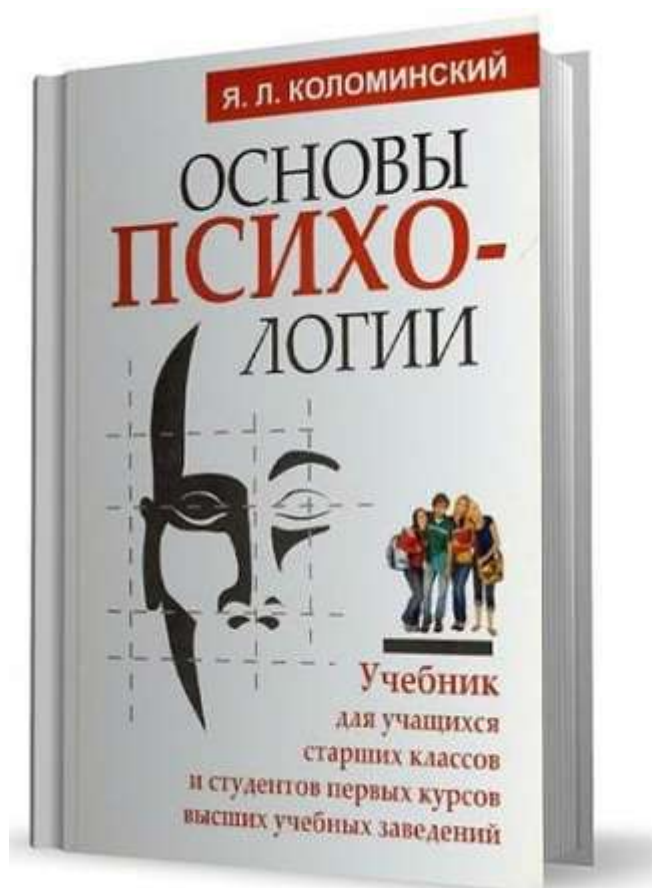


Яков Львович Коломинский

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений



«Яков Коломинский / Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений»: АСТ; М.; 2010

ISBN 978-5-17-065820-6

Аннотация

В своей книге академик психологии Яков Львович Коломинский знакомит читателей с основами современной психологии, показывает ее место в системе других наук о человеке, рассказывает о методах изучения поведения человека. Вы узнаете, как формируется психика человека, какие законы управляют ощущением и восприятием, памятью и мышлением. Специальные

разделы книги посвящены истории развития психики, потребностям и способностям, характеру и темпераменту человека. Эта книга может служить не только основным пособием для занятий по психологии в старших классах средней школы, но и верным помощником для студентов первокурсников психологических, педагогических, гуманитарных и негуманитарных вузов в качестве вспомогательного пособия по курсам «Основы психологии», «Введение в психологию», «Общая психология».

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Введение в психологию

Глава 1. Знакомая незнакомка

Глава 2. Методы психологии

Глава 3. Эволюционное развитие психики

Глава 4. Возрастное развитие психики человека

Раздел II. Личность и ее индивидуальные особенности

Глава 5. Личность и ее проявления

Глава 6. Направленность и способности

Глава 7. Эмоциональный мир личности

Глава 8. Характер, воля, темперамент личности

Раздел III. Познавательная деятельности личности

Глава 9. Ощущение и восприятие

Глава 10. Память

Глава 11. Воображение и мышление

Глава 12. Внимание

Глава 13. Психологическая культура человека

От автора

Эта книга призвана не только познакомить старшеклассников, а также всех читателей, интересующихся психологией, с достижениями психологической науки, но и помочь им в познании самих себя, научить сознательно подходить к определению своего дальнейшего жизненного пути, оценке тех или иных жизненных ситуаций, научить самопознанию и самовоспитанию.

Мне всегда казалось несправедливым, что у старшеклассников нет книги, которая рассказывала бы о внутреннем мире человека, а в школьных расписаниях отсутствует соответствующий учебный предмет. Нельзя сказать, что в школе совсем не изучают человека. На уроках литературы и мировой художественной культуры анализируют особенности внутреннего мира героев классических произведений; на уроках языка изучают законы этого

важнейшего средства человеческого мышления и общения; на уроках истории речь идет о героических и трагических периодах в жизни общества, о подвигах и заблуждениях выдающихся личностей различных эпох... Некоторые сведения о психологии есть и в курсе «Человек, общество, государство» (название предмета обязывает!). На обложке одного из учебников большими буквами напечатано: «ЧЕЛОВЕК», а чуть пониже, маленькими, – уточнение: «анатомия, физиология и гигиена»... И все-таки в наших знаниях о человеке не хватает очень важного. Не изучается внутреннее «устройство» самого главного в человеке – его *психики*.

Мне это всегда казалось несправедливым, и я написал научно-популярные и научно-художественные книги, в которых доступно и по возможности занимательно рассказал об увлекательном мире человеческой психологии. Это книги «Человек среди людей», «Беседы о тайнах психики», «Психология общения», «Познай самого себя», а книга «Человек: психология», отрывки из которой я использую и в этом пособии, была написана специально для старшеклассников.

Я надеюсь, что книга, которую вы сегодня открыли, в какой-то мере заполнит этот пробел и поможет вам открыть для себя увлекательный и прекрасный мир психологической науки. Вы узнаете, как формируется психика человека, какие законы управляют ощущениями и восприятиями, памятью и творческой мыслительной деятельностью. Специальные разделы книги посвящены истории развития психики, потребностям и способностям, характеру и темпераменту человека. Как работать с книгой? Признаюсь, мне хотелось бы ответить предельно кратко – с удовольствием... Если бы мне, когда я был в вашем возрасте, попала в руки подобная книга, я бы прочитал ее всю сразу, не отрываясь. Может быть, и вам поступить так же? Психология – не совсем обычный предмет: тех знаний, которые почерпнуты, так сказать, из жизни, житейской психологической культуры, достаточно, чтобы понять прочитанное и получить целостное представление о психике. Я бы рекомендовал внимательное изучение каждой главы. Скоро вы заметите, что у вас появилась новая точка зрения, новая, чуточку исследовательская позиция. Ведь теперь, когда вы занялись психологией, уже нельзя (просто не получится!) по-старому читать книги и смотреть кино, анализировать свои переживания и поступки, а также поведение других людей. При изучении психологии самый верный помощник – художественная литература. Все великие мастера слова, известные писатели – психологи. Правда, говорят они о внутреннем мире человека по-своему, образным языком искусства. Если, познавая психологию, вы научитесь лучше управлять собой, разбираться в собственных переживаниях и внутреннем мире других, если эта книга поможет вам в учении, труде и жизни среди людей, поможет сохранить и укрепить психологическое здоровье, наша общая цель – тех, кто работал над ее созданием, и тех, кто ее читал, – достигнута.

В заключение приведем прекрасные стихи Н. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!

Чтоб в ступе воду не толочь,

Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Раздел I. Введение в психологию

Глава 1. Знакомая незнакомка

Для человека нет ничего более интересного, чем люди. *В. Гумбольдт*

Что изучает психология?

Все науки можно условно разделить на две большие группы. В одной группе окажутся *точные* науки, например математика, физика, химия; в другой – *гуманитарные*: языкознание, история, литературоведение и т. д. Это науки о человеке. Кстати, само название произошло от лат. *humanitas* – человеческая природа, образованность.

Конечно, это деление в какой-то мере условно: точные и гуманитарные науки взаимно дополняют и помогают друг другу, но разница все же есть. Общую задачу гуманитарных наук очень точно сформулировали еще древние греки, написав на стене одного из храмов: «Познай самого себя». И человек познает. Познает собственную историю, происхождение, язык, нравы и обычаи, биологическую природу. Трудрами многих поколений философов и историков, биологов и лингвистов, антропологов и этнографов создается коллективный портрет человечества, который непрерывно совершенствуется и обогащается. Этот портрет был бы неполным и даже искаженным без тех штрихов, которые вносит в него психология.

Знаете ли вы психологию?

На первый взгляд этот вопрос может показаться странным: такого предмета до сих пор не было в школьных расписаниях. Но не торопитесь с ответом. Лучший учитель психологии – сама жизнь, и ее уроки каждый неплохо усваивает еще до того, как прочитает первую книгу об этой науке. Это «знакомая незнакомка». Дело в том, что слово «психология» используется в нескольких разных значениях. Начнем с наиболее распространенного: оно обозначает близкий каждому человеку мир его внутренней жизни. Не изучая еще специальной науки, мы с детства говорили: «я хочу», «я не хочу», «я думаю», «я чувствую», «я представляю»; мы рассуждаем о достоинствах и недостатках своей *памяти и воли, способностей и характера, темперамента и ума*.

Еще не использовано ни одного незнакомого слова, а уже перечислены многие разделы нашей науки. Важная особенность психологии как науки состоит в том, что с ней человек знакомится задолго до систематического изучения. В практике живого общения люди постигают немало

психологических законов. В каком-то смысле можно сказать, что *каждый человек – психолог*. Ведь без определенного запаса психологического опыта и знаний невозможно жить среди людей. Так, каждый из нас уже с детства умеет, например, «читать» эмоциональное состояние другого человека по внешним проявлениям – мимике, жестам, голосу, особенностям поведения, даже по ритму дыхания и цвету лица, – и не только читать, но и учитывать его нюансы в своих целях. Ребенок очень рано начинает понимать, когда следует обратиться ко взрослому с просьбой, а когда – отложить просьбу до лучших времен... Каждый из нас умеет различать настроение других людей, особенности их характера.

Эту житейскую психологию, житейскую психологическую культуру, в которой отражаются психологические знания, накопленные задолго до появления специальной науки, мы усваиваем не только благодаря собственному опыту, но и из таких источников, как художественная литература, народные пословицы и поговорки, сказки и мифы, притчи и даже частушки. В них можно найти истоки почти всех психологических теорий и отраслей психологии. Вот, например, пословица из области психологии обучения: «Повторенье – мать ученья»; из области характерологии: «В тихом омуте черти водятся» (это предостережение тем, кто склонен судить о характере человека по внешности). Интересно, что подобные психологические «аксиомы» интернациональны. Почти у всех народов можно найти аналогичные утверждения. Например, последнюю пословицу с французского можно было бы буквально перевести так: «В тихий ручей не погружай ни руки, ни даже пальца».

Правда, житейские психологические знания очень приблизительны и расплывчаты. Это, скорее, иллюзия знания, которая, к сожалению, заменяет подлинную образованность. В несовершенстве житейских психологических понятий очень легко убедиться. Попробуйте ответить на несколько «простых» вопросов: чем отличаются чувства от ощущений? Что такое темперамент? Что такое мышление? и т. д. Задайте эти вопросы знакомым. Результаты можно предвидеть. Сначала ваши испытуемые воспримут их довольно спокойно и бодро начнут отвечать. И тут обнаружится, что сказать-то почти и нечего... Скорее всего, ответом будет классическая формула: «Понимаю, а высказать не могу». Когда такой формулой пользуются учащиеся, преподаватель им говорит: «Значит, не понимаешь», – и дальше следует классическое: «Придется встретиться еще раз».

Для тех, кто только начинает знакомиться с психологией как наукой, эта предобразованность, это предзнание все же полезны. Накопленный запас житейских наблюдений постепенно включается в систему научных понятий, и этот сплав теоретических знаний и практических выводов может стать прочным фундаментом настоящей психологической образованности. В этом смысле – *каждый сам себе психологическая лаборатория*. Именно поэтому психология изучается и усваивается не так, как многие другие науки. Ведь лозунг «Познай самого себя» обращен к каждому отдельному человеку. Это призыв к самопознанию и самовоспитанию, к тому, что мы называем психологической

деятельностью. Поэтому, постигая научную психологию, человек все как бы примеряет к самому себе: так ли у меня, как «в теории», или как-то иначе. Кроме того, начинающие психологи охотно наблюдают за своими друзьями и знакомыми – применяют знания на практике.

Что же представляет собой психология как наука? В переводе на русский язык – это наука о душе (от греч. *psyche* – душа, *logos* – наука). Интересно, что сам термин «психология» появился в 1590 г. Так назвал свою небольшую работу о богословских исследованиях души немецкий священник Р. Гоклениус, а в 1732—1734 гг. немецкий философ Х. Вольф опубликовал книги «Рациональная психология» и «Эмпирическая психология». Но точно ответить на вопрос «Что такое душа?» не так просто. В различные исторические эпохи ученые вкладывали в это слово разное содержание. Вы, наверное, знаете, что словом «атом» древнегреческие философы называли мельчайшую неделимую частичку материи. Но шло время, наука развивалась, выяснилось, что атом – это целый мир элементарных частиц. Работают атомные электростанции, бороздят океанские просторы атомные ледоколы и подводные лодки – все это результат процессов в «разделенном», т. е. расщепленном атоме. А слово осталось. Оно в данном случае как сосуд, в который налита новая жидкость. Старые слова сплошь и рядом означают новые понятия. С началом космической эры слово «спутник», например, получило новое содержание. Такие же изменения произошли и со словом «душа» в названии нашей науки. Согласно религиозным учениям, душа – это непостижимое, бесплотное духовное начало, которое Бог вдохнул в сотворенное им из праха тело первого человека. При этом душа дана человеку, так сказать, во временное пользование: когда тело перестает существовать, душа «отлетает в мир иной». Материалисты вкладывают в это слово иное содержание. Оно употребляется как синоним слова «психика» для обозначения совокупности психических явлений, которые представляют собой свойство высокоорганизованной материи, свойство мозга. Психика, сознание – это субъективный образ объективного мира. Психика – это наши ощущения и восприятия, память и представления, мышление и фантазия, чувства и воля. Все эти психические процессы свойственны конкретному человеку, субъекту, который имеет свой особый характер, способности, темперамент, который познает, общается, действует в окружающем мире, человеку, который есть сын своего времени, член данного общества, личность. Душа, психика – это внутренний мир личности, который возникает в процессе активного отражения этого мира.

Правда, есть в повседневной жизни и другие оттенки в употреблении слова «душа». Иногда, например, человек говорит о себе: «Душа радуется», «Душа болит». Об одном отзываются: «Бездушный», а о другом – «Какой душевный человек». Здесь в понятие «душа» вкладывают более узкое содержание: способность человека к сочувствию, сопереживанию, его умение поставить себя на место другого, понимать радости и страдания других людей.

Психологией называют не только науку о психических процессах и свойствах личности, но и совокупность тех явлений, которые изучают. Говорят, например, о *психологии подростка*, *психологии крестьянства* и т. д. Иногда

можно услышать: «У каждого своя психология». В этих случаях имеют в виду особенности психики определенного человека или группы людей.

Научная психология, как и другие науки, делится на ряд областей. Представьте себе могучий ствол, от которого отходят ветви. Ствол – это *общая психология*, которая изучает общие законы человеческой психики. Ветви – области науки. Они исследуют различные виды деятельности человека, каждая из которых имеет свою «психологию».

Вот *психология труда, инженерная психология*, изучающие психологические стороны системы «человек – машина». Условия современного производства таковы, что без учета психологического фактора невозможно сконструировать новую машину или прибор.

В процессе жизни и деятельности люди вступают в общение между собой, образуют группы, коллективы, в которых реализуется система «человек – человек». Это предмет исследования *социальной психологии*.

Инженерная и социальная психологии дали жизнь, пожалуй, самой молодой отрасли – космической психологии. Она изучает особенности психической деятельности человека в условиях космических полетов. Об этой области психологии увлекательные книги написали космонавты Ю. А. Гагарин и А. А. Леонов в соавторстве с врачом В. И. Лебедевым (Ю. А. Гагарин, В. И. Лебедев «Психология и космос»; А. А. Леонов, В. И. Лебедев «Психологические проблемы межпланетного полета»).

Есть *психология искусства, медицинская психология, зоопсихология* (изучающая психику животных), *военная психология* и т. д. Большая область нашей науки изучает законы развития и формирования психики человека от рождения до старости. Это *возрастная, детская и педагогическая психологии*. Книга, которую вы читаете, в основном посвящена общей психологии, но будут в ней и сведения из других областей психологической науки.

Мозг и психика

Итак, психика – это внутренний, субъективный мир человека, который возникает в ходе активного отражения внешнего, объективного мира в виде образов, мыслей, чувств и поступков. Где же находится «живое зеркало», способное к столь сложной отражательной деятельности? Теперь об этом знает каждый школьник. А вот величайший ученый Древней Греции Аристотель считал, что мозг служит лишь как «орган охлаждения тела». Еще У. Шекспир, который жил и творил в конце XVI – начале XVII в., осторожно писал о мозге как о месте, «где, по мнению некоторых, расположен дом души». И главным соперником мозга считалось сердце: «Скажи мне, где мечты начало? Мозг, сердце ль жизнь ей даровало?» – рассуждает шекспировский герой. Да и мы с вами немалую часть нашей духовной жизни связываем с сердцем, приписывая ему ответственность за любовь и ненависть, страсти и волнения, соглашаясь с поэтом: «О память сердца, ты сильнее рассудка памяти печальной». А ведь мы прекрасно знаем, что уже многие годы живут люди, в груди которых бьется чужое, пересаженное искусной рукой хирурга сердце. Сердце у них чужое, новое, а душа, психика, внутренний мир?

