Гозман, 1987), когда этот «другой» оценивается преимущественно в категориях, свойственных аффективным оценкам. Эмпирические (в том числе экспериментальные) исследования главным образом и посвящены выяснению тех факторов, которые приводят к появлению положительных эмоциональных отношений между людьми. Изучается, в частности, вопрос о роли сходства характеристик субъекта и объекта восприятия в процессе формирования аттракции, о роли «экологических» характеристик процесса общения (близость партнеров по общению, частота встреч и т. п.). Во многих работах выявлялась связь между аттракцией и особым типом взаимодействия, складывающимся между партнерами, например в условиях «помогающего» поведения. Если весь процесс межличностной перцепции не может быть рассмотрен вне возникающего при этом определенного отношения, то процесс аттракции есть как раз возникновение положительного эмоционального отношения при восприятии другого человека. Выделены различные уровни аттракции: *симпатия, дружба, любовь*. Теоретические интерпретации, которые даются по полученным данным, не позволяют говорить о том, что уже создана удовлетворительная теория аттракции. В отечественной социальной психологии исследования аттракции немногочисленны. Несомненно, интересна попытка рассмотреть явление аттракции в контексте тех методологических установок, которые разработаны здесь для анализа групп.

Исследование аттракции в контексте групповой деятельности открывает широкую перспективу для новой интерпретации функций аттракции, в частности функции эмоциональной регуляции межличностных отношений в группе. Такого рода работы лишь начинаются. Но сразу важно обозначить их место в общей логике социальной психологии. Естественное развитие представления о человеческом общении как единстве его трех сторон позволяет наметить пути изучения аттракции в контексте общения индивидов в группе.

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Что такое психологическое консультирование?

Произошедшие за последние годы открытия в различных областях привели к появлению особого вида деятельности, которое получило название психологическое консультирование. Практика помощи советом, консультацией, руководством, симпатией и ободрением (как неформально, так и профессионально) известна издревле. Суть современной практики консультирования состоит в попытке сделать эту помощь более эффективной, основываясь на знаниях о человеческом характере, его формировании и коррекции, что можно сделать только при помощи знания различных отраслей современной психологии. В настоящее время образовалась ниша, которую должны занять консультанты, прошедшие подготовку и имеющие необходимые черты характера, так как много людей нуждается в таком виде помощи, который не могут оказать врачи обычных специальностей. Если человек болен физически, ему нужен врач; если у человека душевная болезнь или он не может контролировать свои поступки, что может быть вызвано как органическими, так и психологическими причинами, такому человеку нужна помощь психиатра (врача, специализирующегося на заболеваниях нервной системы и обученного психотерапии). *Если у человека личностные проблемы, которые можно считать психологическими, а не имеющими физические причины, то ему следует обратиться к консультирующему психологу или психотерапевту (не медику).*

Консультант имеет дело с проблемами, которые слишком сложны, чтобы их решить между прочим в обычном образовательном процессе, но недостаточно серьезны, чтобы требовалась индивидуальная специализированная помощь консультирующего психолога.

Консультирование — это скорее не профессия, а техника или искусство, которое должно применяться как часть более широких обязанностей в профессиях, предполагающих длительное общение с людьми, например в работе врачей, учителей, священнослужителей и социальных работников. Естественно, возможность консультирования в рамках любой из упомянутых специальностей зависит от имеющегося времени, склонностей, личностных качеств, а также от наличия информации об индивиде.

Чем отличается психологическое консультирование от психотерапии?

С конца XVII в. делаются попытки научно объяснить психические методы лечения, предлагаются все новые и новые их варианты. Начиная с «магнетического флюида» венского врача А. Месмера, следуют:

- в XIX столетии — Джеймс Бред (гипноз);
- в XX в. — Зигмунд Фрейд (психоанализ);
- Карл Роджерс (клиент-центрированная терапия);
- Фредерик Перлз (гештальттерапия);
- Милтон Эриксон (нетрадиционный гипноз и терапия);
- Вирджиния Сатир (семейная терапия) и многие другие.

Если первоначально психотерапия была прерогативой медиков, то в начале XX в. к ним постепенно присоединяются работники других социальных служб, а в 1950-х гг. в США содержательно и организационно обособляется **консультативная психология**.

Консультативная психология трактуется как раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования). *Консультативная психология исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью актуализируются дополнительные психологические силы и способности, которые в свою очередь могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации.* От классической психотерапии консультирование отличается отказом от концепции болезни, большее внимание к ситуации и личностным ресурсам.

До 1950-х гг. поле прикладной психологии понималось в первую очередь как граница клинической и экспериментальной психологии и состояло почти исключительно в приложении к психологии индивидуальных различий. Двумя другими ветвями прикладной психологии в то время были образовательная психология и промышленная психология, представляющие психологию индивидуальных различий применительно к школе и трудовой деятельности.

Понятия «психологическое консультирование» и «психотерапия» имеют ряд отличий.

Термин «психотерапия» *означает комплексное лечебное, вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.* Причем условно различают клинически-ориентированную психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и личностно-ориентированную, ставящую задачей содействие клиенту в изменении его отношения к социальному окружению и собственной личности.

Ряд исследователей (Эйдемиллер, Юстицкий, 1989) говорят о *неврачебной психотерапии*, имея в виду консультирование проблемных семей, неспособных справиться с организацией взаимоотношений. Другие же высказывают некоторые сомнения по поводу употребления термина «психотерапия», так как в данном случае речь идет не о терапии (лечении) в точном смысле этого слова.

