

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

ПСИХОЛОГИЯ

Общая психология

Возрастная психология

Психология труда

Социальная психология

Психология спорта



/ЧЕЛОВЕК/

Ирина Малкина-Пых

Психология. Основные отрасли

«Спорт»

2014

Малкина-Пых И. Г.

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

ISBN 978-5-906131-27-0

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

ББК 3.3.1

Содержание

Введение	6
Глава 1. Общая психология	8
1.1. Структура личности	8
1.2. Сознание и самосознание в психологии	28
Конец ознакомительного фрагмента.	38

И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых

Психология. Основные отрасли

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

© Издательство «Человек», издание, оформление, 2014

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 1. Общая психология

1.1. Структура личности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведущим понятием концепции Леонтьева является категория деятельности. Она рассматривается как процесс, внутренние противоречия и трансформации которого порождают психику как необходимый момент его развития. Благодаря феномену деятельности, А.Н. Леонтьев преодолевает принцип стимульности, согласно которому организм реагирует на воздей-

ствия, исходящие от среды. Принцип предметности деятельности изменяет позицию субъекта в процессе взаимодействия с объектом, поскольку последний трактуется двояко: первично – в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично – как образ предмета, как продукт психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может.

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

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

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

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

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

Единицей анализа личности выступает личностный смысл как отражение в сознании человека отношения мотива к цели. Личностный смысл обычно соотносится с понятием значения. А.Н. Леонтьев утверждает, что значение не может быть использовано как единица анализа личности, поскольку действительность отражается в нем в независимой от индивида, личности форме. Значение – это то обобщение действительности, которое кристаллизовано, фиксировано в чувственном носителе его – обычно в слове или в словосочетании. Это идеальная, духовная форма кристаллизации общественного опыта. Значение – это ставшее достоянием сознания обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксиро-

рованное в форме понятия, знания или даже умения как обобщенного «образа действия», нормы поведения и т. д. Проблема исследования личностных смыслов была тем направлением, в русле которого идеи, сформулированные А.Н. Леонтьевым, продолжают развиваться его сотрудниками и последователями в разных направлениях психологии – общей, клинической, возрастной, инженерной и т. п.

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

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

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

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

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

Личность как целое, согласно С.Л. Рубинштейну, выражается через триединство: чего хочет человек (потребности, установки), что может (способности, дарования), что есть он сам, (потребности и мотивы, закрепленные в характере). Если раньше (в 1930–40-е г.) понятие личности использовалось для реализации принципа единства сознания и деятельности, то теперь (в 1950-е г.) в работах «Бытие и сознание», «Принципы и пути развития психологии» оно соотносится с понятием детерминизма. С помощью этого принципа нужно было показать специфику психической деятельности, не отрывая от связей с другими явлениями материального мира. Сущность детерминизма определяется Рубинштейном через диалектику внешнего и внутреннего. Личность рассматривалась как высший уровень организации материи, как регулятор сознания по отношению к деятельности. Личность и ее психические свойства являются одновременно и результатом, и предпосылкой деятельности.

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

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

- 1) Психический склад – индивидуальные особенности протекания психических процессов (направленность);
- 2) Личностный склад – качества характера и способности (способности);
- 3) Жизненный склад – нравственность, ум, умение ставить жизненные задачи, мировоззрение, активность, жизненный опыт (темперамент).

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

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

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

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

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

Личность рассматривается им как наиболее позднее образование по сравнению с индивидом. Это связано с образованием постоянного комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоением средств общения, предметной деятельности. Подобно тому, как начало индивида – долгий и многофазный процесс эмбриогенеза, так и начало личности – долгий многофазный процесс ранней социализации индивида, наиболее интенсивно протекающий на втором-третьем годах жизни человека.

Б.Г. Ананьев предложил антропологический подход к исследованию человека, который был реализован с помощью проведения системных и многолетних генетических исследований. В этих исследованиях он показывает, что индивидуальное развитие – внутренне противоре-

чивый процесс, зависящий от многих детерминант. Развитие, согласно Ананьеву, это возрастающая интеграция, синтез психофизиологических функций. Эта интеграция обеспечивается различными механизмами. Структура личности, например, организуется по двум принципам – субординационному, или иерархическому, при котором сложные социальные свойства подчиняют себе более элементарные, психофизиологические, и координационному, при котором взаимодействие свойств строится на паритетных началах. Проблема интеграции позволила Ананьеву включить психическое развитие в более широкий контекст – онтоосоцио- и персоногенеза.