Ю. Нагибин написал прекрасную и грустную современную сказку «Чужое сердце». Ее герой Костров, которому сделали пересадку сердца, переживает странные и мучительные ощущения. «Он видел свое старое, умершее сердце, источник всех его страданий и мук, оно представлялось ему гнилым червивым грибом-шлептухом, но оно вмещало в себя ту нежную, тонкую память о нем самом, которую ему нужно было вновь накопить, чтобы пришло полное исцеление». Ему предстоит «воссоздать душуживу, обрести способность к любви и слезам». У него возникает «страшноватая» мысль: «Коль он признает за своим бывшим сердцем право памяти, то и ныне бьющееся у него в груди сердце обладает подобной же суверенной памятью».

Говоря о головном мозге, многие ученые прежде всего подчеркивают поразительное несоответствие между непритязательным внешним видом этой серой массы, напоминающей ядро грецкого ореха, и невероятной сложностью его деятельности.

«Как однородно и скучно выглядит мозг, – писал известный психолог А. Р. Лурия, – этот высший продукт эволюции, этот орган, который получает, перерабатывает и хранит информацию, орган, который создает программы деятельности и регулирует их выполнение». Можно с уверенностью утверждать, что впечатление об однородности и такой невыразительности серой массы, которое мы получаем при первом рассматривании мозга, явно расходится с той невероятной сложностью и многообразием, дифференцированностью, которой в действительности характеризуется этот орган.

«Оглянитесь по сторонам, – призывал другой психолог Е. И. Бойко, – то, что нас окружает и что обыкновенно считается делом человеческих рук, по существу есть продукт деятельности мозга, так как руки являются всего лишь его послушными орудиями. Все научные открытия и достижения техники, все великие произведения искусства – тоже продукт работы мозга людей, как и наши маленькие дела, неудачи, ошибки, изъяны характера, привычки. От мозга зависят гениальность и помешательство, ум и глупость, любовь, дружба, вера, страдание и счастье, способности, талант и одаренность».

Наверное, писатели вслед за Ю. Нагибиным скоро создадут еще два художественных варианта: один – более реальный – жизнь человека с двумя сердцами (неутомимый профессор Барнард успешно осуществил уже и эту операцию) и второй – фантастический – человек с пересаженным головным мозгом. Прежде всего, человек с другим мозгом неминуемо стал бы совершенно другой личностью, с новой биографией, новыми мыслями, новыми знаниями, новыми чувствами... Это ясно и без фантастических построений. Правда, для романиста есть увлекательнейшая возможность изобразить, какие возникнут драматические ситуации, связанные с тем, что человек вдруг осознает, что у него совершенно новое тело, новая внешность. Вспомним увлекательную книгу А. Беляева «Голова профессора Доуэля» (1930). Тело человека, его рост, фигура, черты лица, цвет глаз и волос, голос – все это не просто футляр для мозга и его внешнее оформление. Как подметил М. Ю.

Лермонтов в «Герое нашего времени: „Всегда есть какое-то странное отношение между наружностью человека и его душой“.

Черты внешнего облика через отношение к ним других людей существенно влияют на самооценку, характер, вообще на личность. Об этом мы еще будем говорить более подробно, но и сказанного уже достаточно, чтобы понять: человеку с новым мозгом придется выработать новое отношение к самому себе. Да и новому мозгу его новое местожительство может понравиться, а может и глубоко не удовлетворить его... Другая, еще более напряженная сюжетная линия – история перестройки взаимоотношений этого почти нового человека с обществом и другими людьми.

Это из области фантастики. Однако действительность ставит над человеком эксперименты куда более сложные и трагичные, чем плоды самого богатого писательского воображения.

Волнующую подлинную историю о человеке с измененным мозгом рассказал психолог А. Р. Лурия в книге «Потерянный и возвращенный мир». Ее герой, младший лейтенант Лев Засецкий, был... убит 2 марта 1943 г. в результате проникающего ранения черепа в левой теменно-затылочной области. Он был убит, почти убит... Пуля, пробившая череп и прошедшая в мозг, раздробила мир Засецкого на тысячи кусков, которые он так и не смог собрать. И мы ничего не узнали бы о его трагической борьбе за собственный мозг, собственную личность, собственную душу, если бы не автор книги, психолог

А. Р. Лурия, который не только самоотверженно врачевал и изучал психику Засецкого, но и собрал его разрозненные записи в потрясающую картину жизненного подвига.

Ранения мозга тщательно изучаются и описываются учеными. Эти трагические случаи помогают понять сложные механизмы деятельности главного органа нашей психики. Самое удивительное, что ранения мозга не всегда приводят к катастрофе.

В историю науки о мозге вошел необычный случай с железнодорожным мастером Финеасом Гейджем, который в сентябре 1848 г. получил сквозное ранение головы железной палкой. Эта палка длиной больше метра и толщиной 3 сантиметра насквозь пронзила головной мозг Гейджа, войдя через левую щеку и выйдя в области темени. В течение часа Гейдж находился в оглушенном состоянии, после чего смог с помощью сопровождающих его людей пойти к хирургу и по дороге спокойно и невозмутимо рассуждать о «дырке» в своей голове. Когда через двенадцать лет Гейдж умер в Сан-Франциско, вскрытие показало, что тяжелому повреждению подверглась не только левая лобная доля, но травма распространилась и на правую лобную долю.

То, что Гейдж выжил, конечно, поразительно. Но еще более поразительно, что психика его почти не изменилась: у него не обнаружилось никакой потери памяти и почти не снизились умственные способности. А вот свойства его личности, его отношение к себе и окружающему изменились. До несчастного случая он был тактичным и уравновешенным человеком, хорошим работником, после стал невыдержанным и непочтительным, сделался упрямым, но

переменчивым и нерешительным. Вместо того, чтобы заниматься чем-то полезным, он странствовал и зарабатывал себе на жизнь тем, что показывал публике себя и свое увечье.

У Засецкого все иначе – сохранилась личность, но распался интеллект, восприятие, память, способность к рассуждениям. Как работает мозг, почему огромная рана Гейджа почти ничего не изменила, а в мозгу Засецкого пуля вызвала столь опустошительные изменения? Все дело в том, что существует своеобразная специализация частей мозга: А. Р. Лурия говорит о трех важнейших блоках мозга.

Первый, «энергетический блок тонуса», расположен в глубине мозга, в верхних отделах мозгового ствола. Сюда же относятся те образования серого вещества, которые составляют древнейшую и важнейшую основу его жизнедеятельности. Здесь происходит регуляция процессов химического обмена веществ в организме.

В другой части этого блока, сетевидной, или ретикулярной (от латинского слова «ретикула» – сеточка), формации, возникают импульсы возбуждения, которые питают своей энергией мозговую кору. Стоит прервать этот энергетический поток, как тонус коры снижается и человек впадает в полусонное состояние, а затем в сон.

Этот блок, как отмечал А. Р. Лурия, сохранился у его больного, но была разрушена часть *второго основного блока*, расположенного в задних отделах больших полушарий и отвечающего за прием, переработку и хранение информации, которая поступает в мозг из внешнего мира. Например, в участке, который именуется первичной зрительной корой, зрительные образы внешнего мира как бы разлагаются на миллионы составляющих признаков. Во вторичной зрительной коре происходит их объединение в целые сложные структуры. Человек, у которого эта зона поражена, по-прежнему хорошо видит отдельные части, но не в состоянии объединить их в целостные образы. А. Р. Лурия приводит такой пример: на картине, которую показывают больному, изображены очки. Что это такое?.. Кружок... еще кружок... перекладина... и какая-то палка... и еще палка... Наверное, велосипед!? У этого больного – расстройство под названием «оптическая агнозия».

Специальные отделы коры отвечают и за объединение отдельных предметов и явлений в целостные ситуации. Эти отделы у Засецкого также были затронуты.

Третичные области теменно-затылочной коры имеют прямое отношение к важнейшей психической деятельности – речи, без которой невозможны ни память, ни мышление, ни человеческое сознание вообще. Следует иметь в виду, что языковая речь может существовать и без звука: глухонемые обладают особой жестовой речью. Внутренний мир человека, у которого эти области поражены, раздроблен: все, чему он научился, все его знания распадаются на отдельные, не связанные друг с другом куски.

Человеческая личность сохраняется, если не затронут *третий основной блок* мозга, расположенный в лобных долях. Засецкому повезло – лобные доли сохранились. Именно здесь находится мощный аппарат, позволяющий

формировать и сохранять намерения, формировать программы-действия, регулировать их протекание и контролировать успешное выполнение. И вот в своем раздробленном мире Лев Засецкий борется за себя, за свою личность: – Я еще смогу доказать человечеству, что я не совсем пропавший, не совсем погибший человек... я по-прежнему мечтаю встать в строй. И я хочу надеяться, что принесу немалую пользу своему народу.

Он уже принес немалую пользу и встал в один строй с Николаем Островским и Алексеем Маресьевым; победа над своей болезнью, борьба за свою личность – всегда вдохновляющий пример величия духа. Итак, запомним главное: *Психика – это свойство мозга, которое состоит в его способности отражать окружающую действительность.*

* * *

Нравится ли вам, ребята, отвечать на вопросы? А если эти вопросы поставлены самому себе и, что самое главное, о себе? Суть нашей общей работы – того, кто пишет, и того, кто читает, – хорошо выразила известная писательница М. Шагинян: «Нечто от вас к книге и нечто от книги к вам». От книги к вам – новые знания и новый взгляд на то, что уже было известно. От вас к книге – стремление узнать побольше о самом себе и желание что-то в себе изменить. Отсюда тройное «С» странички, которая будет появляться после каждой главы: «Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание». Давайте создадим заочный клуб «Три С». И не только заочный. Иногда, вместо того чтобы играть в «морской бой», посоревнуйтесь в точности ответов. Может быть, возникнут турниры и олимпиады (психологиады!), эмблемой которых станет наше тройное «С»!

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание первое

Вопросы и задания

1. Какое из утверждений, приведенных ниже, выражает идеалистическое понимание психики, а какое – материалистическое? Обоснуйте свою точку зрения.

А. Психическая деятельность не зависит от внешних причин.

Б. Психическая деятельность – свойство мозга.

В. Психика – отражение объективной действительности.

2. За какие психические функции отвечают 1-й, 2-й и 3-й блоки головного мозга?

3. Покажите роль психологических знаний в деятельности инженера, врача, учителя, космонавта, зоотехника. Попробуйте назвать область человеческой деятельности, где можно обойтись без знания психологии.

Конкурс Кто подберет больше пословиц и поговорок на психологические темы?

Тема для дискуссии «Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера» (Д. И. Писарев).

Глава 2. Методы психологии

Как ни совершенно крыло птицы, оно никогда не смогло бы поднять ее ввысь, не опираясь на воздух. Факты – это воздух ученого. Без него вы никогда не сможете взлететь. *И. П. Павлов*

Методы, пути, средства, с помощью которых добываются научные факты, очень важны для любой науки, но для психологии они имеют особое значение. Чтобы понять это, давайте подумаем, как вообще строится научное исследование в других областях знаний, например в естествознании, физике, химии. Вам наверняка приходилось проводить опыты в живом уголке, на пришкольном участке и в учебных кабинетах. Всегда в ходе опыта можно четко выделить необходимые его составляющие:

во-первых, это человек, который осуществляет опыт или ведет наблюдение, тот, кто изучает, – субъект познания;

во-вторых, это то, что он изучает, – объект познания – растение, животное, химический элемент и т. д.

Теперь представьте себе, что вы исследователь-психолог, которому предстоит изучать психические особенности другого человека. Улавливаете разницу?

Да, для психолога все иначе: его объект или, как говорят в психологии, *испытуемый*, есть одновременно и субъект. Субъективный объект! Это не лингвистической парадокс, а особенность психологической науки: здесь могущество человеческого разума, человеческого интеллекта направлено на познание самого этого разума, самого интеллекта, чувств, воли и всего того, что составляет психику.

Говорят, что через человека природа познает самое себя. Если это так, то психология – это познание человечеством своей собственной природы. Субъект и объект исследования совпадают. Но из этого философского совпадения совсем не следует, что невозможно их разделение, раздвоение в конкретных психологических исследованиях, как думали психологи-идеалисты.

Самонаблюдение

Психологи-идеалисты считали, что душа – это замкнутый в себе мир и ее познание доступно только ей самой.

«Только я сам могу судить о том, что происходит в моем внутреннем мире», «в терем тот высокий нет ходу никому». Значит, для психолога остается только один-единственный метод исследования – самонаблюдение? Этот метод иначе называется *интроспекция*, что в буквальном переводе означает «смотреть

внутри». Психологические трактаты до появления экспериментальной психологии основывались либо на описании ученым собственных переживаний, либо на изложении рассказов других людей об их мыслях и чувствах.

Может быть, этого и в самом деле достаточно, может быть, о себе-то уж мы действительно знаем «правду, всю правду, одну только правду»?

Когда-то великий французский писатель Жан-Жак Руссо, создавая «Исповедь», мечтал довести искусство психологического самоанализа до уровня самых точных наук того времени. «В известном смысле, – писал он, – я произведу на самом себе те опыты, которые физики производят над воздухом, чтобы знать ежедневные изменения в его состоянии. Я приложу к своей душе барометр, и эти опыты, хорошо налаженные и долгое время повторяемые, могут дать мне результаты столь же надежные, как и у них». С тех пор прошло более 200 лет, барометр-психометр даже писатели-фантасты еще не придумали, а проблема методов исследования – по-прежнему одна из острейших в психологии. Почему же самонаблюдение не может быть ни основным, ни единственным методом нашей науки?

Для того чтобы наблюдать и затем описывать проявления собственной психики, человеку нужно как бы раздвоиться: одно его «я» (назовем «я-деятель») активно действует, мыслит, радуется, страдает, а другое «я» (назовем его «я-наблюдатель») в это самое время оценивает, анализирует, контролирует, иными словами, «подсматривает» за первым. До определенной степени именно так действительно раздваивается психика каждого человека, начиная уже чуть ли не с трехлетнего возраста. Но далеко не все собственные психологические процессы мы способны наблюдать. Попробуйте, например, спросить у композитора, как возникла в его сознании мелодия; у ученого – как он решил ту или иную задачу; у конструктора – как он придумал новую машину. Кстати, психологи, которые изучают творчество, без устали об этом спрашивают, но в ответ слышат не очень вразумительные рассказы. Дело в том, что наше внимание обычно направлено на то, *что* мы делаем, а не на то, *как* это происходит. Многие проявления психики, например механизмы памяти, мышления, воображения, осознаются лишь частично и поэтому недоступны самонаблюдению.

Кроме того, в психике человека есть довольно обширная область переживаний, которые получили название *подсознательных*, *неосознаваемых*. Мы можем не подозревать о некоторых своих чувствах, стремлениях, мотивах поведения. И вот получается, что человек порой сам неточно определяет причины собственных поступков. Особенно ясно это можно продемонстрировать хотя бы на примере так называемого постгипнотического внушения. Загипнотизированному человеку внушают, что через определенное время после выхода из состояния гипноза он совершит определенное действие. Один врач-психотерапевт рассказал о пациентке, которой он внушил, что минут через десять после сеанса гипноза она наденет его пиджак, висящий на стуле. После сеанса, как обычно, говорили о ее самочувствии, о планах на будущее. Вдруг больная зябко поежилась, хотя в комнате было очень тепло...

– Что-то холодно, я озябла... Может быть, вы разрешите мне на минутку накинуть ваш пиджак?

– Конечно, пожалуйста...

Если врач спросит испытуемую, почему она так поступила, то в ответ услышит объяснения на первый взгляд вполне правдоподобные, но не имеющие ничего общего с известной ему, но неизвестной испытуемой истинной причиной поступка.

Не осознаваться могут и другие элементы нашей психической жизни. У нас, например, могут сохраняться воспоминания, о которых мы до поры до времени ничего не знаем. Конечно, не следует преувеличивать роль неосознаваемых моментов в жизни человека, как это делал известный австрийский психиатр З. Фрейд, но и не считаться с ними нельзя. Впрочем, не все с этим согласны. Например, поэтесса Н. Матвеева, которая в стихотворении «Подземелья» весьма живописно рисует гипотетическое подсознание человеческой психики, иронически замечает:

Ключи от подземелий подсознания
Звенят опять на поясе моем.
Сегодня я, заблудшее созданье,
Сойду туда с коптящим фонарем.
Как воют своды в страшной анфиладе!
А впрочем, выясняется в конце,
Что все подвалы наши – на эстраде,
Все тайны, как посмотришь, – на лице.
У нас и подсознание – снаружи.
Все просто: нам получше – вам похуже.
Кот хочет сала, палки просит пес.
Успех собрата мучит нас до слез.
Но чтоб до истин этих доискаться,
Не стоит в преисподнюю спускаться!