Еще один термин, введенный в обиход именно в России, — *психокоррекция*, направленная на исправление тех или иных расстройств, но в то же время лечение в некоторых случаях рассчитано не на полное устранение патологических нарушений, а лишь на их компенсацию. Существенной общей особенностью и психотерапии, и психокоррекции является психологическое воздействие, направленное на нормализацию или улучшение психической деятельности и невросоматических функций человеческого организма. Методами психологической коррекции называются *аутогенная тренировка, тренинговые методы, семейная психотерапия* и т. д.

Заметим, что одно и то же психологическое воздействие в России чаще всего называется психотерапией, если им занимается врач, и психокоррекцией, если его применяет психолог. Возникшее в отечественной психологии разделение этих понятий связано не с особенностями работы, а с укоренившимся и узаконенным положением о том, что психотерапией могут заниматься лишь люди, имеющие специальное медицинское образование. Это ограничение является искусственным, поскольку психотерапия подразумевает немедикаментозное, т. е. психологическое воздействие. К тому же термин «психотерапия» является международным и в большинстве стран мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными психологами (Алешина, 1994).

Таким образом, в России существуют по крайней мере четыре близких по содержанию понятия: *психотерапия, психокоррекция, неврачебная психотерапия, психологическое консультирование*. Их сходство и различие представлено в таблице:

Направление	Субъект	Объект	Цель
1. Психотерапия			
А. Клинически-ориентированная	Врач (психиатр, психотерапевт)	Больной, клиент	Ликвидация симптомов
В. Личностно-ориентированная	Врач, психолог, социальный работник	Больной, клиент	Личностные и межличностные изменения
2. Психокоррекция	Врач, психолог	Больной, клиент	Исправление тех или иных расстройств, нормализация психической деятельности
3. Неврачебная психотерапия	Психолог	Клиент	Оптимизация взаимоотношений (например, в проблемных семьях)
4. Консультирование	Консультирующий психолог, социальный работник	Клиент, семья, группа	Адаптация к жизни за счет активизации личностных ресурсов (выход из трудной жизненной ситуации)

Мы видим, что термины «психотерапия» и «психокоррекция» практически совпадают по содержанию. Смыкаются также понятия «неврачебная психотерапия» и «консультирование». Более того, в рамках понятия «психотерапия» четко выделяются две составляющие, и вторая из них, т. е. личностно-ориентированная психотерапия, схожа с понятиями «неврачебная психотерапия» и «консультирование».

Основная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту посмотреть на свои проблемы и жизненные сложности со стороны, продемонстрировать и обсудить тестовые взаимоотношения, которые, будучи источниками трудностей, обычно не осознаются и не контролируются (Алешина, 1994). Это тоже психологическое воздействие, но воздействие более мягкое. Отличает консультирование и его краткосрочность (от одной до 5—6 встреч), хотя в последнее время появляются почти «мгновенные» психотерапевтические техники (Гриндер, Бэндлер, 1992).

Выбор консультирования как формы психологической помощи зависит от меры ответственности, которую может вынести сам клиент. Это предполагает *адекватную ориентацию клиента по отношению к проблемной и консультативной ситуациям*, соответствующее эмоциональное состояние и уровень интеллектуального развития, позволяющие выбрать варианты решения проблемной ситуации.

Каковы основные этапы психолога-консультанта?

Обычно начинающий психолог-консультант испытывает трудности в тот момент, когда ему нужно задать первые вопросы человеку, обратившемуся за психологической помощью, и установить с ним отношения, необходимые для эффективной совместной работы. Впрочем, те же трудности испытывает и клиент, первыми словами которого бывают: «Даже не знаю, с чего начать...»

Когда жизнь человека течет благополучно, он, как правило, к психологу не обращается. Решение обратиться за психологической помощью возникает в тот момент, когда человек ощущает, что его личные ресурсы исчерпаны. И он хочет выработать либо новое понимание ситуации, либо новые способы поведения, либо то и другое одновременно. Он, как правило, уже совершал многократные попытки разрешить проблему самостоятельно, но так и не вышел из тупика, двигаясь по замкнутому кругу и возвращаясь каждый раз в начальную точку. Причина в том, что он пытался разрешить проблему уже известными ему стереотипными способами, которые постепенно исчерпали себя.

Драматизм ситуации состоит в том, что клиент раз за разом упускает тот момент, когда старые способы поведения и мышле-

ния перестают быть эффективными и требуется выработать что-то качественно новое, обучаясь на непосредственном опыте собственной жизни. Упуская этот момент, он упускает саму возможность собственного развития.

Понятая так, любая психологическая проблема сводится к проблеме обучаемости, но не в специально организованной «учебной» ситуации, а в непрерывном потоке своего существования.

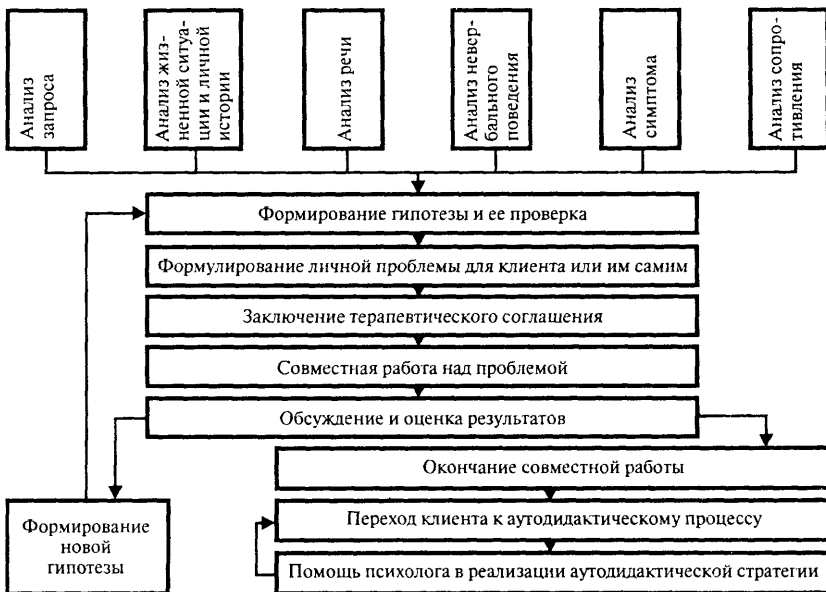
Цель проблемно-ориентированной психологической помощи заключается в приобретении, развитии или восстановлении способности человека к *аутодидактическому процессу*.