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

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

- экстраверсию – зависимость психической деятельности от наличной объективной ситуации;
- тревожность – предрасположение к реакции избегания в ожидании угрожающей ситуации;
- реактивность – интенсивность реакции в ответ на стимул; импульсивность – скорость, с которой эмоция становится побудительной силой действия;
- эмоциональную устойчивость – способность к контролю эмоций;
- эмоциональную возбудимость – интенсивность эмоциональных переживаний; активность как поведение, направленное на определенные цели;
- ригидность – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации.

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

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

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

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

Д.Н. Узнадзе (1886–1950) – создатель грузинской школы советской психологической науки. Предметом исследования Д.Н. Узнадзе стала установка как складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение индивида к определенной форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определенном направлении и действовать последовательно в отношении всех объектов и ситуаций, с которыми она связана. С помощью установки Узнадзе попытался объяснить собственную активность живого организма и преодолеть «постулат непосредственности» (Узнадзе, 1966; 2004). Для возникновения установки необхо-

димо одновременное наличие потребности и ситуации. Установка – единство субъективного (потребность) и объективного (ситуация) факторов, она связана с перенастройкой психофизиологических сил и с готовностью действовать определенным образом для удовлетворения конкретной потребности в соответствующих условиях ситуации. Установка рассматривается как определенный момент функционирования потребности.

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

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

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

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

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

Источником нарушений личности, ее патологии являются проблемы, которые возникают в процессе установления или реализации отношений в разных сферах деятельности. В.Н. Мясищев предложил новый подход к диагностике и лечению патологий, основой которого стала психология отношений. Не только при реактивных, а даже при эндогенных заболеваниях нервно, включая психическое, состояние человека зависит от особенностей ее отношений к окружающему миру и связанных с этим реакций на него. Эта психическая вторичная реакция может явиться источником тревожной мнительности и угнетения, а иногда в большей степени определяет декомпенсации, чем первичная болезнь. Напротив, стойкость личности в борьбе с болезнью повышает сопротивляемость организма, содействует рекомпенсации.

Мясищев утверждал, что личность как социальный продукт определяется, прежде всего, социальным значением направленности (т. е. «доминирующего свойства, подчиняющего себе другие и определяющие жизненный путь человека»). Уровень личности выражается степенью его сознательности, идейным богатством и т. д., и т. п. Если доминирующее отношение охва-

тывает все стороны личности, то она характеризуется цельностью. Недостатком подобного рода понимания личности является нечеткость, многозначность.

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

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

- сближение психологии личности и этики, обращение к нравственно-ценностным аспектам поведения, мышления и мотивации;
- особое внимание к проблемам психического здоровья (психотерапии и консультированию);
- благодаря разработке Б.Ф. Ломовым системного подхода, исследование конкретных проблем психологии личности (эмоций, способностей, мотивации) стали исследоваться не сами по себе, а в составе более общей системы личностного знания. На основе таких системных исследований очень активно развивается типологический подход.

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

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

Все эти структуры возникают из взаимосвязи психических свойств личности, характеризующих устойчивый, постоянный уровень активности, обеспечивающий наилучшее приспособление индивида к воздействующим раздражителям вследствие наибольшей адекватности их отражения. В процессе деятельности свойства определенным образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности.

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

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

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

биохимический,
физиологический,
психологический,
находящиеся в сложном взаимоотношении.

Таблица 1

Иерархическая структура личности (по К.К. Платонову)

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

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

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

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

Формально-динамические свойства рассматриваются как ведущие детерминанты устойчивости индивидуальных различий между людьми, при этом сами формально-динамические свойства выступают как результат системного обобщения инвариантных биологических компонент, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Благодаря «системному обобщению», первоначально заданная система индивидуально-биологических свойств человека, включаясь в самые различные виды деятельности, постепенно трансформируется и образует независимо от содержания самой деятельности обобщенную, качественно новую индивидуально-устойчивую систему – инвариантных свойств, но уже не биологических, а психобиологических, или формально-динамических свойств.