Да, если бы все было так просто, если бы все тайные (даже порой для нас самих!) проявления психики были «на эстраде», а мотивы наших поступков сводились к необходимости удовлетворять одинаковые для всех жизненные потребности, если бы явление, как говорят философы, совпадало с сущностью, никакой науки не нужно было бы и, между прочим, необходимость в поэзии тоже автоматически отпала бы. Прав известный литовский поэт Э. Межелайтис: «Зачем, – писал он, – уступаем мы кому-то область психологических глубин и подсознания? Почему отдаем другим сферу утонченного анализа? Мы тоже должны научиться читать едва уловимый шифр человеческой души, и тогда человек станет понятнее нам. Если же мы никогда не сделаем попытки проникнуть в эту область, она навсегда останется для нас темной, зловещей и полной опасностей». Самонаблюдение ненадежно не только потому, что человек, как мы видим, не все знает о самом себе, но и потому, что даже о своих переживаниях трудно рассказать. Прежде всего, трудно перекодировать, переплавить, перелить чувства в слова. Недаром же поэты и писатели испытывают «муки слова», «оставляют куски мяса в

чернильнице», как Л. Толстой; изводят «единого слова ради тысячи тонн словесной руды», как В. Маяковский. К этим неизбежным объективным трудностям добавляются трудности субъективные: наш психологический словарь так беден, что нам просто порой «нечем думать» о собственном внутреннем мире и тем более «нет слов», чтобы рассказать о нем.

Конечно, при самоотчете, который требуется психологу, нужна абсолютная искренность. А это не так легко. Сравнение даже предельно искренних человеческих документов – писем, дневников, автобиографий – с действительностью почти всегда обнаруживает, что человек невольно искажает то, что происходило на самом деле: ведь человеческое восприятие субъективно. Мы смотрим на мир сквозь призму своего опыта, своих мыслей и чувств, как говорится, «судим по себе». Даже Ж.-Ж. Руссо, который обещал приложить к своей душе барометр беспристрастного анализа, оказался далеко не столь объективным, как ему самому хотелось и казалось. Его «Исповедь» – гениальное художественное произведение (не так уж мало!), но не точный протокол психической жизни человека. Польский писатель Я. Парандовский отмечал:

«Не раз перо останавливается на середине страницы, не раз глаза, смотрящие на слова, не запятнанные ложью, устрашаются тени чужой, неведомой фигуры, которая когда-то в будущем склонится над этими страницами, – достаточно мига такой рефлексии, и чистота внутреннего голоса окажется замутненной. Мы настолько тесно связаны с людьми, настолько тщательно они за нами наблюдают, подслушивают, даже когда мы находимся в полном одиночестве, что все это дает знать о себе, стоит лишь взяться за перо. Как в теле, так и в душе есть вещи, о которых человек никогда не осмелится поведать кому бы то ни было».

Предположим на минуту, что подобной самоцензуры не существует, что человек готов сказать всю правду о качествах своей личности, о своих мыслях и переживаниях. И тут выясняется, что сделать это, хотя бы в первом приближении, в состоянии очень немногие. И опять-таки не хватает слов, недостает знаний о психической жизни, умения ее анализировать.

Представим себе, что человека, далекого от техники, попросили рассказать об устройстве какого-либо двигателя и даже в помощь предложили подробный чертеж. Этот рассказ звучал бы довольно невразумительно. Примерно так: «Вот это колесико соединяется какой-то штучкой с другим колесиком побольше с зубчиками, а тут еще продолговатая штуковина с ремешком...» Мать одного инженера, владельца «Жигулей», когда хотела назвать какую-либо деталь машины, пользовалась универсальным понятием «дюндик». «Дюндик» – это и винт, и болт, и шланг – все, что имеет отношение к загадочному и неведомому и поэтому безмолвному для нее техническому миру, в тайны которого ее никто не посвятил.

Нередко на уровне «дюндика» находится способность судить о своем и чужом внутреннем мире. Это неудивительно: в школе изучение человека ограничивается его анатомией и физиологией. Психология как специальный предмет пока отсутствует. И вот результат – предлагают человеку, казалось бы,

простое задание: ответить на вопрос «кто я?» двадцатью словами. Двадцать слов для характеристики своей неповторимой личности. Скуповато? Очень многим хватает и десяти.

И еще одна трудность самонаблюдения: «я-деятель» и «я-наблюдатель» не могут существовать мирно и независимо друг от друга. «Я-деятель» постоянно захватывает «я-наблюдателя», и нет уже самоанализа, а есть горячая человеческая страсть.

Психологи довольно быстро осознали всю ограниченность самонаблюдения как метода психологии. Чтобы получить как можно более подробные сведения о психике, психологам приходилось специально обучать испытуемых технике самонаблюдения, производить своеобразный отбор среди испытуемых. Но и это не было выходом из положения, поскольку вставал вопрос об универсальности психологических знаний, полученных из самонаблюдения таких «изоэцированных» испытуемых. Возникали и принципиальные трудности. Так, известный американский психолог начала XX века У. Джемс отмечал, что, когда он пытается сосредоточиться на собственном «я», в поле внимания попадают случайные ощущения от носа, уха и т. д. В результате попытки обнаруживать своего рода тело или субстанцию «я» в акте прямого самонаблюдения не увенчались успехом. Будущее было за объективными методами исследования психики.

Да, самонаблюдение имеет много недостатков как метод научного исследования. Его легко критиковать. Труднее обойтись без него в любом психологическом исследовании. И оно служило и будет служить всегда его составной (но не основной!) частью. Иногда наблюдения за самим собой наталкивают психолога на замысел экспериментального исследования.

Как человек узнает, например, откуда идет звук? На первый взгляд все предельно просто: звучит музыка – мы поворачиваем голову к динамику, слышим речь – оборачиваемся к говорящему человеку. Но как же тогда в кино? Звук всегда доносится из одних и тех же динамиков, установленных по бокам экрана, а зрителям-слушателям кажется, что звук перемещается от персонажа к персонажу: вот один персонаж заговорил и замолчал. Потом заговорил другой – звук переместился. В правом углу экрана залаяла собака – оттуда и звук несется... Так человеку кажется. Потому что... Но ведь никто об этом до той минуты не думал и, пожалуй, ничего особенного не замечал. А известный психолог С. Л. Рубинштейн заметил и задумался. Вот как это произошло.

«Заседание, – рассказывал Рубинштейн в книге “Основы общей психологии”, – происходило в очень большом радиофицированном зале. Речи выступающих передавались через несколько громкоговорителей, расположенных слева и справа вдоль стен. Сначала, сидя сравнительно далеко, я, по свойственной мне близорукости, не разглядел выступающего и, не заметив, как он оказался на трибуне, принял его смутно видневшуюся мне фигуру за председателя. Голос (хорошо мне знакомый) выступавшего я отчетливо услышал слева, он исходил из помещавшегося поблизости громкоговорителя. Через некоторое время я вдруг разглядел докладчика, точнее, заметил, что он сделал один, а затем еще несколько энергичных жестов

рукой, совпавших с голосовыми ударениями, и тотчас же звук неожиданно переместился – он шел ко мне прямо спереди, от того места, где стоял докладчик».

Итак, на базе самонаблюдения у ученого возник вопрос о причинах столь странного поведения звука; метод познания изменился.

Обратим внимание на интересную и неизбежную особенность психологического познания состояния другого человека: оно происходит на основе самонаблюдения: «У него, очевидно... как и у меня».

В одном старом учебнике психологии это пояснялось таким примером. «В моем присутствии кто-либо плачет. Я думаю, что он переживает чувство страдания. Но могу ли я сказать, что я “воспринимаю” его чувство страдания? Нет, потому что я воспринимаю только ряд физических изменений... Я вижу капли жидкости, истекающие из его глаз, я вижу изменившиеся черты лица; я слышу прерывистые звуки, которые называются плачем. Кроме того, я ничего непосредственно не воспринимаю. Откуда же я знаю о существовании страдания у другого?»

Когда я сам раньше страдал, то у меня из глаз текли слезы, я сам издавал прерывистые звуки...»

А как изучить без данных самонаблюдения переживания космонавтов во время космического полета? Что знали бы мы о психической жизни слепоглухонемых без замечательной книги слепоглухонемой О. И. Скороходовой «Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир», которая целиком построена на самонаблюдениях?

Да, самонаблюдение – старое, испытанное, хотя и далеко не всегда надежное оружие психолога. А для каждого человека самонаблюдение – необходимый элемент самопознания и самовоспитания. Нельзя изменять себя, не рассматривая свой внутренний мир сквозь увеличительное стекло самонаблюдения. Оно уже само по себе заставляет человека изменяться.

«Пока я снимал с себя слепок, – писал французский философ М. Монтень, – мне пришлось не раз и не два ощупать и измерить себя в поисках правильных соотношений, вследствие чего и самый образец приобрел большую четкость и некоторым образом усовершенствовался».

Кстати сказать, помочь вам, ребята, научиться наблюдать за собственной психической жизнью – одна из задач этой книги. Попробуйте, начиная с сегодняшнего дня (в крайнем случае – с завтрашнего!), например, применить такое испытанное средство самоанализа и самопознания, как *дневник*.

Есть замечательные образцы дневниковых книг, которые написали не выдающиеся деятели науки и культуры, а ваши сверстники-старшеклассники. Разумеется, они и не подозревали, что со временем их заветные тетради будут опубликованы. Это «Девушка из Кашино» – дневник Инны Константиновой, «Дневник Нины Костериной» и «Дневник Пети Сагайдачного». Их авторы прямо со школьной скамьи шагнули в огненный шквал Великой Отечественной войны и погибли, защищая Родину, а их дневники, ставшие книгами, продолжают жить и волновать новые поколения читателей.

Объективное наблюдение

Познать себя и психику другого человека можно только в деле, в деятельности. «Как можно познать самого себя? – спрашивал великий немецкий поэт и мыслитель И. В. Гете и отвечал: – Только путем действия, но никогда путем созерцания. Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

Психика проявляется и формируется в деятельности, да и сама она есть не что иное, как особая психическая деятельность, в ходе которой человек познает окружающий мир, строит его субъективный образ, его модель. Значит, можно по внешним фактам поведения судить о внутреннем мире человека, значит, в психологии можно использовать наблюдение – могучий метод современного естествознания. Каждый из нас ежедневно и ежечасно именно благодаря наблюдению судит о другом человеке, о его мыслях и чувствах, о его способностях и характере, о его отношениях к другим людям. И о нас точно так же судят: по нашим делам, по тому, что и как мы делаем, что и как говорим, по какому поводу хмуримся и что вызывает у нас улыбку.

Научное психологическое наблюдение – дело очень трудное и тонкое. Начнем хотя бы с такого деликатного вопроса: любят ли люди, когда за ними подглядывают, когда их специально изучают? Достаточно вспомнить, что даже маленькие дети по-разному ведут себя со своими родными и с чужими людьми.

«Ну, – говорят смущенные родители, – наш уже выступает!» При этом они не замечают, что и сами в присутствии посторонних ведут себя необычно: в психологическом смысле они как бы «играют» в радушных хозяев, у них появляется даже необычное, «праздничное» выражение лица, изменяется манера говорить и т. д. Космонавт А. А. Леонов и врач В. И. Лебедев в книге «Психологические проблемы межпланетного полета», о которой мы уже упоминали, называют «публичность», необходимость все время находиться под наблюдением, под чужим взглядом одной из серьезнейших трудностей экспериментальной изоляции, которую применяют для изучения влияния одиночества на психику человека.

Когда человек знает, что за ним наблюдают, пишут они, он старается постоянно удержаться в какой-то ролевой функции и скрыть от других все то, что его обуревает в данный момент. Недаром во время опытов на изоляцию некоторые тяжело переживают не столько состояние изоляции и одиночества, сколько то, что за ними непрерывно наблюдают. Эта мысль, отмечала одна женщина, прошедшая такие испытания, никогда не покидала ее и сопровождала как постоянный аккомпанемент. Испытуемая постоянно следила за собой, боясь «выглядеть неприлично». В конце опыта ей даже стало казаться, что наблюдатели, находящиеся в аппаратной, могут читать ее мысли по лицу, глазам, мимике, по любым мелким движениям, «что она полностью раскрыта». Мысли, что о ней известно больше, чем она хотела бы, не покидали ее.

Конечно, в обычных условиях подобные переживания не достигают такой остроты, но в любом случае поведение человека меняется от присутствия наблюдателя, особенно такого, о котором известно, что он нас изучает. Недаром психологи мечтают о «шапкеневидимке». Впрочем, при современной

технике это более или менее достижимо – ставь незаметные телекамеры и микрофоны и наблюдай. Невидимым психолог-наблюдатель может стать и другими путями. В социальной психологии известен метод так называемого *включенного наблюдения*: исследователь входит в группу, которую хочет изучить, как свой человек, члены группы (испытуемые) к нему привыкают и ведут себя естественно.

«Эффект присутствия» – не единственный недостаток наблюдения. Пожалуй, еще труднее избежать другого – субъективности! Наблюдатель должен фиксировать только то, что действительно происходит, а не то, что ему кажется или что ему хочется увидеть. Рассказывают, что английский физик Э. Резерфорд даже для регистрации физических явлений сажал несколько наблюдателей, которые не знали, какой результат ожидается.

Субъект исследования должен быть объективным. Специально изучали особенности самих наблюдателей: группа квалифицированных психологов наблюдала за поведением одного и того же ребенка – совпало только двадцать процентов заключений. Кому же верить? В современном кинематографе на этой субъективности построен специальный художественный прием: один и тот же эпизод снимается несколько раз с точки зрения разных героев. В фильме японского режиссера Акиро Куросавы «Расёмон» дано, кажется, около полудесятка «видений» одного и того же эпизода персонажами фильма. И каждый раз – правда. Художественная... Каждый наблюдатель видит и то, что ему *показали*, и то, что ему *показалось*.

Чтобы результаты наблюдений были объективнее, чтобы их можно было пропустить через статистический фильтр и получить психологические факты без «маски», применяется аудио– и видеозапись, фотографирование и т. д. Но главное – это, пожалуй, хорошая *программа*, в которой то, что предстоит увидеть, расчленено на более или менее простые единицы. Например, для наблюдения за взаимоотношениями между маленькими детьми психолог-исследователь 1920-х гг А. С. Залужный разработал схему, в которой были предусмотрены, кажется, все возможные видимые и слышимые проявления. Вот по каким признакам позволяет судить эта программа об «асоциальном» поведении малыша: *действия* – отворачивается (брезгливо), убегает, защищается; *речь* (вернее было бы сказать, *звуки*), – хнычет, плачет, взывает о помощи. Об «антисоциальном» в поведении свидетельствуют такие признаки: *действия* – разрушает, отнимает, гонится, *бьет*; *речь* – угрожает, требует, дразнит, ругается. А вот признаки доброжелательного поведения: *действия* – ласкает, показывает, помогает, исправляет, проявляет инициативу; *речь* – информирует, советует, критикует, призывает к сотрудничеству и т. д.

Кстати сказать, следуя даже хорошей программе, мы ничего не узнаем о причинах того, почему одного чаще бьют, а другого ласкают, что вызывает у нашего подопытного гнев, а что – ласку. Наблюдение чаще всего отвечает на вопрос «что?», а вопрос «почему?» остается открытым. Да и ждать интересующее психолога явление иногда приходится очень долго.

Экспериментальный метод

Однажды три студентки психологического факультета получили задание понаблюдать, как проявляются у дошкольников разные чувства: одной досталась радость, другой – печаль, а третьей не повезло – ей достался испуг.

– Хожу-хожу в детсад, смотрю-смотрю, а они не пугаются... – жаловалась она преподавателю.

– А ты испугай – и дело с концом, – посоветовал кто-то.

Совет был, конечно, вызван обстоятельствами, но он совершенно неприемлем: в психологии действует тот же древний гуманный принцип, что и в медицине: «Не навреди». При любом психологическом исследовании ученые прежде всего учитывают интересы испытуемых: совместная работа экспериментатора и того, кого он изучает, направленная на раскрытие тайн психики, должна принести пользу не только науке, но и участникам опыта.

Метод исследования, когда исследователь сам вызывает явление, которое будет изучаться, уже не наблюдение, а эксперимент. Он является главным методом современной психологии и, по словам известного французского психолога П. Фресса, не терпит спешки, но взамен медлительности и даже некоторой громоздкости дарует радость уверенности.

Интересно отметить, что первые лабораторные психологические опыты, или, точнее, психологические измерения, были вызваны нуждами астрономии.

В историю психологии вошел эпизод, связанный с увольнением некоего Киннбрука, который в конце XVIII в. работал в Гринвичской обсерватории. В обязанности Киннбрука входило определение местонахождения звезды методом Брэдли. Делалось это следующим образом. В телескопе есть ориентирующая координатная сетка из ряда вертикальных линий, средняя из которых совпадает с астрономическим меридианом. Киннбрук должен был, следя за движением звезды, засечь момент ее прохождения через меридиан. Таким путем удавалось установить положение звезды с точностью до 0,1 секунды. Но Киннбрук опаздывал с определением времени прохождения звезды почти на секунду. Директор обсерватории решил, что Киннбрук недобросовестно относится к работе, и уволил его. Когда в 1816 г. знаменитый астроном Бессель прочитал об этом случае, он решил, что дело, наверное, не в небрежности, а в чем-то другом. Может быть, наблюдатель вообще не в состоянии абсолютно точно определить время прохождения звезды через меридиан? Сравнив данные разных наблюдателей, Бессель пришел к выводу, что различия в расчетах могут достигать целой секунды и каждый ошибается по-своему, поскольку люди реагируют на те или иные раздражители с различной быстротой. Если такие невольные ошибки измерить, получится стандартное отклонение – «личная погрешность», которую можно учесть при вычислениях.