Аутодидактический процесс означает *готовность человека к самопознанию, самообразованию и самоисцелению*. Последнее понимается широко, не столько как самолечение от «болезней», сколько как путь к собственной целостности. Тогда каждая жизненная трудность будет восприниматься позитивно — как возможность чему-то научиться.

Отсюда вытекают и некоторые следствия. Главным из них является то, что такая психологическая помощь не может быть постоянной. Это временная мера, помогающая человеку встать на собственные ноги. И чем скорее это произойдет, тем лучше.

Вот эту цель — итоговый переход к аутодидактическому процессу — надо постоянно иметь в виду, начиная работу с клиентом в русле проблемно-ориентированной психологической помощи.

Общая схема основных этапов работы психолога-консультанта



1. Процесс психологического консультирования начинается со сбора информации, куда включаются такие этапы, как: анализ запроса, анализ жизненной ситуации, анализ речи и невербально-го поведения, анализ симптома и анализ сопротивления.

Анализ запроса. Следует помнить, что исходной точкой работы должен являться настоящий момент. Психологом должны быть заданы вопросы о том, что клиента беспокоит в настоящее время, а также его представление о желаемом результате предстоящей работы. Это позволяет сразу обсудить весьма часто появляющиеся нереалистичные ожидания, например: «хочу быть всегда спокойным, чтобы меня никогда и ничего не волновало и не тревожило».

Предъявление таких нереалистичных ожиданий часто скрывает за собой бессознательный страх перед неспособностью справиться либо с собственными эмоциональными вспышками, либо с неизбежными разногласиями, возникающими при общении людей. Таким образом, мы сразу можем взять себе на заметку, каких жизненных навыков не хватает нашему клиенту и чему ему стоило бы научиться. Ведь он выражает такие ожидания, поскольку уже разуверился в своей способности приобрести такие навыки.

Анализ жизненной ситуации. Важно собрать подробную информацию о жизненном пути и личной истории клиента, постоянно имея в виду выраженный им запрос. Отнюдь не все люди знают о том, что корни психологических проблем взрослого человека обнаруживают себя в его раннем детстве и ситуациях детско-родительских отношений. Поэтому клиенту может быть непонятно, почему, например, он предъявил запрос об изменении конфликтных отношений с начальником, а психолог спрашивает его об отношениях в детстве с отцом. Наличие связей подобного рода психолог должен объяснить клиенту на простых и ясных примерах. Часто уже одно такое объяснение наводит клиента на мысль, стимулирует процесс конструктивного самопознания, вместо самокопания и самообвинения, и позволяет занять позицию наблюдателя по отношению к собственной жизни.

Следует отметить, что при сборе информации психолог должен сохранить позицию заинтересованного нейтралитета и слушать клиента **безоценочно**. Последнее означает не только то, что психолог должен воздерживаться от собственных оценок типа «нельзя же так» или «ну в этом вы молодец» (как положительных, так и отрицательных), но и не присоединяться к оценочным суждениям клиента как в отношении него самого, так и других людей, о которых он говорит.

Последнее отнюдь не означает, что выражение лица психолога должно быть «каменным» и в ответ на подобные высказывания он должен лишь выжидающе молчать. Продуктивным поведени-

ем является задавание вопросов, помогающих как клиенту, так и психологу лучше разобраться в ситуации. Например: «Опишите подробнее ваши переживания в тот момент» или: «Вспомните, были ли у вас подобные переживания и ситуации раньше и как вы с ними справлялись».

Обязательно следует задать вопрос: «Когда впервые появилась данная проблема?» Не исключено, что клиент скажет, что «она была всегда». Тогда следует задать вопрос: «Почему вы обращаетесь за помощью именно сейчас?» Ведь нередко бывает так, что то, что сегодня воспринимается как препятствие, еще вчера воспринималось как преимущество. Так мы узнаем о существенных изменениях, происшедших в жизни человека.

Еще один типичный вопрос, помогающий организовать ситуацию консультирования: «Какой идеальный результат от нашей совместной работы вы хотели бы получить? Причем не оценивайте его с точки зрения реалистичности. Представьте себе, что возможно все. Итак?»

Как это ни парадоксально, но иногда под идеальным результатом понимается желание оставить все по-старому, но так, чтобы не испытывать связанных с этим неудобств. Здесь консультанту нужно иметь в виду, что, как бы ни были парадоксальны ответы клиента, психологу необходимо на этом этапе сохранить безоценочность и не вступать в полемику с клиентом, пока не собрано достаточной информации о его жизненной ситуации, взглядах и ценностях.