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

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

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

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

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

Психотелесные соответствия: темперамент, характер и анатомическая конституция.

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

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

Основой любой личности является темперамент.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека – подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями).

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

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

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках)

единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

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

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

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

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

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

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

Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократов и Галена. Эта теория предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением

между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «*temperament*». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского *sanguis* – кровь), холерическому (от греческого *chole* – желчь), меланхолическому (от греческого *melaina* – черная желчь) и флегматическому (от греческого *phlegma* – слизь).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик – человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и как только они истощаются, у него появляется «слонявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлечшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и, в конце концов, очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) – флегматик – обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и

медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним – задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он – всепрощающий и совершенно безобидный в общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствий, но когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

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

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

И.П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы – не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения оснований классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы – соотношению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

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

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкорреактив-

ные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

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

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

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

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

На рубеже XIX и XX в.в. под влиянием антропологов, обративших внимание на различия в строении тела, и психиатров, увидевших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям, концепция связи между телосложением и типологическими особенностями человека получила свое дальнейшее развитие. Как отмечает Я. Стреляу, наиболее полное выражение эта концепция получила у французского врача Клода Сиго, который в зависимости от преобладания в организме одной из основных систем (дыхательной, пищеварительной, мускульной или мозговой) выделил соответствующие четыре типа телосложения.

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

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

- а) астенический, или лептосомный,
- б) атлетический,
- в) пикнический.

Астенический (от греч. *asthenes* – слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным

жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шелдон перечисляет следующие двадцать церебротонических черт как наиболее отчетливые:

Сдержанность в позах и движении, напряженность.

Психологическая сверхреактивность.

Сверхбыстрая реакция.

Любовь к уединенности.

Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.

Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.

Осознанная подвижность лица и взгляда.

Социофобия.

Подавление способности к общению.

Сопrotивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.

Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).

Непредсказуемость в отношениях с людьми.

Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.

Сверхчувствительность к боли.

Неспособность к здоровому сну.

Хроническая усталость.

Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.

Вертикальное ментальное расщепление.

Интроверсия.

Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.

Потребность в одиночестве в период испытаний.

Ориентация на более поздние периоды жизни.

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

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

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

Уверенность в позах и движении.

Любовь к физическим приключениям.

Энергичность.

Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.

Стремление доминировать, жажда власти.

Любовь к риску и игре случая.

Наглая прямота в манере вести себя.

Мужество в проведении рукопашного боя.

Соревновательная агрессивность.
Психологическая черствость.
Клаустрофобия.
Безжалостность.
Отсутствие щепетильности.
Общая шумливость.
Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.
Горизонтальное ментальное расщепление.
Экстраверсия соматотонии.
Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
Потребность в действии в момент испытаний.
Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

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

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

Расслабленность в позах и движениях.
Любовь к физическому комфорту.
Замедленная реакция.
Любовь к еде.
Обобществление, социализация процесса еды.
Получение удовольствия от процесса пищеварения.
Любовь к вежливому обхождению.
Стремление к общению.
Неразборчивость в выборе друзей.
Жадное стремление к расположению и поддержке.
Ориентация на людей.
Эмоциональная уравновешенность.
Терпение.
Удовлетворенность собой.
Крепкий сон.
Отсутствие уверенности в характере.
Простота, уравновешенность чувственных связей, висцеротоническая экстраверсия.
Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
Потребность в чем-либо участии при возникновении проблем.
Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.
Трехкомпонентная структура поведения.

Таблица 2

**Внешние и субъективные проявления
поведения различных социальных типов**

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Сознание и самосознание в психологии

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

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

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



Рис. 1. Функции, свойства сознания

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

В онтогенезе сознание ребенка развивается сложным, опосредствованным путем. Психику ребенка, младенца, вообще говоря, нельзя рассматривать как изолированную, самостоятельную психику. С самого начала существует устойчивая связь психики ребенка и психики матери. В пренатальный период и в постнатальный эту связь можно назвать психической (чувственной) связью. Но ребенок является вначале только пассивным элементом этой связи, воспринимающей субстанцией, а мать, являясь носителем психики, оформленной сознанием, уже в состоянии такой связи, по-видимому, передает в психику ребенка не просто психофизическую, но и оформленную сознанием человеческую информацию. Второй момент – это собственно деятельность матери. Первичные органические потребности ребенка в тепле, психологическом комфорте и пр. организуются и удовлетворяются извне любовным отношением матери к своему ребенку. Мать любящим взглядом «вылавливает» и оценивает все ценное, с ее точки зрения, в первоначально беспорядочной реактивности организма ребенка и плавно,