Таким образом впервые в психологии стали измерять качество человека, которое можно назвать *скоростью реакции*.

Посредством простого опыта вы можете измерить ее у себя. Возьмите длинную гладкую палку с сантиметровыми делениями. Расположите ее вертикально в ладони и заметьте, на какой отметке окажутся ваши пальцы. Теперь разожмите ладонь, а потом как можно быстрее постарайтесь подхватить

палку. Чем быстрее вы произведете эти манипуляции, тем короче будет путь, который успеет сделать палка. Сравните свои результаты с результатами своих одноклассников, друзей.

Если бы надо было на примере какого-то одного психического явления показать в кино все типы психологических экспериментов, следовало бы выбрать исследование памяти. Первые кадры были бы посвящены немецкому психологу Г. Эббингаузу который около ста лет назад изобрел... бессмысленные слоги. Испытуемый сидит в удобном кресле и повторяет вслед за исследователем нечто странное: дат – виб – нум – дюг – рец... Или произносит парами: фоц – деб, пяц – дыч, мож – цут... Потом экспериментатор читает первый слог пары, а испытуемый отвечает ему вторым. Если вспомнит... Сколько запомнит? Надолго ли? Сколько останется в памяти через час? Два? Сутки? Иными словами, каков темп забывания?

В результате появилась знаменитая «кривая Эббингауза», роковая кривая, похожая на крутой спуск с горы: сначала стремительно летишь почти отвесно вниз – это в первый час забывается почти сорок процентов драгоценных слогов, потом плавное скольжение почти по равнине – кое-что запоминается навсегда. К сожалению, очень немного. Кто-то сказал, что культура – это то, что остается, когда уже все забыто. К бессмысленным слогам это отношения не имеет. Зачем нужны были Эббингаузу его 2300 слогов? Он надеялся изучить память в чистом виде, память, освобожденную от... смысла. В жизни далеко не все запоминается «по Эббингаузу», но это были первые истинно психологические опыты.

Следующий пример связан уже с физиологией. Середина XX века. Монреаль. Великий канадский нейрохирург У. Пенфилд экспериментирует с электростимуляцией отдельных областей мозга. Электрический импульс – и в памяти больного вспыхивают поразительно яркие воспоминания прошлого. По мысли Пенфилда, когда электрод нейрохирурга случайно активизирует запись прошлого, это прошлое разворачивается последовательно, «мгновение за мгновением». Описываемое явление несколько напоминает работу магнитофона или демонстрацию киноленты, на которой как бы запечатлено все, что человек некогда осознавал, то, на что он обратил внимание.

Психологические опыты в лаборатории как будто нарушают принципы, на которых построено психологическое наблюдение: испытуемый извлекается из своей обычной, привычной жизненной колеи, он знает, что его исследуют... Приходится кое-чем жертвовать ради точности исследования.

Естественный эксперимент

А что, если соединить эксперимент и наблюдение? Взять от эксперимента точность и повторяемость, а от наблюдения – естественность и жизненность ситуации. Так строится *естественный эксперимент*, который создал в начале XX в. русский психолог А. Ф. Лазурский. С детьми просто играют, их просто обучают. А на самом деле... Когда человек впервые ставит перед собой задачу что-то запомнить? Как влияет постановка задачи на процесс запоминания? В каком случае дети лучше запоминают: в ситуации задания или когда

умственная работа по запоминанию включается в какую-то другую деятельность?

Лучший союзник психолога во всех исследованиях детей – игра. Помогла она и на этот раз. Известная исследовательница памяти З. М. Истомина предлагала детям запоминать слова в двух разных ситуациях, сериях. В ходе игры в детский сад экспериментатор брала на себя роль заведующего детсадом, а ее помощник – заведующего магазином. Испытуемый дошкольник получал важное поручение: сходить в магазин и купить... Далее перечислялось несколько предметов (это были слова для запоминания): конфеты, крупа, мяч, краски, капуста, молоко и т. д. Маленькому покупателю вручали «деньги», корзинку, и он отправлялся в «магазин». Здесь «завмаг» спрашивал: «Что тебе поручено купить?» и отмечал, какие слова вспомнил испытуемый, который вовсе не чувствовал себя таковым: он просто играл.

Во второй серии опытов ребенка приглашали «для занятий». Экспериментатор просил его внимательно прослушать слова, чтобы потом вспомнить как можно больше. По трудности слова были такими же, как и в первой серии опытов. Результаты были подвергнуты математической обработке: сложили все слова, которые запомнили дети в первой серии, поделили на число запоминавших и полученную среднюю цифру сравнили со средней величиной, полученной во второй серии. Результат? В игре, когда знания нужны ребенку для дела, запоминается значительно больше слов, чем на занятиях.

Со школьниками эксперименты часто проводятся в виде учебных занятий. Ленинградский психолог М. П. Шардаков, работавший во второй трети XX в., решил проверить, как влияет установка на длительность запоминания, на его продуктивность. Иными словами, в каком случае дольше помнится: когда учат, чтобы ответить завтра, или когда отвечать придется через длительный срок? Три группы школьников одного возраста и примерно одинаковых способностей порознь учили одно и то же стихотворение, которое повторяли одинаковое количество раз. Разница была лишь в одном: ребят из первой группы предупредили, что спросят завтра, из второй – через неделю, из третьей – через месяц. А спросили всех в один и тот же день через три недели... Результаты? Конечно, лучше учить «на месяц» – помнится дольше.

«Естественно» строятся исследования и в социальной психологии. Как лучше вспоминается: когда ты наедине с самим собой или в компании? Этот остроумный опыт, проведенный Б. Ф. Ломовым, легко повторить. Сначала каждому испытуемому предлагали воспроизвести начало главы романа «Евгений Онегин». Тех, кто помнил точно, отсеяли, а тех, кто вспомнил кое-что, объединили в пары.

Вот как воспроизводили соответствующую строфу испытуемые по отдельности (буквами А и В обозначены испытуемые):

А. Дальше говорится, что Онегин читал Гомера, Демокрита... или кого-то там другого из греков... читал Адама Смита... мы его тоже проходили... Читал Адама Смита... и что-то насчет рассуждений о политэкономии...

В. Он изучал Адама Смита... и что-то говорил насчет того, как государство

богатеет и чем живет и почему не нужно золота ему, когда там... что-то он имеет... а отец понять его не мог и земли отдавал в залог.

А вот как протекало коллективное припоминание:

А. Зато читал Адама Смита и был политэконом...

В. По-моему, не так. Нет слова «политэконом», тем более у Пушкина.

А. Я тоже чувствую, что что-то не так... А как?

В. Верно, что какой-то эконом... И был... какой-то эконом...

А. И был ученый эконом?

В. Кажется, «глубокий».

А. Точно! И был глубокий эконом, то есть умел судить о том...

Оба (хором): Как государство богатеет, И чем живет, и почему Не нужно золота ему, Когда... та-та, та-та имеет.

А. Какой-то продукт... Как там, в натуральном хозяйстве... Какой продукт?

В. Может, «прямой», то ли... не помню.

А. Простой?

В. Пожалуй. 2 Коломинский. Основы психологии

Далее оба воспроизводят эту часть строфы точно. Таким образом можно сделать выводы о преимуществах и особенностях коллективного «пересочинения».

Метод тестов

С методом тестов (слово «test» в переводе с английского означает «испытание, проба») в психологии связаны большие надежды и, пожалуй, еще большие разочарования. С тех пор как знаменитый английский ученый, метеоролог, генетик, криминалист и психолог, близкий родственник Ч. Дарвина Ф. Гальтон выдвинул идею точного измерения характера и умственных способностей человека, прошло почти сто лет. За это время создано несколько десятков тысяч разного рода тестов, с помощью которых, как надеялись их авторы, можно оценить все что угодно – от пригодности человека к профессии до психологической совместимости будущих супругов, – а дискуссия о возможностях тестирования не прекращается. К созданию тестов толкают психологов требования жизни.

Когда надо выяснить, каковы умственные способности человека, в состоянии ли он справиться с задачами, которые предстоит решить, подходит ли он для определенной роли вследствие особенностей своего характера, нужны надежные и короткие способы проверки – тесты.

Впервые их создали французские психологи А. Бине и Т. Симон для определения умственного развития детей. Для каждого возраста авторы предложили серию задач и вопросов, за решение которых начислялись очки. При этом установили, что двенадцатилетний ребенок, например, в среднем должен набрать сто двадцать очков. Наберешь больше – значит, по уму ты тянешь на четырнадцатилетнего, меньше – на десятилетнего. Умственный возраст может не совпадать с фактическим.

«Все возрасты покорны» одной общей черте – все любят сравнивать себя с другими. А на самом деле чаще всего различия проявляются не по принципу

«хуже – лучше», а по принципу «иначе». Тесты этой качественной разницы не улавливают.

Как выглядят эти короткие задачи, вопросы, головоломки, все хорошо знают. За последние годы в наших газетах и журналах напечатано много разного рода тестов, которые называются поразному: «психологические этюды», «психологический практикум», «игра в вопросы и ответы» и т. д. У нас вышла книга английского психолога Г. Айзенка «Проверьте свои способности». Это сборник тестов на интеллект, вернее, на сообразительность, включающий изобразительные головоломки, словесные задания, числовые ряды и т. д. Конечно, скорость, с которой выполняются такие задания, в какой-то мере характеризует сообразительность. Впрочем, многие очень способные, остроумные и заслуженные в своем деле люди – конструкторы, математики, кибернетики и другие – признаются, что не умеют решать подобного рода задачи. Что из того? Ничего страшного. Надо потренироваться. Это значит, что порой тесты фактически измеряют не столько способности человека, сколько его подготовленность, общий уровень развития и образования. Поэтому иногда дети из необеспеченных семей, воспитывавшиеся в трудных условиях, показывали худшие результаты, чем их сверстники из семей с материальным достатком. Еще сложнее обстоит дело с тестами, которые призваны измерять качества личности. Главная проблема тестов такого рода в том, что они лишены серьезной научной основы, но, несмотря на это, получили широкое распространение. Еще хуже, что на основе таких произвольных оценок часто зачислят в лицей или обычную школу, принимают или не принимают на работу и т. д.

Вот как изображает подобные испытания итальянская писательница Ориана Фаллачи в юмореске «Не гожусь я в астронавты».

Психолог перевернул страницу. На следующей была группа вопросов под заглавием «Аналогия». Отвечая на них, я должна была, не задумываясь, быстро найти то общее, что имеется между называемыми мне понятиями или предметами. Этот тест, как я слыхала, имеет исключительное значение на экзаменах будущих американских путешественников на другие планеты.

Итак:

- Апельсины, бананы?..
- Фрукты.
- Хорошо! Пальто, платье?
- Одежда.
- Хорошо... Собака, лев?
- Животные.
- Хорошо. Вода, воздух?
- Элементы Земли.
- Ошибка.
- Почему?
- Потому!.. Дерево, спирт?
- Оба горят.

- Плохо...
- Почему?
- Потому. Стебелек, бабочка?
- Живые существа...

– Плохо... Вы неточно ответили на важнейшие вопросы. Нет ничего общего у воды и воздуха, у дерева и спирта, у стебелька и бабочки!..

Затем доктор психологии перевернул еще одну страницу, и мы перешли к вопросам, касающимся общественных отношений. Экзаменатор предупредил, чтобы я отвечала на них с предельной скоростью... ..Этим мой экзамен и закончился. Доктор закрыл книгу и холодно сообщил мне, что я отвечала плохо. Я слишком склонна к насмешкам и шуточкам и обладаю манерами антисоциального существа. Все это вместе доказывает чрезвычайно низкий уровень моего интеллекта. Он может поставить отметку 30, считая, однако, что и она слишком велика...

– Чтобы вы знали, – добавил он, – средний коэффициент интеллекта у наших астронавтов около 130. Большинство имеет оценку 135 и 140... Только двое получили 123, что, впрочем, является средним показателем наших летчиков.

Вот так-то!

Сказанное вовсе не означает, что не существует серьезных тестов, что все тесты вредны и их проведение ничего не дает. И в нашей стране, и за рубежом разработаны опросники и тесты, которые помогают психологам и психотерапевтам разобраться в сложных проблемах, иногда даже не осознаваемых до конца самими испытуемыми. Особенно интересны *проективные тесты*.

Всем, наверное, приходилось фантазировать, глядя на причудливые облака. Один видит в них верблюда или медведя, другому кажется, что облако похоже на лицо в профиль, третьему... А что, если человек как бы проецирует на эти неопределенные узоры то, что его волнует? На этом предположении и построен тест Г. Роршаха. Испытуемому показывают серию бесформенных чернильных пятен, а он должен сказать, на что они похожи. Потом ответы обрабатываются по определенным правилам. Вместо пятен можно предложить серию неопределенных размытых рисунков: «Посмотрите и скажите, что привело к этой ситуации, что происходит сейчас и чем это закончится».

Или, например, чтобы узнать, как относятся дети к детскому саду и воспитательнице, можно применить такой прием. Дошкольнику показывают картинку – его сверстник идет в сад, затем следующую – он уходит из сада. У ребенка на картинках нет лица. Испытуемый должен дорисовать лицо – веселое или грустное. Может быть, проще спросить? Проще, но менее надежно. Даже маленькие дети часто отвечают так, как, с их точки зрения, понравится взрослому... Именно поэтому, кстати сказать, в психологических исследованиях косвенные вопросы нередко вернее ведут к цели, чем прямые.

Словесные (вербальные) методы исследования

Беседа (интервью), вопросы исследователя к испытуемому всегда входят в

структуру почти всех методов. Беседа – «это взаимный разговор, общительная речь между людьми, словесное их сообщение, обмен чувств и мыслей на словах» (В. И. Даль).

Беседа (интервью) может выступать как самостоятельный метод изучения человека и в этом качестве требует большого искусства и соблюдения определенных правил. Прежде всего необходимо установить доброжелательные, доверительные отношения между интервьюером (исследователем) и респондентом (так называют того, кого опрашивают, интервьюируют).

Различают стандартизованные беседы, в ходе которых всем задают одинаковые вопросы в определенной последовательности, и нестандартные – содержание вопросов варьируется по ходу исследования в связи с ответами испытуемых. При проведении беседы (интервью) большое значение имеет правильная постановка вопросов. Вопросы должны быть четкими и понятными. Нельзя использовать непонятные слова, не следует допускать двоящихся и содержащих подсказку вопросов. Вопросы могут быть прямыми и косвенными. Можно, например, спросить: «Какие предметы в школе тебе больше всего нравятся?», а можно поставить вопрос иначе: «По каким предметам ты бы добавил часы в расписании, а по каким уменьшил?» Когда в исследовании необходимо было выяснить, как относятся первоклассники к школе и учительнице, вопросы были сформулированы так: «Ты хотел бы вернуться в детский сад? Почему?», «Если бы ты был учительницей, ты бы поступал точно так, как учительница, не совсем так или совсем не так?»

Различают опросы с открытыми и закрытыми вопросами. В первом случае отвечающему дают возможность самому сформулировать ответ. Во втором – он выбирает из предложенных формулировок.

Метод беседы часто использовал в своих исследованиях психологии детей замечательный швейцарский психолог Жан Пиаже. Он писал: «Как трудно удержаться от чрезмерного многословия, особенно педагогу, расспрашивая ребенка! Как трудно удержаться от невольного внушения ему своих мыслей! А всего труднее отыскать средний путь, избежав чрезмерной систематичности, вызванной заранее разработанной концепцией, и полной хаотичности фактов, к которой приводит отсутствие какой-либо направленной гипотезы! В сущности говоря, хороший экспериментатор должен соединять в себе два обычно несовместимых качества: он должен знать, как наблюдать, то есть позволять ребенку говорить совершенно свободно, не прерывая его высказываний и не отклоняя их ни в одну сторону, и в то же самое время он должен быть постоянно настороже, чтобы не пропустить ничего важного; каждую минуту он должен иметь в виду какую-нибудь рабочую гипотезу, хоть какую-либо теорию, правильную или ложную, и стремиться ее проверить. Начинающий исследователь либо подсказывает ребенку то, что он ожидает от него получить, либо же не подсказывает ему совершенно ничего, потому что не ищет ничего определенного; нечего и говорить, что в этом случае он ничего и не найдет. Короче, это нелегкая задача» (Флейвел Дж. Генетическая психология Жана Пиаже. М., 1967. С. 49).