Другим важным вопросом является такой: «Что вы станете делать после того, как беспокоящая вас проблема полностью уйдет из вашей жизни?» Наиболее частым ответом является — «не знаю». Здесь *важно добиться формулирования хотя бы одной-двух ясных целей, достаточно привлекательных для клиента и связанных не с мотивацией избегания, а с мотивацией достижения*. Это необходимо потому, что без определенного уровня позитивной мотивации человеку будет слишком трудно менять устоявшийся образ жизни. Нередко бывает так, что какая-то из этих положительных целей может быть реализована *уже сейчас*, как бы *вопреки наличию проблемы*. Ее реализация, невзирая на проблему, существенно облегчит для клиента расставание с вредными для него поведенческими стереотипами. Например, клиентка, страдающая ожирением, вопреки своей проблеме может реализовать свое желание носить красивое платье.

Обычно в сознании клиента присутствует такая модель: «Сначала я избавлюсь от какого-то мешающего мне переживания (страха, вины, неловкости и т. д.), а потом начну делать то, чему это чувство препятствует». Реальный позитивный эффект достигается как раз при обратной последовательности, выражающейся в рекомендации: «Начинайте это делать, несмотря на возни-

кающие у вас чувства». Действия вопреки еще присутствующему чувству позволяют клиенту обнаружить в себе скрытые ресурсы и творчески подойти к проблеме *самоизменения*.

Часто клиент, который приходит на консультацию, сознательно стремится достичь положительных результатов, но бессознательно тем или иным образом порицает себя за наличие проблемы, используя только отрицательные стимулы. Психолог-консультант помогает клиенту научиться разнообразным способам *положительного самомотивирования*, когда цель достигается легче и практически без усилий.

Анамнез жизни включает в себя изучение жизненной ситуации и личной истории клиента. При этом необходимо знать ответы на основные вопросы: возраст клиента, род его занятий в настоящем и прошлом, образование, состав его актуальной семьи. Целесообразно также задать вопросы о контактах взрослого клиента с родителями, если они живы, и со взрослыми детьми, проживающими отдельно. Например, часто встречается ситуация, когда кто-то из супругов ежедневно один-два часа говорит по телефону со своей матерью, рассказывая ей обо всем и, естественно, изолируясь в это время от роли родителя и супруга. В таких случаях необходимо выяснить, кому принадлежит инициатива контакта, а также что произойдет, если в положенное время звонка не будет.

Желательно также выяснить, как наличие предъявляемой проблемы влияет на жизнь других членов семьи, признают ли они ее значимость, готовы ли в случае необходимости оказать помощь в ее разрешении. Случается, что наличие проблемы бессознательно выгодно другим членам семьи или они отрицают сам факт ее существования («ты все себе придумываешь», «это все пустое»).

Бывает даже так, что, например, болезнь ребенка полусознательно выгодна матери в ее отношениях с мужем («пока ребенок болеет, его надо водить по врачам, и ты меня не посмеешь бросить»).

Анализ истории жизни целесообразно проводить в рамках сценарийного подхода, разработанного Э. Берном и его последователями. Особое внимание следует уделить вычленению ситуаций сегодняшней жизни, в которой проявляются родительские директивы, полученные клиентом в детстве. Работа по преодолению родительских директив позволяет довольно быстро «вывести» клиента к новому осмыслению текущей ситуации.

Анализ речи и невербального поведения. В ходе сбора информации нужно тщательно анализировать запрос клиента и особенности его речи, параллельно важно анализировать невербальное поведение клиента, которое может противоречить его словам или помещать их в неожиданный контекст.

Анализ симптома. Если у клиента есть какие-то хронические заболевания или часто возникающие телесные симптомы, то необходимо осведомиться о том, что предшествовало их возникновению. Причем вопрос психолога не должен содержать в себе указания на причинно-следственную связь, которая обычно не осознается клиентом. Ведь большинство людей в нашей культуре не склонны считать телесные заболевания следствием своих неразрешенных, а нередко и неосознанных психологических проблем.

Можно задать вопрос типа «Опишите события вашей жизни примерно в течение года до начала заболевания, не оценивая их по значимости».

Для того чтобы осмыслить роль симптома в жизни человека, необходимо осознать, что *человеческое тело на своем языке всегда заявляет о наличии неразрешенных проблем.* Поэтому психолог-консультанту необходимо познакомиться с основными концепциями и понятиями психосоматического подхода.

Анализ сопротивления. В современных теориях психологической помощи довольно дискуссионным является вопрос о сопротивлении клиента и его преодолении. Сопротивление — *это проявление психологической защиты от осознания подлинной причины своей проблемы.* Однако нет такого негативного жизненного опыта, который не мог бы быть переработан в направлении позитивного самоизменения в дальнейшем.

Психологу важно сохранять постоянную *установку на позитивную интерпретацию истории жизни,* иначе он может сам подменить помощь клиенту неконструктивным состраданием. Последнее совершенно неуместно и неэтично для профессиональной позиции, поскольку, присоединяясь к чувствам и переживаниям клиента, проникнутым безнадежностью, психолог тем самым укрепляет бессознательное нежелание клиента взять ответственность за свою жизнь на себя и действовать в направлении саморазвития, что и является сопротивлением.

Наиболее продуктивными в рамках проблемно-ориентированной психологической помощи оказываются клиенты, уже до предела «уставшие» и от своей проблемы и от своего сопротивления ее решению, оставившие надежду, что «все пройдет как-нибудь само». Образно говоря, они уже «добежали до стенки» и находятся в объективно тяжелой ситуации. Таким образом, чем более тяжелой является проблема или симптом, тем более быстрым может оказаться результат работы психолога.

В проблемно-ориентированной психологической помощи сопротивление клиента может даже специально провоцироваться предельно острыми интерпретациями психолога. Психолог как бы ускоряет движение клиента к тупику, и далее клиент может самоопределиваться, что он выбирает — свое сопротивление или же движение в сторону решения проблемы.