постепенно, любящим действием отсекает все отклоняющееся от социальной нормы. Здесь важно и то, что нормы развития уже всегда есть в каком-то определенном виде в человеческом обществе, в том числе и нормы материнства. Так, любовью к ребенку мать как бы вытягивает ребенка из органической реактивности, бессознательности и выводит, втягивает в человеческую культуру, в человеческое сознание. Фрейд отмечал, что «мать учит любить ребенка», она действительно вкладывает свою любовь (отношение) в психику ребенка, поскольку мать (ее образ) является для чувств и восприятия ребенка действительным центром всех актов, всех благ и неприятностей. Затем наступает следующий акт развития, который можно назвать первичным актом сознания – это идентификация ребенка с матерью, т. е. ребенок пытается поставить себя на место матери, подражать ей, уподобить себя ей. Эта идентификация ребенка с матерью является, по-видимому, первичным человеческим отношением. В этом смысле первичное – не предметное отношение, а отношение сознания, первичная идентификация с культурным символом. Мать здесь дает прежде всего культурный образец социального поведения, а мы, конкретные люди, только следуем этим образцам. Важны выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

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

Выделяют два слоя сознания.

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



Рис. 2. Развитие сознания

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

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

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

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

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие. Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), 3) регулятивно-оценочная, 4) рефлексивная – основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мышление о нем, 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.

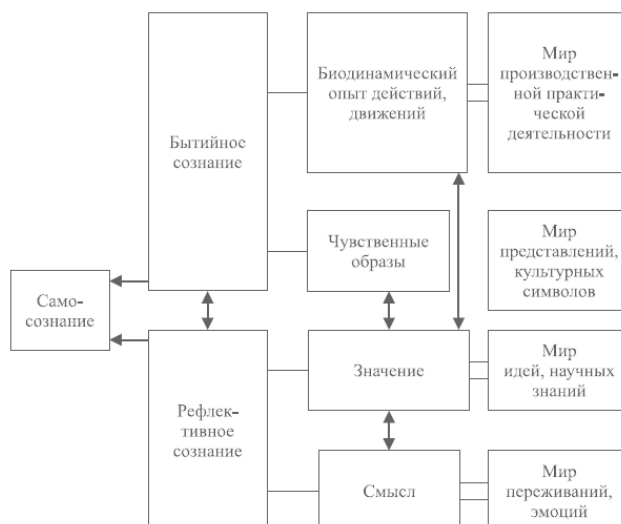


Рис. 3. Структура сознания

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

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

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

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

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

Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна при этом оставаться сама собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает

надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная функция самосознания – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя; если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

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

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

Самосознание

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

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

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

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятии человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

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

Третье направление психологической науки исходит из того, что осознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно, едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений – о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря

чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием. Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания – левым полушарием.

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

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

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

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

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

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

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на потивопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики (Юнг, 1993; 1994; 2000). Юнг выделяет два уровня самоотображения. Первый – субъект всей человеческой психики – «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень – форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый аспект, сознательное.

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

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

Мерилом для человека в его отношении к себе являются прежде всего другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на

самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

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

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

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

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

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

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

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то – хорошие люди»)); 2) группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он – хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек – это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой»); 4) эстохологический уровень – уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотношении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность – главное в отношении к другому человеку»).

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

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

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

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

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

Взаимодействие сознания и подсознания В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управ-

ления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Многие наблюдения психологов показали, что в зону ясного сознания в данный момент попадают те объекты, которые создают препятствия для продолжения прежнего режима регулирования. Возникшие затруднения привлекают внимание, и они таким образом осознаются.

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

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

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

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

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

Психоанализ включает поиск скрытых очагов напряженности, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тре-

вожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека. Психоанализ – процедура длительная и требующая доверительного общения человека с психоаналитиком.

Эмоциональные процессы и управление эмоциями.

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

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

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

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

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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