Разумеется, исследования великого психолога касаются не только словесных методов, но относятся ко всем методам психологии. Экспериментальная психология – наука молодая. Идет поиск... Но как бы далеко ни продвинулась разработка психологических методов, один человек всегда будет загадкой для другого. А разгадка... Для этого порой требуется целая жизнь.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание Заседание второе

Вопросы и задания

1. Сознательная или бессознательная деятельность проявляется в приведенных ниже примерах?

А. У больного белой горячкой (последствие алкоголизма) реальная действительность заслоняется многочисленными яркими галлюцинациями: ему мерещатся черти, которые ругают его, строят рожи, грозят; он видит, как на него нападают животные, насекомые, лезут на него, кусают; он слышит голоса, угрожающие убить его. Спасаясь от «преследователей», он иногда получает тяжелые травмы, увечья.

Б. Во время сеанса гипноза испытуемому, находящемуся в гипнотическом состоянии, было предложено «украсть» бумажник у товарища. Испытуемый не мог выполнить это задание гипнотизера. Между тем другие приказы (умыться, взять книгу и т. п.) испытуемый выполнял.

В. Ученик быстро и правильно умножает многозначные числа, но не помнит правила их умножения.

Г. Шестиклассник, которого поддразнивания одноклассников вывели из себя, изорвал учебники и тетради, ударил одного из соучеников.

Д. Выпускник школы поступил в педагогический университет и объясняет это тем, что он любит детей и ему нравится понятно излагать математические доказательства.

2. Найдите признаки основных методов психического исследования: наблюдения и эксперимента.

А. Изучение проводится в естественных для испытуемого условиях.

Б. Психолог активно вызывает изучаемое явление.

В. Испытуемые не знают, что стали объектом психологического изучения.

Г. Исследование проводится в специальной лаборатории с применением приборов.

Д. Течение психического явления фиксируется с помощью специальных приборов.

Е. Психолог не вмешивается в течение изучаемого психического явления.

Эксперимент

Попробуйте вспомнить и записать стихотворение, которое вы заучивали несколько лет назад (например, «Бородино» М. Ю. Лермонтова). Попросите сделать то же самое своего друга или подругу. Сравните записи. Теперь

попытайтесь вспомнить вместе. Сделайте вывод о преимуществах коллективного вспоминания.

Глава 3. Эволюционное развитие психики

Человек – хоть будь он трижды гением – Остается мыслящим растением. С ним в родстве деревья и трава. Не стыдитесь этого родства. Вам даны до вашего рождения Сила, стойкость, жизненность растения. *С. Я. Маршак*

Рефлекторный характер психики Маленькие дети изображают человека очень своеобразно: огромная голова с глазами и сразу – ноги. Никаких лишних, с точки зрения трехлетнего художника, деталей! «У него есть глаза, чтобы смотреть, и ноги, чтобы ходить гулять!» Мы знаем, что психика – это отражение окружающего мира в мозгу человека. Но зачем «понадобилось» эволюции такое «удвоение» мира, зачем нужна психика? Для ответа на этот странный вопрос вспомним, что основное условие существования любого живого организма есть уравнивание его с окружающей средой. Такое уравнивание достигается благодаря тому, что на любое жизненно важное изменение в окружающей обстановке организм отвечает какой-то целесообразной приспособительной реакцией. Отсюда можно сделать вывод, что психика – это специальный аппарат для отражения реальности и регулирования организма в соответствии с отраженными свойствами окружающей среды. «Отражение» по-латыни – «рефлекс». Поэтому изложенная точка зрения на психику называется *рефлекторной теорией*. Впервые догадку о таком характере отношения организма и среды высказал еще в XVII в. великий французский ученый Р. Декарт. Недаром И. П. Павлов поставил ему памятник на территории своего института в Колтушах, близ Санкт-Петербурга. Согласно Декарту, все движения в организме совершаются благодаря наличию нервов, «которые наподобие тончайших нитей тянутся от мозга ко всем частям прочих членов тела, причем связаны с ними так, что нельзя прикоснуться почти ни к какой части человеческого тела, чтобы тем самым окончания нервов не пришли в движение и чтобы это движение не передалось посредством упомянутого нерва до самого мозга».

Интересно, что у Декарта можно найти аллюзии механизма условного рефлекса. В одном из писем он писал: «На мой взгляд, представляется совершенно несомненным, что в том случае, если вы пять или шесть раз подряд отхлещете как следует собаку в тот момент, как начинают играть на скрипке, то животное станет и впредь выть и убегать при первых же звуках музыки». Впрочем, мы обращаем внимание на эти аллюзии и понимаем их только благодаря тому, что нам известно стройное учение И. П. Павлова об условных и безусловных рефлексах. Но условные и безусловные рефлексы представляют собой закономерный ответ организма на воздействия внешней среды, который совершается посредством нервной системы.

А какова психика живых существ, не имеющих нервной системы? Как вообще развивается психика? Прежде всего отметим, что существуют два направления истории развития психики. Во-первых, это историческое развитие (*филогенез*), которое охватывает миллионы лет эволюции, и, во-вторых, более короткая история развития психики того или иного живого существа от рождения до конца жизни (*онтогенез*).

Рассмотрим сначала основные ступени исторического развития психики.

Знаменитый французский палеонтолог Ж. Кювье поражал современников тем, что по найденной одной-единственной кости представителя какого-то вымершего вида был способен восстановить, реконструировать весь скелет и воссоздать внешний вид животного. Скульптор М. М. Герасимов умел по сохранившемуся черепу человека, умершего сотни лет назад, создать его скульптурный портрет. Психологи умеют по строению нервной системы «предсказывать» основные типы поведения того или иного животного. И наоборот, анализ поведения дает основание для выводов о строении нервной системы. Все эти предсказания – обыкновенное чудо науки, которая, раскрывая закономерные связи строения и функций предметов и явлений окружающего мира, открывает путь для самых смелых выводов и сопоставлений. Проследившая зависимость между строением нервной системы и поведением животного, ученые обратили внимание на то, что между этими двумя факторами находится третий, который, собственно говоря, прежде всего и интересует психологов: это характер отражения окружающей действительности. Иначе говоря, особенности психики.

Элементарная сенсорная психика

Известный психолог А. Н. Леонтьев в работе «Очерк развития психики» (вошедшей в его книгу «Проблемы развития психики») показал, что первый этап развития психики – это стадия элементарной сенсорной психики. Для организмов, обладающих такой психикой, окружающий мир «представлен» не в виде предметов в их отношении друг к другу (как у высших животных, в том числе и у нас с вами!), а в виде таких отдельных свойств, элементов, от которых зависит удовлетворение основных жизненных потребностей.

Такому уровню отражения соответствует на низшей ступени эволюционного развития *сетевидная* (например, у кишечнополостных) и на высшей – *узловая*, или *ганглиозная нервная система* (у насекомых). В качестве типичного примера такого отражения лишь некоторых, но зато жизненно важных свойств предметов и явлений А. Н. Леонтьев рассматривает поведение паука. Как только какое-либо насекомое попадает в паутину, паук немедленно направляется к нему и начинает опутывать нитью. Что же вызывает деятельность паука и на что она направлена? Опытным путем удалось установить: для паука важен только один признак – передающаяся по паутине вибрация, которую производят крылья насекомого. Как только вибрация крыльев прекращается, паук перестает двигаться к жертве.

Чтобы окончательно убедиться в этом, попробуйте повторить следующий опыт. Прикоснитесь к паутине звучащим камертоном. В ответ паук немедленно

устремится к камертону, взберется на его ножки, опутает их паутиной и начнет наносить удары своими конечностями-челюстями. Вывод ясен: для паука все, что вибрирует, – пища. Поведение паука, которое в обычных условиях выглядит столь совершенным (подумать только: коварно подстерегает жертву, специально плетет паутину и т. д.), при измененных условиях опыта совершенно бессмысленно.

В этом основная особенность так называемого *инстинктивного поведения*, характерного для животных с элементарной сенсорной психикой.

Перцептивная психика

Следующий этап эволюционной психики А. Н. Леонтьев назвал стадией перцептивной (воспринимающей) психики. Животные, которые находятся на этой стадии, воспринимают окружающий мир уже не в форме отдельных элементарных ощущений, а в форме образов целостных вещей и их соотношений. Этот уровень развития психики требует новой стадии развития нервной системы – *центральной нервной системы*.

Наряду с инстинктами в поведении таких животных основную роль начинают играть навыки, усвоенные в процессе жизни каждого отдельного существа. На следующих этапах развития поведение этих животных приобретает такие особенности, которые заставляют говорить о простейшем интеллекте и приводят к хорошо известной, но далеко не разрешенной проблеме: думают ли животные?

Рассмотрим основные типы целесообразного поведения животных – инстинкты, навыки и простейший интеллект.

Важное предупреждение! Вы наверняка знаете историю странствий хитроумного Одиссея, героя бессмертного эпоса Гомера – прославленного поэта Древней Эллады. Возвращаясь на корабле из Трои в родную Итаку, Одиссей по пути пережил множество невероятных приключений, но, пожалуй, самое опасное испытание ждало его в Мессинском проливе, который стерегли два чудовища – многоглавая Сцилла и страшная Харибда.

Выражение «между Сциллой и Харибдой» стало крылатым. Оно означает, что человека подстерегают две опасности. Именно в таком положении находится зоопсихолог (а мы с вами теперь как раз зоопсихологией и занимаемся), когда пытается описать и объяснить поведение животных, сравнивая его с поведением человека. Первая опасность – *антропоморфизм* – уподобление животных человеку (человек по-древнегречески – «антропос»): «У них все, как у людей». Другая опасность – упрощенчество, когда животное рассматривается как некая механическая машина.

Автор широко известной книги «Жизнь животных» немецкий натуралист А. Брем был, конечно, антропоморфистом: у него животные наделены чисто человеческими чертами. По его мнению, животные бывают храбры или боязливы, бойки или трусливы, решительны или неуверенны, откровенны или замкнуты, прямы или хитры, горды или скромны, доверчивы или недоверчивы, послушны или надменны, миролюбивы или зазорны, веселы или грустны, бойки или скучны, общительны или дики, дружелюбно относятся друг к другу

или враждебны ко всему свету. У каждого животного находил Брем человеческие качества.

А как рассказывает ваш приятель о проделках любимой собаки? Сказывается тенденция: судить по себе. Проку для науки от таких рассказов мало (ведь вопрос об особенностях психики животных снимается), хотя читать и слушать интересно. Недаром И. П. Павлов запрещал сотрудникам пользоваться психологической терминологией при описании поведения и переживаний и даже «штрафовал» за такие выражения, как «собака вспомнила», «собака решила»... Снимается научная проблема и в том случае, когда животное уподобляется машине и его поведение объясняется законами механики.

Итак, помня о двух главных опасностях, рассмотрим особенности инстинктов.

Инстинкты

Инстинкты, инстинктивное поведение... Эти слова широко используются не только учеными, но и в обычных жизненных ситуациях. Спросите у знакомых, что такое инстинкт. Ответы будут разные, но, пожалуй, все подчеркнут, что это такое поведение живого существа, которое не требует выучки. Животное «знает», как и что делать, от рождения. Это как бы вмонтированная в психику самой природой форма реагирования на окружающий мир. В применении к человеку об инстинктивных действиях чаще всего говорят, когда действия эти как бы автоматизированы, человек совершает их, еще не успев подумать: «Инстинктивно отдернул руку от пламени костра»; «Инстинктивно замахал руками и, представьте себе, поплыл» и т. д. Правда, точно так же совершает человек и хорошо *заученные* действия, и их, конечно, надо отличать от врожденных.

Инстинкты всегда интересовали человека. Поразительная сложность поведения муравьев и пчел, перелеты птиц, строительство плотин бобрами – все это вызывало мысль о разуме животных, о «милости» к ним со стороны сверхъестественного «создателя» и т. д. Недаром уже в древности люди пытались разгадать тайну инстинктов. Существует рассказ о том, что легендарный законодатель древней Спарты Ликург («законы Ликурга» вы изучали в курсе истории древнего мира) провел следующий опыт. Он поместил двух щенков в яму, а остальных из этого же помета вырастил на воле в общении с другими собаками. Когда щенки подросли, Ликург в присутствии большого стечения народа выпустил зайца. Щенок, воспитанный на воле, бросился за зайцем, поймал и задушил его. Щенок, воспитанный в полной изоляции, трусливо убежал.

Этим опытом Ликург доказал согражданам, какую роль играет воспитание в формировании характера, и убедил их в необходимости той системы воспитания воинов, которая получила название спартанской. Но для нас здесь важно другое – подобные опыты (их потом неоднократно повторяли) показывают, что не инстинктом единым определяется поведение животных и что сам инстинкт совершенствуется в процессе жизни. Впрочем, говоря об

инстинктах, следует иметь в виду, что они играют разную роль в поведении животных разных видов. «Чемпионы» по инстинктивному регулированию поведения – насекомые.

Именно на основе наблюдений за жизнью насекомых замечательный французский естествоиспытатель Ж. А. Фабр создал классический десяти томный труд «Энтомологические воспоминания» (энтомология – наука о насекомых), в котором описаны многочисленные акты инстинктивного поведения. Вся жизнь Фабра – волнующий пример любви к природе и своему делу. Исследователя отличало огромное терпение (он мог часами лежать на земле возле норки какого-нибудь жука) и наблюдательность. Во многие научные труды по энтомологии вошло принадлежащее Фабру описание охоты земляной осы-сфекса за сверчком. Сфекс не убивает жертву, а только парализует ее ударами в нервные узлы. Затем парализованного сверчка сфекс втаскивает в норку – этими живыми консервами будет питаться его личинка. Такой оригинальный способ охоты – следствие инстинктивного поведения насекомых, но только в стандартных, неизменно повторяющихся ситуациях. Если, например, обрезать усики, за которые сфекс втаскивает сверчка в норку, «сообразительный» охотник начинает вести себя на редкость бестолково. Он оставляет жертву и отправляется за новой. Почему бы осе не ухватиться за одну из шести ножек добычи? Потому, что инстинкт – это жесткая программа, которая срабатывает только тогда, когда все внешние условия строго соблюдены и звенья ситуации последовательно, в определенном порядке, следуют друг за другом. Здесь-то и сказывается особенность элементарной сенсорной психики: животные реагируют не на предметы, не на целостную ситуацию, а на отдельные элементы. Каким бы сложным ни казался инстинкт – это всегда хотя и целесообразное в определенных условиях, но стереотипное, шаблонное, автоматическое поведение. Недаром говорят: инстинкт слеп.

Навыки

Окружающая среда постоянно задает животному нешаблонные, неожиданные задачи, и для их решения в процессе эволюции возник более совершенный способ приспособления: к врожденным, «встроенным» в психику программам добавляются выученные, основанные на собственном жизненном опыте, индивидуальные для каждого животного формы поведения, навыки. Вы уже догадались, конечно, что если инстинкты основаны на врожденных, безусловных рефлексах, то навыки – на приобретенных, условных.

Но и навыки имеют с точки зрения приспособления к окружающей среде ряд недостатков. Прежде всего, их выработка у животных – очень длительный процесс проб и ошибок. А ведь в природе далеко не всегда есть возможность пройти такой систематический курс обучения... Кроме того, каждый раз при каком-то изменении надо обучаться заново.

Рассудочное поведение животных

И вот уже на стадии животного мира возникают зачатки высшего уровня поведения – интеллекта. Немецкий ученый В. Келер впервые описал как

выглядит такое поведение у обезьян. Потом эти опыты повторялись, уточнялись и совершенствовались. В фильме «Обезьяний остров» рассказывается об изобретательных и интересных опытах современных ученых. Посмотрите его!

К потолку клетки, в которой находился шимпанзе по кличке Султан, подвесили банан. Султан быстро прекратил попытки допрыгнуть до банана и начал беспокойно бродить по клетке, затем остановился перед лежащим в клетке ящиком, схватил его и торопливо перекатил поближе к цели. Когда до банана оставалось около полуметра, Султан залез на ящик, изо всех сил прыгнул и сорвал банан.

Весь процесс занял около пяти минут.

В другом случае банан положили перед клеткой на таком расстоянии, что его нельзя было достать, просто вытянув руку. В клетке на полу валялось несколько разных палок. После небольшого замешательства обезьяна схватила одну из палок, просунула сквозь прутья решетки, подтащила желанный плод поближе и схватила его рукой.

Во всех таких случаях, а их описано великое множество, обращает на себя внимание ряд особенностей «рассудочного» поведения животных. Прежде всего, здесь нет длительных проб и ошибок, правильное действие возникает внезапно, сразу; далее вся операция проходит как целостный непрерывный акт. Очень важно отметить, что найденное однажды правильное решение потом всегда используется в аналогичных случаях. Исключительное значение имеет то, что обезьяна использует другие предметы (ящики, палки и т. д.) для достижения своей цели. Ее деятельность становится двухфазной: первая фаза – подготовка (устройство пирамиды из ящиков или составление из двух бамбуковых палок одной длинной), вторая фаза – осуществление (подтягивание палкой плода). Для выполнения такого действия необходим новый этап отражения окружающего: надо обнаружить *связь* предметов, их *отношение* друг к другу, надо *предвидеть* результаты своих действий.