2. В ходе сбора информации у психолога рано или поздно вызывает *общая гипотеза*, включающая в себя два аспекта: с одной стороны, представление о причине возникших у клиента трудностей, часто скрытой от его сознания, и, с другой стороны, идея о способе выхода из сложившейся ситуации.

Общая гипотеза может вызревать постепенно, в ходе последовательного анализа ситуации, а может возникать и внезапно, в виде интуитивного озарения, или *инсайта*.

Ориентация психолога на работу с гипотезой или без нее связана с его общей познавательной установкой, выражающей степень доверия к собственному разуму и разуму клиента. Если эта степень доверия недостаточна, то психолог может сконцентрироваться на работе с чувствами, ощущениями, образами. Заметим, что это не относится к конечной эффективности работы психолога-консультанта, которая при сознательном выборе той или иной практики или идеологии может быть достаточно высока.

Гипотеза представляет собой набор утверждений, устанавливающих связи между событиями жизни, детерминированными с точки зрения клиента, извне, его психическими состояниями (переживаниями, чувствами), явившимися результатом не всегда осознанной переработки этих событий, и поступками, всегда являющимися результатом личного выбора, независимо от того, признает ли клиент это или нет.

Все вышесказанное не означает, что клиент должен погружаться в чувство вины и заниматься самобичеванием за сделанные им ранее выборы. Ведь само собой разумеется, что он выбирал то, что тогда ему представлялось наилучшим с точки зрения представленных в его сознании возможностей. И если сейчас он оценивает сделанные им выборы негативно и видит другие, лучшие варианты, то это характеризует его с позитивной стороны, свидетельствует о том, что человек прошел определенный путь развития, а вовсе не о том, что он был и остается «плохим».

Вопреки распространенным представлениям, ни одно событие не может однозначно привести к какому-то психическому состоянию. Выбор состояния человек совершает осознанно или бессознательно, обучившись этому в ходе ранней социализации в семье. В семьях одни реакции на события поощряются, другие, наоборот, не одобряются. Одно и то же событие у разных людей вызывает разные эмоции. Например, оскорбление у одного вызывает гнев, а у другого — испуг, у третьего — обиду, вплоть до готовности заплакать, еще у кого-то — чувство превосходства над обидчиком и самодовольство. Причем каждый из них считает свою реакцию естественной, нормальной и единственно возможной.

Если клиент неудовлетворен своими реакциями в определенных ситуациях, то часто само осознание того, что он может сделать другой выбор, выступает как освобождающий фактор. Если мы когда-то чему-то научились, то, значит, и сейчас можем научиться чему-то новому. Ведь для взрослого нормально быть в состоянии сознательно менять бессознательные решения, принятые им в детстве.

Так же неверно, что из состояния однозначно вытекают поступки. И здесь человек опять делает осознанный или бессознательный выбор. **Помочь сделать этот выбор всегда осознанным входит в задачу психолога.** Ведь внешние обстоятельства нашей жизни есть результат совершенных ранее выборов, а будущее будет результатом выбора, который мы делаем сегодня.

3. После возникновения у психолога гипотезы о связях наступает *этап содержательной работы с глубинной проблемой клиента*. Надо отметить, что глубинная проблема чаще всего клиентом не осознается в силу действия механизмов психологической защиты. В сознании представлен только сам запрос или жалоба.

Поэтому задачей работы психолога является расширение осознания клиента так, чтобы и сама проблема, и скрывающие ее от осознания защитные механизмы, и ее решение стали осознанной основой для действенных способов самоизменения.

Так, в приведенном выше примере с клиенткой, страдавшей ожирением, в качестве запроса выступало стремление похудеть и выработать силу воли, а глубинной проблемой было отсутствие навыков положительного самомотивирования и одновременно попытка применить к себе, взрослой, формы манипуляций и побуждений к действию, включающих в себя чувство вины, стыда и своей неполноценности. Именно эти способы побуждения к поступкам она усвоила в родительской семье.

4. Особо следует остановиться на понятии *терапевтического соглашения*. Это договор между психологом и клиентом, включающий в себя как соглашение о том, что можно будет считать результатом успешно завершённой работы, так и договоренность о нормах взаимодействия между ними.

Эти нормы включают в себя приход клиента на сеанс ровно в срок, своевременное предупреждение об отмене сеанса, продолжительности сеанса, размер оплаты. Психолог также должен сообщить о полной конфиденциальности всего происходящего на сеансе, и что он не будет разглашать третьим лицам полученные от клиента сведения. Предполагается, что клиент будет выполнять данные ему рекомендации, в противном случае психолог не несет ответственности за результат взаимодействия.

Если какие-либо данные психологом рекомендации оказались трудновыполнимыми для клиента или возникли какие-либо обстоятельства, мешающие их выполнению, то на следующем сеансе это является предметом отдельной беседы.

Заключение терапевтического соглашения преследует также цель снять нереалистичные ожидания со стороны клиента, вроде надежды на то, что «психолог станет другом на всю жизнь», даст ему ту любовь и поддержку, которую он не имеет в реальности и т. п. Любые межличностные отношения, включая дружеские и деловые, между психологом и клиентом, в принципе, не исключены, но только после завершения процесса психологической помощи.

Это подразумевает также, что психолог со своей стороны не поддерживает с клиентом никаких отношений, помимо определенных профессиональной ситуацией и не оказывает иных форм помощи (материальной, социальной и т. п.).

5. Работа в русле проблемно-ориентированной психологической помощи подразумевает **добровольность участия со стороны клиента**. Из этого вытекает, что психолог не должен предлагать и тем более навязывать свою помощь людям, не испытывающим в этом потребности. Ответственный подход психолога к своей работе предполагает отказ от фантазии о своем всемогуществе и осознание границ собственной компетентности, что предполагает возможность направления клиента к другим специалистам.

Рассмотренные аспекты проблемно-ориентированного психологического консультирования, конечно, не являются исчерпывающими.

В любом случае во всех ситуациях воздействия должны быть соблюдены следующие принципы:

- 1) принятие клиентом собственной ответственности за происходящее;
- 2) ориентация клиента на понимание, анализ и принятие собственных чувств как на единственную возможность понимания самого себя;
- 3) планирование и осуществление конкретных поведенческих шагов, направленных на изменение существующей ситуации.

Осуществление такой стратегии работы с клиентом опирается на такие аспекты работы консультанта, как:

- 1) умение понимать, сопереживать, поддерживать и анализировать чувства клиента;
- 2) способность четко и конкретно планировать изменения в жизни клиента, структурировать все, что он говорит и делает, давать обратную связь и корректировать его высказывания.

Использование данных принципов в работе с любыми случаями обращений может успешно служить решению различных задач, возникающих в процессе консультирования¹.

В чем особенность арт-терапии как психотерапевтической техники?

Термин «арт-терапия» ввел в употребление **Адриан Хилл** при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятий искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Арт-терапия — это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей **З. Фрейда** и **К. Г. Юнга**, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности **К. Роджерса** и **А. Маслоу**.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению **Юнга**, искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным **Я**.

Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия здесь является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

С точки зрения представителя гуманистического направления, коррекционные возможности арт-терапии связаны с предоставлением клиенту практически неограниченных возможностей для самовыражения и самореализации в продуктах творчества, утверждения и познания своего **Я**. Создаваемые

¹ *Алешина Ю. Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Изд. 2-е. М: Независимая фирма «Класс», 2000; *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001; *Тодд Дж., Богарт А. К.* Основы клинической и консультативной психологии. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

клиентом продукты, объективируя его аффективное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления отношений со значимыми другими.

В качестве еще одного возможного коррекционного механизма, по мнению сторонников обоих направлений, может быть рассмотрен сам процесс творчества как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание продукта, воплощающего эти отношения.

Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов. Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии.

Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.

Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

В психотерапевтическом контексте можно сказать, что *занятия изобразительным искусством носят спонтанный характер* — в отличие от тщательно организованной деятельности по обучению пациентов рукоделию или рисованию. При проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта. *Руководители поощряют участников выражать свои внутренние переживания как можно более произвольно и спонтанно и совершенно не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ.*

Обзор литературы по арт-терапии свидетельствует о том, что это сборное понятие, включающее множество разнообразных форм и методов¹.

В зарубежной психотерапии выделяют 4 основных направления в применении арт-терапии.

- 1) Использование для лечения уже существующего произведения искусства путем его анализа и интерпретации пациентом (пассивная арт-терапия).
- 2) Побуждение пациентов к самостоятельному творчеству, при этом творческий акт рассматривается как основной лечебный фактор (активная арт-терапия).
- 3) Одновременное использование первого и второго принципов.

¹ Психотерапия/Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб., 2000; Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб., 1999.

- 4) Акцентирование роли самого психотерапевта, взаимоотношения с пациентом в процессе обучения его творчеству, классификация, приводимая в книге Хайкина «Художественное творчество глазами врача», включает в себя роль эстетического компонента и представления о лечебной направленности фактора и уровня адаптации, на которой это действие проявляется.
- Согласно взглядам Гольдштейна, творчество — *это одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом, формирующимся у человека, поведением которого управляет стремление к реализации личности.* Творческие люди лучше концентрируют свою энергию, свои силы для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.
 - По мнению Маслоу, основной источник человеческой деятельности лежит в непрерывном стремлении к самоактуализации и самовыражению, которое имеется, однако, только у здоровых людей. У невротиков эта потребность нарушена, и *искусство может быть способом ее восстановления.* Говоря о способах, ведущих к самоактуализации, Маслоу указывает на мгновение высшего переживания красоты и экстаза. Задача психотерапевта — помочь людям ощутить эти мгновения, создать условия для их возникновения, научить пациента высвобождать подавленное, познавать собственное Я. Сдерживание творческих сил является причиной неврозов, и смысл психотерапии в ее высвобождении, поэтому стимуляция творчества может служить и психопрофилактическим средством.
 - Широко распространены взгляды на арт-терапию как на особую форму реагирования и сублимации. Художественная сублимация возникает тогда, когда инстинктивный импульс человека заменяется визуальным художественно-образным представлением. Творчество рассматривается как средство максимального самовыражения, позволяющее пациенту проявлять себя ярче, чем в письме или речи, а врачу обеспечивает прямой доступ к бессознательному.
 - Некоторые исследователи считают рисование средством снятия напряжения за счет возврата к примитивным формам функционирования и удовлетворения бессознательных желаний. Осуществляется это путем сознательной творческой деятельности и происходит в процессе ее сублимации через выражение в символическом виде внутренних конфликтов и неосознанных стремлений. Произведение способствует вытеснению, прорыву содержания комплексов в сознание и переживание сопутствующих им отрицательных эмоций. Это особенно важно для тех, кто

не может выговориться. Выразить свои фантазии в творчестве легче, чем рассказать о них. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. В процессе работы ликвидируется или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате арт-терапии больной правильнее и реальнее оценивает свои нарушения. Рисование, как и сновидение, снимает барьер «эго-цензуры», затрудняющий словесное выражение конфликтных бессознательных элементов. Творчество открывает путь к выражению бессознательных **идей и фантазий, которые** проявляются в значимой для пациента и необычной для всех остальных форме. Как один из вариантов арт-терапии используются зарисовки сновидений и возникающих во сне чувств.