Использование орудий животными

Но, может быть, животное действует подобным образом только в искусственной, созданной человеком ситуации? Используют ли обезьяны орудия в естественных условиях? Интересные данные получила английская натуралистка Д. Гудолл при наблюдениях за поведением шимпанзе в Африке.

Сначала обезьяны не подпускали исследовательницу близко. Тогда, изучив звериные тропы, Гудолл взобралась на горные вершины, откуда хорошо просматривалась долина, поросшая травой и отдельными группами деревьев, где и обитали шимпанзе. Много времени проводила натуралистка в наблюдениях за жизнью обезьян. Со временем Гудолл даже стала различать их «в лицо» и каждому животному дала имя. Через полгода обезьяны преодолели свой страх перед отважной девушкой.

Ее книгу «В тени человека» невозможно читать без волнения. Вот несколько эпизодов, связанных с темой нашего разговора.

«В тот день настроение у меня было довольно подавленное: уже несколько

часов бродила я по горам и не встретила ни одного шимпанзе. Направляясь к вершине, я вдруг заметила на фоне красной глины термитника знакомый черный контур... Около термитника сидел Дэвид Седобородый и старательно отщипывал от широкого листа шпажной травы.

Я глядела и не верила своим глазам: вот он просунул тонкую полоску в отверстие, проделанное в стенке термитника и, подержав ее там некоторое время, извлек обратно. Губами Дэвид обобрал что-то с травинки и снова принялся зондировать отверстие... Как только он исчез из виду, я кинулась к термитнику, где множество рабочих термитов уже деловито восстанавливали произведенные Дэвидом разрушения...

Следуя примеру Дэвида, я засунула стебелек в отверстие, а когда вытащила его обратно, на нем, крепко вцепившись челюстями, висели четыре сочных рабочих термита и парочка солдат. Я разжевала одного из них, так как взяла за правило пробовать все, что едят шимпанзе (поистине – наука требует жертв! – Я . К .), но мне он показался совершенно безвкусным».

Дальнейшие наблюдения показали, что шимпанзе используют различные предметы во время игр, во время драк и даже... в борьбе за власть, за место в стае. Так, шимпанзе по кличке Майк возвысился и стал занимать главенствующее положение следующим образом. Однажды он «завладел пустым керосиновым баком и стал всюду таскать его за собой. Прыгающий бак наделал много шума и грома, и перепуганные шимпанзе спешили уступить ему дорогу. Но Майк этим не ограничился и научился управляться с тремя керосиновыми баками сразу, держа их перед собой и при демонстрации угрозы неистово колотя одним о другой. Когда он, в конце концов, прекращал свою музыку, даже могучий Голиаф спешил к нему выразить свое почтение: нервно подергиваясь и склонившись к самой земле, он целовал, гладил и обыскивал шерсть изобретателя, признав таким образом его главенствующее положение...»

Ясно, что употребление животными различных предметов как средств для достижения каких-то целей не идет ни в какое сравнение с трудом даже первобытного человека, применяющего орудия. Отличия здесь очень серьезные. Прежде всего, животные используют то, что *случайно* попадает на глаза, орудия же труда создаются специально. При этом человек должен предвидеть, как и когда они будут использоваться. Для обезьян такое планирование, конечно, невозможно. Оно превышает, так сказать, их умственные способности. Именно поэтому даже для самой сообразительной обезьяны предмет, который только что использовался в качестве орудия, теряет значение в любой другой ситуации. Она его не хранит и вообще теряет к нему всякий интерес.

«Любознательность» животных

Одна из причин, заставляющих обезьяну хватать в руки палку и разные другие предметы, – любознательность, рефлекс «что такое?», как называл его И. П. Павлов. Ученые установили, что животные испытывают настоящую потребность в новизне. Характерен опыт: крыса в лабиринте. Налево пойдешь –

найдешь пищу и воду. Направо – пусто, зато занятно: постоянно меняется освещение, цвет пола, окраска стен и т. д. Хлеба или зрелищ? Надо совершить выбор. Поведение животных определяется не только внешними сигналами; какой сигнал станет пусковым, вызовет ту или иную деятельность, зависит от внутренних состояний организма, прежде всего от потребностей. Оказалось, что новизна служит не менее привлекательным стимулом, чем пища. Только очень голодное или испытывающее сильную жажду животное начинает явно предпочитать путь налево (хлеб и вода) пути направо (пусто, зато интересно).

Особенно развито стремление к новому, неизвестному у приматов (человекообразных обезьян). Наблюдая за тем, как обезьяна долгое время способна возиться, например, с коробкой, в которой нет «никаких апельсинов, ни яблок», И. П. Павлов пришел к выводу, что это проявление любознательности и что нелепое утверждение, будто у животных ее нет, нет в зачатке того, что есть у нас и что в конечном счете создало науку, – не отвечает действительности.

Общественное поведение животных

Вы, наверное, заметили, что в психике животных имеется немало существенных предпосылок, на базе которых в особых условиях возникло человеческое сознание. Одной из таких предпосылок является, конечно, совместный характер существования животных и их общение между собой.

Даже более примитивные животные, чем приматы, были вынуждены объединяться в сообщества для достижения главной цели – выживания. Важно понять, что эволюция приводит не только, так сказать, к индивидуальному усовершенствованию отдельного живого организма, но и к возникновению «сотрудничества» между животными, которое происходит в рамках семьи, роя, стаи, стада и т. д. Это «сотрудничество» направлено на выведение и сохранение потомства, оборону, борьбу с врагами, добывание пищи и др.

Наблюдение за жизнью животных, которые стоят на разных ступенях эволюционной лестницы, дает основание для интересного с психологической точки зрения вывода. Чем выше организовано животное, тем больше степеней свободы от своих собратьев имеет отдельный индивид, отдельная особь. Чем ближе к человеку, тем больше «и один в поле воин». По-видимому, на «робинзонаду», на длительное существование в изоляции от себе подобных, способен только человек, личность которого как бы запечатлела в себе всю историю предыдущих поколений. Правда, одиночный образ жизни ведут также некоторые виды хищных зверей, но это, скорее всего, инстинктивное поведение.

На другом полюсе стоят существа, вообще лишенные, так сказать, индивидуальной биографии. Только в массе, только в соединении с тысячами себе подобных обретают они возможность существовать. Именно такое истолкование дает французский ученый Р. Шовен загадочной сложности жизни пчел.

Пчелиная семья, состоящая из десятка тысяч насекомых, представляет собой с этой точки зрения организм нового типа, вернее, некий «надорганизм»,

в котором отдельная пчела, как говорит ученый, всего лишь небольшая частица, не имеющая серьезного значения и почти лишенная индивидуального существования. Эта довольно остроумная гипотеза позволяет понять всю сложность поведения общественных насекомых, сложность, поразительно не соответствующую количеству нервных клеток, которыми обладает каждое из них. Может быть, эти клетки суммируются в единую нервную систему?

Для существования сообщества животных, стоящих на более высокой ступени развития, необходим определенный порядок внутри сообщества. Так, оказывается, уже на птичьем дворе существует довольно жесткая иерархия господства и подчинения, имеется определенная структура стаи. Эта структура устанавливается в результате постоянных турниров между обитателями курятника. Кто-то из «участников соревнования» оказывается более ловким, чем остальные. Этот победитель получает наименование «альфа». «Альфа» безнаказанно раздаст клевки направо и налево, его же не клюет никто!

Что же обеспечивает «альфе» привилегированное положение? К. Лоренц, известный австрийский этолог (*этология* – наука о поведении животных), считает, что в поддержании «порядка клевания» решающее значение имеет не только физическая сила, но также смелость, энергичность и даже самоуверенность отдельных особей.

Лоренц провел любопытные наблюдения за жизнью стаи галок. Оказывается, здесь споры из-за «места на общественной лестнице» существенным образом отличаются от разногласий на птичьем дворе, где несчастные золушки «омеги» влачат поистине жалкое существование. У галок картина иная: особи, занимающие высокое положение, особенно сам «деспот», как Лоренц именуется «альфу», не проявляют агрессивности в отношении к птицам, стоящим много ниже них. Зато они испытывают постоянное раздражение к возможным соперникам, к тем, кто стоит вместе с ними на верхних ступенях «пьедестала почета». Такой порядок поддерживается в стае длительное время. Но бывают и «дворцовые перевороты».

Интересно, что супруга «альфы» в галочьей колонии, как утверждает Лоренц, автоматически поднимается до положения мужа. Необычайным во всем этом является даже не сам факт «повышения в звании», а удивительная быстрота, с которой распространяется весть о том, что маленькая самочка, золушка, дотоле третируемая почти всеми птицами, «обрела принца», стала супругой «альфы» – птицы номер один. Еще более любопытно, что птица, повысившаяся в «звании», знает о своем положении!

Читаешь эти наблюдения и только с большим трудом удерживаешься от обобщений и аналогий. Вполне можно понять Р. Шовена, когда он пытается сопоставить порядки на птичьем дворе с нашими обычными человеческими проблемами. «Социология» животных, по словам Шовена, имеет в своем распоряжении еще слишком мало данных, чтобы аналогии и различия можно было четко выделить. И все же иногда сопоставление с человеком напрашивается само собой... «В любой группе детей, – говорит Шовен, – устанавливаются отношения подчинения и господства – среди школьников всегда можно выделить “альфу” и “омегу”. Эти отношения нужно уметь

распознать – хотя бы для того, чтобы защитить “омегу” от других и, быть может, “альфу” от самого себя».

Взаимоотношения в стаде обезьян представляют особый интерес. Прежде всего важно понять, что заставляет обезьян (да и других высших животных) стремиться к общению между собой. Принято думать, что животные – стопроцентные утилитаристы («практики»), что они обладают только биологическими потребностями, которые единственно способны вызвать какие-то эмоции. Оказывается, это не совсем так, а может быть, даже и совсем не так.

Уже у животных, по наблюдениям профессора П. В. Симонова (в скобках он оговаривается, что отнюдь не ставит знака равенства между животным и человеком), имеется класс потребностей, способных вызывать положительные эмоции без некоего утилитарного результата.

Особенно интересно для нас здесь изучение таких неутилитарных потребностей у высших обезьян. Ведь в конце концов, как подчеркивает зоопсихолог Н. А. Тих, потребности людей имеют глубокие биологические корни в эволюции всего отряда приматов. С точки зрения исследовательницы можно говорить о возникновении у животных потребностей (а следовательно, и эмоций), которые выходят за пределы биологической необходимости. Например, потребность в питании уже у обезьян приобретает характер вкусового наслаждения. Разыскивание пищи тоже стало основой для возникновения особой познавательной потребности, основой «стремления к неизвестному», о которой мы уже говорили. Но самое важное для понимания групповых взаимоотношений у обезьян заключается в том, что, по мнению Н. А. Тих, необходимость в стадных объединениях, вызванная инстинктом самосохранения, привела к развитию *самостоятельной потребности к жизни среди себе подобных, в общении с членами стада*. У высших обезьян изоляция из привычной «социальной» среды в ряде случаев приводила животных к гибели.

Интересно, что потребность в общении у обезьян уже избирательна! Ведь животные, как утверждает К. Лоренц, знают друг друга в лицо, так сказать, «персонально», и совершают выбор среди других членов стада. Особенно ясно эта избирательность проявляется при устройстве семьи. Рассказывая о брачных обычаях животных, Лоренц предвидит реакцию читателей, особенно тех, которые мало знакомы с психологией, привыкли рассматривать животных в той или иной мере как грубую скотину и считать, что любовь и «брак» у этих созданий базируются на мотивах гораздо более плотских, нежели у человека. Это, с точки зрения ученого, совершенно несправедливо в отношении тех животных, в жизни которых выбор пары играет важную роль. Лоренц, конечно, мягко говоря, несколько увлекается (помните об опасности антропоморфизма!), но в том, что животные, которые предназначаются в зоопарке для создания брачной пары, должны понравиться друг другу, кажется, сомневаться не приходится.

Впрочем, избирательность зачастую проявляется не только при возникновении брачных пар. Исследователи открыли у обезьян нечто очень

похожее на дружбу. Видный зоопсихолог Н. Ю. Войтонис, наблюдая за поведением обезьян в Сухумском питомнике, сделал вывод, что у них существует непосредственное стремление одних индивидов к другим. На этой основе в стаде возникают пары, которые проводят время вместе охотнее всего. Они вместе играют, взаимно «обыскивают» друг друга, вместе оказывают сопротивление агрессии.

Впрочем, было бы большим заблуждением рисовать взаимоотношения в обезьяньем стаде только розовыми красками. Поведение в сообществе этих животных, по-видимому, еще более, чем у других, регламентируется суровыми законами господства и подчинения. Вместе с тем эти законы необходимы. Вожак в обезьяньем стаде обеспечивает охрану от внешних врагов и других опасностей. Он объединяет подопечных в одну группу и, наконец, способствует сохранению мирных отношений в пределах стада. Зоопсихологи Н. Н. Ладыгина-Коте и Н. А. Тих склонны полагать, что роль вожака сводится, по существу, не к господству и подчинению, а к регулирующей функции сохранения стада в целом и его отдельных членов, что имеет большое значение для выживания вида.

Кровавые поединки в борьбе за власть отмечают чаще всего те исследователи, которые наблюдали обезьян не в естественных условиях, а в зоопарке. И вряд ли можно перенести выводы, полученные при изучении «группы в клетке», на весь вид.

Об этом, в частности, свидетельствует и очень интересная книга американского ученого Д. Б. Шаллера «Год под знаком гориллы».

Отважный исследователь вместе с женой почти два года провел в горах Восточной и Центральной Африки. Они изо дня в день наблюдали за жизнью и поведением горилл.

Шаллер заметил, что если в стаде больше одного самца с серебристой спиной (свидетельство зрелого возраста), то всегда существует отчетливо выраженная «табель о рангах». Доминирование может, например, выразиться в требовании уступить дорогу на узком пути или в том, что животное, низшее по рангу, прогоняют с насиженного местечка. Вопреки общепринятому мнению, иерархия не вызывает раздоров и распрей, а, наоборот, поддерживает мир в группе, так как отводит каждому члену группы определенное положение: каждое животное точно знает, какое место оно занимает по отношению к любому другому животному. Самцы с серебристыми спинами доминируют над всеми другими членами группы, так как, по-видимому, размер животного и его сила являются в какой-то степени решающим фактором при установлении иерархии. Подобным же образом самки занимают главенствующее положение по отношению к подросткам, а последние главенствуют над теми из детенышей, которые отбились от матерей.

«Господин» терроризирует партнера почти всегда без сопротивления угнетенного. Он является зачинщиком драк и всегда выходит победителем. Вместе с тем «альфа» в два раза чаще других бывает инициатором игр, она более любознательна; она никогда не убегает и не пресмыкается перед другими. Но эти закономерности, установленные при наблюдениях над парами

обезьян, нельзя, оказывается, распространить на большие группы, где все значительно сложнее.

Мы закончим наше путешествие в мир животных описанием опытов американского ученого Х. Дельгадо по экспериментальной «коллективной психологии» животных.

Когда Дельгадо освоил метод вживления электродов в различные участки мозга животных и получил возможность существенно стимулировать их, возникла весьма сложная проблема: как узнать, какую именно эмоциональную реакцию удалось вызвать. Ведь одна и та же внешняя картина, например, широко раскрытые глаза и оскаленные зубы, может быть результатом различных внутренних состояний – страха, ярости и т. д. Распознать эмоцию подопытного животного может, видимо, только его собрат по виду, который будет реагировать в соответствии с внутренним содержанием эмоции.

Особенно успешным оказался этот метод в опытах с обезьянами. В семействе макак-резусов уже знакомый нам внутренний уклад. Все подчиняется вожаку – главе семьи, самому свирепому и сильному самцу. Всю пищу забирает себе вождь, никто не смеет подойти к кормушке, пока он не насытится... Только маленьким детенышам позволяется хватать пищу из-под носа у главы семьи, да кусок-другой бросит он любимой жене.

Все меняется, когда в мозг обезьянам вводят радиоуправляемые электроды. По сигналу экспериментатора отважно бросается в бой обычно трусоватый и не однажды битый молодой самец. Другой сигнал – и вождь становится вялым и пассивным. Он без боя уступает место у кормушки. Наконец, обезьяны научаются сами «управлять» друг другом, с помощью экспериментатора, конечно. Он вживляет «альфа» электроды в область мозга, которая тормозит агрессивность, а управление радиосигналами выводит на рычаг, установленный тут же в клетке. Спасаясь от гнева вожака, обезьяны мечутся по клетке и время от времени случайно нажимают на рычаг. И (о чудо!) ярость властелина немедленно утихает... Нащупав его «ахиллесову пяту», обезьяны обретают надежное орудие защиты. Теперь при первой же попытке вожака напасть на какую-либо из обезьян жертва агрессии бросается к рубильнику и мгновенно успокаивает разбушевавшегося «деспота»...