Физическое и физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что изобразительное творчество способствует улучшению координации, восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы. В своих работах Де Фере открыл зависимость скорости кровообращения и силы мускульных сокращений от цвета и освещения. Например, в странах каллиграфического письма (Китай, Япония) с давних времен для лечения нервных потрясений применяется рисование иероглифов. В настоящее время выяснилось, что при этом человек полностью расслабляется и заметно снижается частота его пульса.

Каковы психотерапевтические цели арт-терапии?

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить пар и разрядить напряжение.
2. Облегчить процесс лечения. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от «цензуры» сознания.
3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.
5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.
6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.
8. Развить художественные способности и повысить самооценку. Побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

В арт-терапии существует множество подходов: музыкотерапия, сказкотерапия, телесно-ориентированная терапия, изотерапия.

Каковарольарт-терапии в разрешении детских страхов и проблем?

В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему настолько, насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

- Особое значение психотерапия с помощью искусства приобретает в лечении страхов. Страхи являются неотъемлемой частью каждого человека. В определенные моменты страхи могут разрастаться и в какие-то моменты захватывать человеческое существо целиком. Уход от страхов, другими словами — избегание, не является конструктивным выходом из ситуации. Страхи теряют силу, когда мы смотрим им в лицо. Это сложно сделать взрослому человеку, а ребенку почти невозможно в большинстве случаев. Здесь на помощь приходит изотерапия, которая позволяет наиболее безболезненным способом вынести на физический план страхи, переживания, которые могут

лежать глубоко в сознании или даже бессознательном.

Рисование — это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании детей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Художественное самовыражение, так или иначе, связано с укреплением психического здоровья ребенка, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор. Использование изотерапии во многих случаях выполняет и психотерапевтическую функцию, помогая ребенку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения. В настоящее время формы арт-терапевтической работы с детьми разнообразны. В некоторых случаях эта работа имеет явно клинический характер, как, например, в случае умственной отсталости, аутизма, грубых эмоциональных и поведенческих нарушений у ребенка, и осуществляется в медицинских учреждениях или в специальных школах или школах-интернатах. В других случаях арт-терапевтическая работа имеет скорее профилактический или «развивающий» характер, как, например, в случае наличия у ребенка легких эмоциональных и поведенческих расстройств или определенных проблем психологического порядка, и проводится в обычных школах или при социальных центрах. Ребенок использует изобразительную деятельность как способ осмысления действительности и своих взаимоотношений с нею. По рисунку можно су-

дить об уровне его интеллектуального развития и степени психической зрелости.

- Изобразительный материал и образ является для ребенка своеобразным средством психологической защиты, к которому он прибегает в трудных для себя обстоятельствах. Это связано с возможностью художественного образа более или менее длительное время удерживать переживания, не давая им выплеснуться наружу, а также с их способностью дистанцировать переживания за счет механизма проекции. Художественный образ может выступать для ребенка своеобразным «накопителем», внутри которого сложные переживания ребенка могут сохраняться до тех пор, пока он не сможет осознать или принять их. «Защитная» функция игрового пространства, материала и изобразительного образа предполагает также то, что они обеспечивают возможность регресса психики и тем самым необходимую степень открытости ребенка для психотерапевтической работы. Регрессия и отражение регрессивного материала (опыта, ролей, ситуаций) в изобразительном процессе ведут к взаимодействию с этим материалом и его постепенной реинтеграции.
- Одна из особенностей художественного творчества заключается в том, что детям не приходится вербализировать, озвучивать свои проблемы. Невербальная экспрессия, в том числе изобразительная, более естественна для детей. Следует принимать во внимание и то, что дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Их переживания «звучат» в изображениях более непосредственно, не пройдя «цензуры» сознания. Поэтому их переживания, запечатленные в изобразительной продукции, легкодоступны для восприятия и анализа.

Предлагая ребенку сказочные, фантастические сюжеты для их разработки в изобразительной работе, следует учитывать живость и богатство детской фантазии. Немаловажна и «ролевая пластичность» ребенка, естественная склонность к игровой деятельности.

Как провести терапию с помощью проективного рисунка?

Одной из самых интересных методик арт-терапии является **проективный рисунок**. Методика проективного рисунка интересна тем, что носит двойной характер. С одной стороны, это замечательная диагностическая методика, с другой — она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие.

Проективный рисунок используется как в индивидуальной форме, так и в групповой работе.

Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний клиентов. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания ребенка или взрослого, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции детских страхов¹.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем. Обычно тема рисования охватывает:

- 1) собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с детьми», «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно», «Мой обычный день»);
- 2) будущее или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть», «Три желания», «Остров счастья», «Страх»);
- 3) отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей», «Что я ожидал, что получил от общения в группе»).

В проективном рисовании используются следующие методики:

- *Свободное рисование* (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно. На рисование выделяется 30 мин, затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а затем сам автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка.
- *Коммуникативное рисование*. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.
- *Совместное рисование*. Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее развитие, настроение, атмосферу в группе и т. д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена

Осипова А. А. Общая психокоррекция. М., 2000. С. 191.

группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

- *Дополнительное рисование.* Рисунок посылается по кругу — один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т. д.

Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса.

При интерпретации проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры. Часто в различных рисунках одного человека повторяются одни и те же темы — на это следует обратить внимание.