Сознание: его возникновение и структура

К. Маркс писал, что анатомия человека – ключ к анатомии обезьяны. Конечно, человеческое общество не вырастает непосредственно из животной стаи. Его возникновение – результат гигантского эволюционного скачка.

Мы проследили за этапами усложнения и совершенствования отражательной деятельности, чтобы наконец подойти к самому главному вопросу: как возникла высшая форма отражения – человеческое сознание?

Из курса общей биологии вам хорошо известно учение Дарвина о происхождении человека от общего с человекообразными обезьянами предка. Здесь мы подчеркнем только некоторые психологические особенности.

Много тысяч лет назад где-то на юге Азии существовали высокоразвитые человекообразные существа. Первоначально, как и современные обезьяны, они

жили на деревьях, питались плодами. Когда же условия их жизни резко изменились (наступило похолодание, леса и джунгли отступили), этим существам пришлось сойти на землю и вести жестокую борьбу за выживание. У них не было ни острых зубов, как у тигра, ни быстрых ног, как у антилопы, ни огромной физической силы, как у мамонта. В беспощадной борьбе они вынуждены были взять на вооружение иные, более действенные и более тонкие способы защиты.

Прежде всего, чтобы расширить свой кругозор, им пришлось выпрямиться, освоить вертикальную походку. Это, в свою очередь, освободило передние конечности от ходьбы; теперь наши предки могли воспользоваться ими для других целей. Возможно, с обретением прямой походки был сделан решающий шаг для перехода от обезьяны к человеку.

Свободной рукой это существо – будем называть его предчеловеком – могло схватить камень или палку для защиты от многочисленных врагов. Рукой можно было выполнять различные примитивные трудовые операции.

Прошли тысячи и тысячи лет, прежде чем рука приобрела современный вид. Она стала гибкой, послушной, способной к самым разнообразным движениям и действиям. Но в то же время ее физические возможности были ограничены: ею нельзя было ни свалить дерево, ни углубить пещеру, ни нанести достаточно мощный удар врагу. Другими словами, ее необходимо было усилить, вооружить, ее возможности – дополнить. Этими-то существенными дополнениями явились орудия труда. Как мы уже говорили, различными предметами как вспомогательными средствами пользуются и обезьяны, но эти предметы (ящики, палки и т. д.) они получают в готовом виде. Самой характерной чертой человеческой деятельности стало *изготовление орудий труда* самим человеком. Тех первобытных людей, которые первыми изготовили самые примитивные каменные топоры, ученые назвали *питекантропами*. Сами того не подозревая, питекантропы открыли первую страницу в истории развития человечества. Ученые предполагают, что это знаменательное событие произошло примерно один миллион – восемьсот тысяч лет назад.

К каким последствиям и изменениям в психике человека привел труд?

Труд и жизнь первобытного человека неизбежно были *коллективными*: в одиночку нельзя было ни вырыть достаточно обширной пещеры, ни одолеть огромного и могучего мамонта, ни изготовить ловушки для крупных зверей и т. д. Но коллективная деятельность немыслима без *общения*. В ходе общения первобытные люди согласовывали действия, распределяли между собой обязанности, предупреждали о грозящей опасности, повелевали.

С развитием общения появилась потребность и что-то сказать друг другу. Так развивались человеческая речь и *язык* как средство общения.

У стадных животных также есть средства общения, например вожак криком побуждает всю птичью стаю выполнить определенные действия: собраться вместе, взлететь, отправиться в путь, опуститься на отдых, избежать встреч с врагом. Однако все эти сигналы птиц, обезьян и других животных не обозначают суть самих предметов и явлений, а отражают непосредственную

инстинктивную реакцию животных на различные изменения в окружающей среде или в состоянии их организма.

Возникший в процессе труда человеческий язык прежде всего неизмеримо обогащает познавательные возможности человека. Слова языка обозначают не отдельные явления, скажем воду в бочке, воду в пруду, в океане и т. д., а *воду вообще*, воду как таковую. По-иному, слова обозначают целое понятие, в данном случае *понятие «вода»*.

Животные, само собой разумеется, понятиями не владеют. Об этом говорят многие исследования. В одном опыте с шимпанзе на пути к приманке был огонь. Обезьяна по кличке Рафаэль, желая завладеть апельсином, обжигалась, пока не научилась гасить огонь водой, которую черпала из стоявшего неподалеку бака. Затем опыт усложнили. Бак поставили на плоту посреди пруда. Приманка была расположена на одном плоту, а бак с водой – на другом. Огонь по-прежнему мешал Рафаэлю взять апельсин. Как же поступает обезьяна? Она, как и раньше, пользуется водой из того же бака, чтобы погасить огонь. Удаленность бака ее не беспокоит. Более того, Рафаэля не смущает и то, что до бака надо добираться по тонкой прогибающейся жердочке, то и дело замачивая ноги. И все же Рафаэлю так и не приходит в голову, что можно решить задачу куда проще: зачерпнуть воду из пруда. Будь у Рафаэля сознание, способное обобщать, он бы сообразил, что можно воспользоваться любой водой, независимо от того, откуда ее берешь. Рафаэль потому-то не воспользовался имевшейся под ногами водой, что у животного не было соответствующего понятия. Язык, таким образом, позволяет отвлекаться от непосредственно данных представлений, привлекать прежние знания, сопоставлять их, сравнивать между собой. Все это и есть *высшая форма отражения – мышление*. Язык дает возможность передавать из поколения в поколение полученные знания.

Появление труда влечет за собой и другие преобразования в человеческой психике. Как остроумно подметил философ Л. Г. Спиркин, первобытный человек, оббивая клинок своего каменного топора, в то же время оттачивает и лезвие своей мысли.

Для того чтобы труд был успешным, работник должен заранее наметить себе *цель*, представить *конечный результат труда*. Характеризуя различия между трудом человека и действиями животных, К. Маркс писал в «Капитале»: «Паук совершает операции, напоминающие операции ткача, и пчела постройкой своих восковых ячеек посрамляет некоторых людей-архитекторов. Но и самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что, прежде чем строить ячейку из воска, он уже построил ее в своей голове». Таким образом, труд вызвал возникновение мышления и воображения.

Под влиянием труда формируется и такое качество человека, как *воля*. В самом деле, разве можно представить себе даже самый примитивный труд, например изготовление того же каменного топора, без долготерпения, настойчивости, умения сосредоточиться и не отвлекаться? Далее, все удачные приемы труда не должны забываться, иначе не будет движения вперед, совершенствования процесса труда. Следовательно, труд способствует

развитию *памяти*.

Труд вынуждает человека на довольно длительное время приковывать свое внимание к тому, что он делает, с тем чтобы наиболее отчетливо воспринимать особенности предметов, которые подвергаются воздействию. Наконец, в процессе труда оттачиваются и достигают тончайшей координации *движения* человека.

Таким образом, в горниле труда выковались все стороны *сознания* человека. Перечисленные процессы (внимание, память, воля, мышление) не просто усовершенствовались, но, образно выражаясь, поднялись на новую ступень – все они становятся сознательными и преднамеренно управляемыми. Теперь человек распоряжается не только принадлежащими ему предметами материального мира, но и благодаря наличию у него сознания и воли становится хозяином собственных психических процессов.

Итак, труд в полном смысле слова создал человека как существо, выделившееся и возвысившееся над животным царством.

Мы показали, как постепенно возникла высшая ступень психики – сознание. Все качества, которые появились у человека в процессе труда, входят в структуру его сознания.

Во-первых, это способность человека отражать не только окружающий мир, но и самого себя: он обладает самосознанием, которое выражается в самооценке, самоотношении, саморегуляции. С этой точки зрения выражение «потерял сознание» означает именно потерю способности относиться к самому себе как разумному и самостоятельному существу, которое управляет своим поведением.

Вторая подструктура сознания – это способность познавать окружающий мир.

Третья подструктура – это способность к эмоциональному отражению самого себя и окружающего, это представление о себе как о человеке среди людей. Недаром замечательный психолог Л. С. Выготский предлагал писать это слово через дефис: «со-знание». Оно возникает и развивается в процессе общения с другими и выражается в процессе общения с собой. Вглядитесь в себя, дорогой читатель, и вы обнаружите, что в своем внутреннем мире ведете сами с собой непрерывный диалог. Обо всем этом мы будем говорить в этой книге.

Как мы с вами видели при обсуждении методов психологии, далеко не все осознается человеком: структура сознания включает и те наши состояния, которые мы не осознаем. Мы, например, можем не отдавать себе отчет, как решили задачу, порой мы «сами не знаем», почему поступили так, а не иначе, почему один человек нам нравится, а другой не очень.

О соотношении сознательного и бессознательного в жизни, поведении человека в психологии постоянно идут дискуссии. По мнению знаменитого австрийского врача-психиатра З. Фрейда структуру психики можно образно представить в виде айсберга. Как известно, айсберг – это огромная ледяная гора, пять шестых которой скрыто в глубинах океана, а одна шестая возвышается над водой.

По мнению Фрейда, главное в психической жизни человека – это бессознательное начало, «Оно» (Id), которое содержит его биологические (прежде всего сексуальные) влечения, желания, инстинкты и т. д.

«Я», или «эго» (Ego), – собственно сознательная часть психики, которая возникла в результате исторического развития человека.

«Сверх-Я», или «суперэго» (SuperEgo), – это высшие моральные инстанции, нравственные нормы, возникшие в процессе жизни человека в обществе. Как же соотносятся в человеческой жизни, в человеческом поведении эти подструктуры? Иногда говорят, что взаимодействие «Оно» и «Я» напоминает отношение всадника к лошади: лошадь сильнее, зато всадник умнее лошади и стремится подчинить ее, направить в желаемую сторону. Линия между «Я» и «Оно» символизирует «цензуру» – психологический механизм, который препятствует проникновению в сознание запрещенных общественной моралью влечений. Впрочем, они порой все-таки «прорываются» в виде сновидений, оговорок, забывания, неосознаваемых потерь вещей, с которыми связаны неприятные переживания, и т. д. Мы видим, что психика человека, его сознание – очень сложное явление, и процесс его изучения, самопознания продолжается. Будем следовать завету древних: познай самого себя.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание третье

Вопросы и задания

1. Найдите признаки инстинктивного поведения; поведения, основанного на научении; рассудочного поведения.

А. Унаследованность, неосознанность, относительное постоянство и последовательность, объективная целесообразность действий в условиях, типичных для данного вида животных, приспособленность действий к ограниченному кругу условий среды.

Б. Целенаправленность действий, легкая приспособляемость поведения к изменяющимся условиям среды, зависимость характера действий от богатства индивидуального опыта животного.

В. Безусловно-рефлекторная природа действий, раннее проявление их в поведении животного, целенаправленность, легкая изменчивость и приспособляемость к новым условиям среды.

Г. Приобретенность действий в течение жизни животного, значительная упроченность их в результате многократного повторения, приспособленность действий к ограниченному кругу условий существования.

2. Какая форма поведения описана в следующих примерах? Почему вы так думаете?

А. Кайры (арктические птицы) откладывают на площадках скал яйца и высиживают их прямо на земле. Когда птиц сгоняли и тут же у них на глазах передвигали яйца на расстояние двадцать – тридцать сантиметров, птицы усаживались на старое место и грели землю, не реагируя на свое яйцо,

находящееся рядом и погибающее на холоде или под дождем.

Б. В Сингапуре есть питомник, где готовят обезьян к «ботанической» работе. Животные довольно легко запоминают около двадцати пяти слов, которыми пользуются люди, отдавая распоряжения своим четвероногим помощникам. Обезьяны, способные забираться на вершины самых высоких деревьев, обламывают и приносят человеку листья и цветы для гербариев, которые невозможно достать другим способом.

В. В опытах с шимпанзе Рафаэлем корм закладывали на полку в глубине ящика. Перед приманкой зажигали спиртовку, так что широкое и высокое пламя скрывало корм. Над огнем находился кран от бака с водой. Рафаэль сначала пробовал погасить огонь разными уже освоенными приемами, но это ему не удавалось. Случайно он увидел кран, повернул его, и хлынувшая вода погасила огонь. Когда бак с водой был поставлен в стороне, Рафаэль после нескольких проб справился и с этой задачей. Он набрал воду в рот, выплеснул ее на огонь и овладел приманкой.

3. В очень известной когда-то песне «Раскинулось море широко...» рассказывается о кочегаре парохода, который «не в силах держать вахту» у горячей топки. Ему советуют выйти на палубу. И вот он «на палубу вышел, сознания уж нет, в глазах у него помутилось». Постарайтесь дать психологическое объяснение состояния несчастного матроса. Приведите примеры на эту тему.

Тема для дискуссии: люди или животные?

Французский писатель Ж. Веркор в книге «Люди или животные?» описал следующую фантастическую ситуацию.

Однажды экспедиция археологов обнаружила пещеру, в которой жили человекообразные существа, названные учеными «троппи». Троппи питаются мясом, которое коптят на кострах самым примитивным образом. У них подвижные руки с длинными, хорошо развитыми пальцами. Они высекают огонь, ударяя двумя обточенными кремнями над лишайником. Членам экспедиции удалось обучить троппи нескольким словам, но связной речи у них не наблюдалось. Они произносили отдельные звукосочетания: одни, когда им было больно; другие – когда было радостно; третьи – когда угрожала опасность. Одного троппи удалось научить узнавать букву «п», показывая ему банки с ветчиной, на которых была написана эта буква. Он научился писать эту букву карандашом.

Троппи обтесывают камни, ударяя при этом по камню с необычайной точностью, отбивая от него сначала крупные, а потом все более и более мелкие кусочки. Когда же им показали, как обтесывать камень при помощи настоящего молотка и долота, троппи так и не научились пользоваться долотом, но из-за молотка началась настоящая ссора.

Кто такие троппи – люди или животные? По каким признакам это можно установить?

Глава 4. Возрастное развитие психики человека

Все мы родом из детства. *Антуан де Сент-Экзюпери*

Наука о психологии детства

Нет, пожалуй, в мире ничего более удивительного, чем развитие психики подрастающего человека. Стремительно проносятся годы детства, но за этот короткий срок в психике ребенка происходят грандиозные изменения. Из самого беспомощного на свете существа, неспособного самостоятельно удовлетворить элементарные потребности, ребенок превращается в сознательную личность, которая постигает законы развития природы и общества, становится активной преобразующей силой окружающей действительности.

Жизненный путь личности можно сравнить с полетом космического корабля по орбите, которую задают человеку его время, интересы народа, высокие идеалы. Естественная и неизбежная стартовая площадка этого корабля – семья: от точности и правильности запуска зависит успех всего полета. Достаточно на старте допустить хотя бы небольшую ошибку, чтобы курс космического корабля отклонился от заданного на сотни тысяч километров. Если продолжить это сравнение, то мы можем обнаружить и одно существенное различие: космический корабль на старте запускают специально подготовленные ученые, инженеры и техники. Родители часто такой квалификации, научных знаний не имеют. Нередко думают, что для правильного семейного воспитания достаточно здравого смысла, интуиции да опыта, который сами взрослые приобрели еще тогда, когда были детьми.

Что бы мы сказали, если бы, к примеру, врач стал лечить нас дедовскими методами: без лабораторных анализов, рентгена, антибиотиков – всего того, что дает ему современная наука? Мы бы не простили такой медицинской неграмотности и пошли к другому врачу. Ребенок в этом смысле находится в более трудном положении: он не в состоянии «перейти» от малосведущих и неумелых родителей-воспитателей к другим, более подготовленным. Здесь есть только один правильный выход – подготовить будущих отцов и матерей к сложному и благородному делу воспитания. Чтобы управлять любым процессом (а воспитание – это во многом не что иное, как управление процессом психического развития), необходимо познать внутренние его закономерности и внутреннюю структуру. Именно такой наукой, которая изучает эти законы, является *детская психология*.

Для того чтобы возникла специальная наука об особенностях психики подрастающего человека, необходимо было открыть одну простую истину: ребенок – это не маленький взрослый, не его уменьшенная копия; необходимо было изменить взгляд на детство. Это изменение можно проследить не только в науке, но и в искусстве.

Рассматривая картины старых и даже не очень старых мастеров, на которых изображены дети, можно увидеть, что даже великие художники

прошлого рисовали их своеобразно, а попросту говоря, не очень умело. Нет, с технической и, так сказать, с анатомической и физиологической стороны все эти младенцы, юные принцы, инфанты, княжны и т. д. выписаны безукоризненно: переданы нежные оттенки цвета и тона детской кожи, прекрасно воссозданы все округлости, как живые вьются мягкие кудряшки... Но с психологической стороны все это на редкость неинтересно: дети выглядят либо как маленькие взрослые, либо вообще лишены личностного своеобразия. Впрочем, в средневековой, например, живописи, как отмечают специалисты, и взрослые изображались своеобразно. Не было портрета. Художники, конечно, подмечали индивидуальные черты человеческих лиц и были способны их передать. Дело здесь не в умении, а в задачах, которые ставились перед искусством, в особенности подхода к личности у художников того времени. По отношению к детям такая анти-индивидуальность сохранилась надолго. В детях не видели и не хотели видеть что-то неповторимое и своеобразное. Конечно, можно назвать немало исключений, но общая тенденция такова.