В проективном рисунке находят отражение непосредственное восприятие человеком той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

Определение психологии. Определение психики. Развитие психики в филогенезе.

История развития психологического знания.

Экспериментальная психология.

Предмет психологии	3
Что такое психология?.....	3
Что такое психика?.....	3
Каковы основные стадии развития психики в филогенезе? . . .	4
Какие различия существуют между психикой животных и человека?.....	8
Каковы главные этапы развития психологии?	
Как на разных этапах развития психологии понималась природа психического?.....	11
Как развивалась экспериментальная психология в конце XIX — начале XX в.?.....	15
Как возникает сознание и каковы основные характеристики сознания человека?.....	16
Каковы возможности и ограничения метода интроспекции?..	18
Каковы основные положения психологии поведения?	
Бихевиоризм и необихевиоризм.....	19
Что такое гештальтпсихология?.....	20
Фрейд и теория бессознательного. Какие принципы работы психики открыл З. Фрейд?.....	20
Что является предметом психологии?.....	22

Глава 2

Современная психология.

Отрасли психологии. Методы психологии..... 25 |

Каковы основные достижения отечественной психологии начала XX в.? Принцип деятельности в психологии.....	25
Как охарактеризовать структуру современной психологии?.....	26
Методы психологии. Каковы наиболее известные методы психологии?.....	28
Какие измерения проводятся в психологии? В чем разница между шкалированием и тестированием?.....	32

В чем особенность проективных методов исследования личности?.....	40
---	----

Глава 3

Когнитивная психология.

Психологические процессы и состояния	42
Какие процессы изучает когнитивная психология?.....	42
Каковы основные свойства ощущений?.....	43
Каковы основные свойства восприятия?.....	46
Общая характеристика мышления.....	48
Последовательные стадии развития мышления.....	50
Как мышление связано с развитием речи?.....	50
Какая связь существует между мышлением и решением задач?.....	51
Какие виды мышления существуют?.....	52
Что представляет собой память?.....	55
Какие функции выполняет двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая память?.....	56
Какие факторы влияют на произвольное и произвольное запоминание?.....	56
Какие процессы памяти известны? Каковы их функции?.....	58
Чем внимание отличается от других познавательных процессов?.....	60
Чем различается произвольное и произвольное внимание?.....	61
Какие основные свойства внимания существуют?.....	62
Что такое воображение и каковы его основные функции?.....	65
В чем специфика различных форм воображения?.....	66
Каковы характеристики воображения?.....	68

Глава 4

Личность. Исследования	70
Каково основное понятие о личности в отечественной психологии?.....	70
Каковы основные этапы процесса формирования личности?.....	71
В чем состоят критерии сформировавшейся личности?.....	73
Главные направления в зарубежной теории личности.....	74
Что такое Я-концепция? Как происходит формирование Я-концепции индивида?.....	78
Символический интеракционизм.....	79

Что такое самооценка? Что отражает адекватная и неадекватная самооценка?.....	81
Какие функции выполняют защитные механизмы личности?.....	83

Глава 5

Строение индивидуальной деятельности человека.

Деятельность	86
Каковы основные общепсихологические свойства деятельности?.....	86
В чем суть мотивационной теории А. Маслоу?.....	87
Почему потребности считаются основным источником активности личности?.....	88
Какие функции выполняют мотивы?.....	90
Что составляет мотивационную сферу личности?.....	92
Как возникают эмоции и какова их функция?.....	93
Какова связь между мотивами, потребностями и эмоциями?.....	94
Какие виды деятельности можно выделить?.....	96
Что такое ведущая деятельность?.....	97
Какова роль игровой деятельности в психическом развитии ребенка?.....	98
Роль игры в психическом развитии ребенка.....	99
В чем специфика учебной деятельности?.....	100
Какова структура учебной деятельности?.....	101
Какие факторы влияют на успешность учебной деятельности?.....	104
Как вырабатываются навыки и умения?.....	106

Глава 6

Междисциплинарные понятия психологии.....109

Какие существуют виды эмоциональных состояний? Что такое чувства?.....	109
Что такое волевые процессы и каковы их основные функции?.....	111

Глава 7

Индивидуальные особенности человека.....115

Какие типы темперамента существуют? Какова их связь с типами нервной системы?.....	115
--	-----

Характер. Каковы общие представления о характере?.....	119
В чем разница между акцентуацией характера и психопатией?.....	120
Насколько велика роль наследственности в формировании характера? Как влияют свойства темперамента на характер человека? Может ли человек изменить свой характер?.....	121
Способности. Как происходит формирование способностей?.....	122
Изучение одаренности.....	125

Глава 8

Общение.....127

Каковы общие характеристики общения?.....	127
Как охарактеризовать структуру общения?.....	127
Чем различается вербальная и невербальная коммуникация?.....	128
Какова специфика обмена информацией в коммуникативном процессе?.....	133
Какова характеристика и структура интерактивной стороны общения?.....	135
Что такое социальная перцепция?.....	140
Каковы механизмы восприятия человека человеком?.....	142
Что такое межличностная аттракция?.....	147

Глава 9

Современные психологические методики.....149

Что такое психологическое консультирование?.....	149
Чем отличается психологическое консультирование от психотерапии?.....	150
Каковы основные этапы психолога-консультанта?.....	152
В чем особенность арт-терапии как психотерапевтической техники?.....	161
Каковы психотерапевтические цели арт-терапии?.....	164
Какова роль арт-терапии в разрешении детских страхов и проблем?.....	165
Как провести терапию с помощью проективного рисунка?....	167