Вы знаете, что почти все крупные писатели обращались к теме детства. Но стоит подумать, когда это началось. В самом деле, когда были написаны почти все интересные книги о детстве? Не раньше XIX века! А во второй половине этого же века появились и пер3 Коломинский. Основы психологии вые научные исследования по детской психологии. Кстати, и детей в это время художники научились изображать. Случайное совпадение? Едва ли. А что, если это отражение общего явления: люди изменили точку зрения на детство? На детей перестали смотреть как на невыросших взрослых, перестали, сравнивая себя с детьми, рассуждать по принципу «больше – меньше», «лучше – хуже»: взрослые рассуждают хорошо, а дети хуже; взрослые видят мир правильно, а дети нет, и т. д.

Постепенно стало ясно, что у детей качественно иной внутренний мир, что, как об этом прекрасно писал Л. Толстой, «счастливая, невозвратимая пора детства» – это пора, наполненная такими могучими впечатлениями, такими стремлениями, влияние которых человек испытывает потом всю жизнь. Некоторые ученые даже переоценивали роль тех влечений, которые переживает ребенок, в последующем формировании личности. Но главным было другое: перед взрослыми как бы заново открылась неведомая прежде страна – Детство!

Колумбами этой страны стали писатели и художники. А вслед за первопроходцами пришли ученые, историки детства: психологи, которые всю жизнь посвятили его изучению. Порой их так и именуют – детские психологи. И слова «детский психолог» звучат ничуть не менее почетно, чем «инженерный» или даже «космический психолог».

Крупнейший детский психолог современности швейцарский ученый Ж. Пиаже, читая лекцию на XVIII Международном психологическом конгрессе в 1966 г. в Москве, вспоминал о своих встречах с гениальным физиком А. Эйнштейном. Первая встреча состоялась в 1928 г. на симпозиуме, который проходил в горном отеле, так что ученые виделись каждый день и могли говорить на любые темы; вторая – незадолго до смерти Эйнштейна в Институте высших исследований Оппенгеймера в Принстоне, где Пиаже провел три

месяца. Во время этой последней встречи Эйнштейн, которому было интересно все, попросил Пиаже подробно рассказать об опытах, обнаруживших отсутствие у ребенка понятий сохранения материи, тяжести, переменных величин. Он восхищался запоздалым формированием этих понятий (у детей – в возрасте между семью и одиннадцатью годами) и сложностью производимых операций (об этих опытах мы еще будем говорить). «Как это трудно, – часто восклицал он, – насколько психология труднее физики!» И сотни людей, которые слушали в тот вечер Пиаже, сочувственно, понимающе и благодарно вздохнули – ведь все они были психологами и хорошо знали, как нелегко человеку осуществить завет, начертанный еще древними греками на Дельфийском храме: «Познай самого себя».

Итак, психология вообще и детская в частности труднее физики. С этим, пожалуй, все согласны. Продолжим их сравнение и поставим вопрос несколько иначе: в чем сходство этих фундаментальных наук – физики и психологии? Как известно, физики изучают явления, существующие объективно, т. е. независимо от исследователя, открывают и описывают строение материи, законы взаимодействия составляющих ее частей и элементов и т. д.

Психология, как и физика, тоже имеет дело с реально, объективно существующими явлениями психической жизни людей. Архимед, Ньютон, Эйнштейн и другие великие физики не создали, не придумали то, что описали в своих трудах. Они *открыли* законы природы и строения материи, рассказали о них и попытались объяснить внешний мир, в котором мы существуем. Психологи тоже не изобретают, не придумывают законы, управляющие нашим внутренним миром. Они их открывают, описывают и объясняют. На этом пути познания и самопознания психолога, как и физика, ждут великие открытия и подстерегают заблуждения. Правда, физики ушли далеко вперед, а психология еще ждет своих Эйнштейнов.

Наше сравнение можно продолжить. Подобно тому, как на основе теоретической физики создаются новые технологии, изобретаются машины и механизмы, так и на базе теоретических открытий в психологии возникают практические области, связанные с использованием психологических законов в обучении и воспитании (педагогика), поддержании и укреплении душевного здоровья, помощи в налаживании межличностных отношений (психотерапия, психологическое консультирование, обучение самопознанию и саморегуляции).

Жан Пиаже был великим теоретиком и практиком. Ему удалось проложить путь в неведомую страну детского видения мира. Его исследования развития детского познания являются, по словам известных психологов П. Я. Гальперина и Д. Б. Эльконина, самыми значительными в современной психологии.

И в то же время описания опытов Пиаже могут на первый взгляд показаться слишком простыми и обыденными: здесь вы не увидите ни чудес современной техники, ни головокружительных математических формул. Психолог «просто» беседует с ребенком об окружающем мире, пространстве и времени, движении и количестве, о человеческих делах и поступках. Или показывает ему всякие простые вещи и просит их сравнить...

Способен ли ребенок сделать вывод, который бы противоречил

очевидности? Пусть мнимой, вроде той, которая заставляла людей миллионы лет думать, что Солнце «ходит вокруг Земли»... А что дети думают о луне?

В Женеве, рассказывал Пиаже, была опрошена большая группа детей младше семи лет. Все они считали, что луна вечером следует за ними, и Пиаже видел, как некоторые дети проделывали своего рода контрольные действия: например, выходя из магазина, они смотрели, ждет ли их луна, или пробегали целый квартал, пока луна была скрыта от них за домами, чтобы на перекрестке убедиться, что она все еще на небе... Опрашиваемые дети были очень удивлены, когда Пиаже спросил, идет ли луна также следом и за ним (ответ: «Ну, разумеется!»). На вопрос, что будет с луной, если он пойдет от А до В, а ребенок от В к А, последовал ответ: «Она, наверное, пойдет сначала за вами, но потом непременно меня догонит». К семи-восьми годам эта вера исчезает, и ученый встречал детей, которые помнили, каким образом это произошло (или, по крайней мере, находили для этого подходящее объяснение): «У меня в школе были друзья, – говорил, например, семилетний мальчик, – и я понял, что луна не может идти за всеми нами сразу: это только кажется, что она следует за нами, но это неправда».

Множество кропотливых наблюдений и простых, но убедительных экспериментов позволили Пиаже открыть важные законы развития человеческого мышления. И может быть, важнейшие из них можно сформулировать так: сначала было дело! Наши умственные действия и операции не даны нам в готовом виде. Они формируются в процессе практических действий ребенка с предметами. Исследования помогли ученому обнаружить, что у детей-дошкольников нет понятия сохранения вещества, количества и т. д. (эти явления по предложению наших психологов названы «феноменами Пиаже»). В процессе опытов ученый предлагал дошкольникам совсем простые задания (названные впоследствии «задачами Пиаже»). Рассмотрим некоторые из них.

Детям предлагали выбрать из корзины столько яиц, сколько специальных подставок-рюмочек стояло на столе. Против каждой рюмочки дети клали по одному яйцу. Получалось два параллельных ряда из восьми яиц и восьми рюмочек.

В этом случае ребята совершенно свободно устанавливали, что предметов одинаковое количество. Затем это наглядное соответствие нарушали: ставили рюмочки компактной группой или складывали яйца в одну кучу.

В первом случае дети заявляли, что больше яиц, а во втором, – что больше рюмочек. Оказывается, понятие количества здесь еще неразрывно связано с занимаемым местом.

Очень легко повторить и другую задачу Пиаже. Возьмите два сосуда – один высокий и узкий, а другой широкий и низкий. Налейте в широкий сосуд воды, а потом попросите какого-нибудь дошкольника перелить эту воду в высокий сосуд. И удивительная вещь: хотя ваш испытуемый сам переливает ту же самую воду, он скажет, что в узком сосуде воды стало больше, чем было в широком. У ребенка нет понятия о постоянстве количества вещества.

Пиаже считал, что эти факты доказывают существование неизменных

стадий в развитии детского мышления. Но неизменных ли? Оказывается, нет. Отечественные психологи доказали, что при специальном обучении дети способны давать правильные ответы.

Как образно выразился замечательный детский психолог Л. С. Выготский, обучение ведет за собой развитие, а не плетется у него в хвосте.

Всемирную известность получили и «клинические» беседы Пиаже, в которых он выяснил, как дети рассуждают на всякие трудные темы. Вот как говорит пятилетняя Барб о снах:

- Видишь ли ты когда-нибудь сны?
- Да, мне снилось, что у меня в руке дырка.
- Правильны ли сны?
- Нет, это картины (образы), которые мы видим...
- Когда ты видишь сон, глаза у тебя открыты или закрыты?
- Закрыты.
- А могу ли я увидеть твой сон?
- Нет, вы были слишком далеко.
- А твоя мама?
- Да, но она зажигает свет.
- Где находится сон – в комнате или внутри тебя?
- Он не у меня внутри: ведь тогда бы я не смогла его увидеть!
- А твоя мама могла бы его увидеть?
- Нет, ее нет в моей комнате – только моя маленькая сестричка спит со мной.

Возрастные периоды развития психики ребенка

История детства тоже имеет свои законы, свои эпохи, периоды, стадии, кризисы и даже «возрастные революции».

Возрастные ступени развития, считал Л. С. Выготский, можно было бы сравнить с историческими ступенями или эпохами в развитии человечества, с эволюционными эпохами в развитии органической жизни или с геологическими эпохами в истории развития Земли. Развитие ребенка есть не что иное, как постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменением в строении личности ребенка. Таким образом, по словам Выготского, перед нами раскрывается совершенно закономерная, полная глубочайшего смысла и ясная картина. Критические возрасты перемежаются стабильными. Первые являются переломными пунктами в развитии, лишняя раз подтверждая то, что развитие ребенка есть диалектический процесс, в котором переход от одной ступени к другой совершается не эволюционным, а революционным путем.

Классическая триада: детство, отрочество и юность – в науке расшифровывается в более подробной периодизации:

период новорожденности – от момента рождения до одного–двух месяцев;

младенчество – первый год жизни;

раннее детство – второй и третий годы жизни;

дошкольное детство – от трех до шести лет;
младший школьный возраст – от шести до десяти-одиннадцати лет;
подростковый возраст – от одиннадцати-двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет;

ранняя юность – до семнадцати лет.

В чем же проявляется «кризис» при переходе от одного возраста к другому? Ребенок, который до этого был спокойным и покладистым, «вдруг» начинает бунтовать. Чего же он хочет? В разные эпохи, в разные периоды детства – разного. Но разница эта относительна, и все «возрастные революции» кое в чем похожи друг на друга.

Впервые дети начинают, по выражению взрослых, «показывать характер» при переходе от младенчества к раннему детству, когда «демонстрант» отпраздновал двенадцатимесячный юбилей своего существования.

Психолог Н. А. Менчинская в дневнике развития своего сына записала: «Один год пять месяцев: в ответ на запрещение (“нельзя”) проявляет упорство и пытается повторить какую-нибудь шалость. Только путем отвлечения удается “снять” то или иное упрямое желание. Иногда в ответ на запрещение начинает капризно плакать, бросается на пол, дергает руками и ногами, но такие истерики бывают с ним не часто. Его легко и быстро удается отвлечь от шалостей».

Причина этих первых, да и всех последующих возрастных «кризисов» – назревшее *противоречие между новыми потребностями ребенка и старыми условиями их удовлетворения, которые его уже не устраивают.*

В самом деле, примерно к году ребенок уже обретает кое-какую самостоятельность – начинает ходить, познает сложный мир предметов, вступает в разнообразные отношения со взрослыми. Особенно резко повышается стремление к общению с ними. А вот средств для такого общения и не хватает – еще не сформировалась, не развилась речь. Создается впечатление, что ребенок желает сказать больше, чем способен выразить. Да и то, что он говорит, взрослые не всегда понимают. Порой нужен «переводчик», так как непонимание, как известно, часто вызывает конфликты. Благодаря этому противоречию в развитии психики происходит поистине великое событие: дети усваивают язык, овладевают речью. Противоречие разрешается. До поры до времени. А именно до первой серьезной «революции», которая назревает к концу третьего года жизни. Человек прожил три года. Много или мало?

Чтобы установить это, английский психолог Ф. Гудинаф придумала очень простой, но выразительный и легко воспроизводимый опыт. Испытуемым (ими легко могут быть читатели и знакомые тех любознательных читателей, которые сами захотят стать экспериментаторами) дается примерно такая инструкция: «Постарайтесь возможно более ясно представить себе новорожденного младенца... что он умеет, а чего не умеет делать. А теперь подумайте о взрослом человеке. Рассмотрите подробно, на что он способен, в особенности из того, что принято считать интеллектуальной деятельностью... Теперь вернемся к отправному пункту, к новорожденному. Пройдитесь медленно по

возрастной шкале и на каждой ступени спрашивайте себя: на кого больше похож типичный ребенок этого возраста тем, что он способен делать, – на взрослого или на новорожденного? Продолжайте это занятие до тех пор, пока вы не найдете возраст, в котором, по вашему мнению, сходства и различия так точно уравнивают друг друга, что трудно отдать предпочтение тем или другим».

Удивляет результат, который получается чаще всего: три года. Первые три года, а потом целая жизнь! Стремительно развивается личная история человека в эти первые годы. Действительно, маленький человек уже говорит о себе «я», да и вообще он говорит! Говорит много, охотно, правильно... Он прекрасно двигается, многое умеет делать, он меньше зависит от взрослого. Он, по выражению французского психолога Р. Заззо, не только давно умеет любить и бояться, но и с силой, свойственной слабым, с гневом и капризами упорно проявляет свою личность, демонстрирует, на что он способен.

Для того чтобы понять, вошел ли ребенок в эту эпоху своего детства, не обязательно смотреть в метрику (тем более, что темп психического развития часто не соответствует календарным срокам). У этого возраста есть свой пароль – любимое выражение ребенка: «Я сам!» На что взрослые, к сожалению, часто отвечают не менее традиционным: «Нельзя!»

Лозунги выставлены – стороны вступают в неравный бой, где победа взрослых над стремлением ребенка к самостоятельности равна их педагогическому поражению: на выходе – либо безвольный и малоинициативный слюнтяй, либо упрямый и жестокий самодур...

Впрочем, нельзя процесс воспитания описывать как сводку с театра военных действий. Чаще всего взрослые находят правильные пути, тогда жажда самостоятельности удовлетворяется без взрывов и бунтов. «Революция» может пройти мирным путем. Но для этого взрослые должны быть хорошими стратегами и тактиками. Без «вооруженной борьбы» при этих условиях может обойтись и следующий возрастной кризис, который назревает при переходе к подростковому возрасту. Этот период недаром называют переходным. И не потому, что мальчики или девочки переходят из начальной школы в среднюю, – *совершается переход от детства к взрослости*. Главное стремление подростков (ученые называют его чувством взрослости) заключается в том, что они хотят быть и считаться взрослыми.

Исторический характер возрастной периодизации

Современное членение человеческой жизни на эпохи и периоды кажется настолько естественным, что трудно себе представить какой-либо иной вариант. Привычная триада – детство, отрочество и юность – как будто столь же незыблема, как весна, лето, осень, зима... А на самом деле все здесь не так просто.

Зададим себе вопрос, который только на первый взгляд может показаться праздным: зачем нужно детство? Допустимо ли в наш стремительный век, когда хронически не хватает времени на освоение лавинообразного потока информации, а тем более на ее умножение и практическое использование,

тратить десяток первых лет (и не лучших ли?) на игры, на доктора Айболита, на палочки-считалочки? Может быть, безнадежно устарел поэтический лозунг: «Играйте же, дети, резвитесь на воле, на то вам и красное детство дано»?

Специальные исследования и сопоставления показали, что детство как особый, качественно своеобразный период существования живых существ – это продукт эволюции, а человеческое детство – еще и результат исторического развития общества. Оказывается, чем выше стоит вид на эволюционной лестнице, тем длиннее период детства. У низших животных практически вообще нет детства – то примитивное существование, которое им предстоит вести, не требует специальной эпохи прижизненной подготовки от каждого существа. Хватает фонда наследственных приспособительных реакций (инстинктов).

Человеческое дитя потому и появляется на свет самым беспомощным по сравнению со всеми остальными детенышами, что ему предстоит освоить, «присвоить» огромные богатства культуры, которые до его рождения накопили предыдущие поколения. Человек свободен от окостеневших инстинктивных программ поведения. Каждое поколение готово усвоить любую новую программу и внести в нее свой вклад. Духовная бедность человеческого ребенка на первых этапах детства – это условие его будущего богатства, это возможности, которые будут реализованы в дальнейшем.

Человеческое детство – не только продукт эволюции, но и результат исторического развития. Д. Б. Эльконин показал, что детство и его неперемный спутник – ролевая игра – связаны с уровнем развития производительных сил общества. Детство самого человечества почти не оставляло места для, так сказать, индивидуального детства каждого члена первобытного сообщества. В ту далекую историческую эпоху дети еще не составляли специальной, относительно изолированной группы, жизнь которой идет по своим законам, как к этому привыкли в наши дни. Простота общественного производства позволяла детям прямо включаться в его процесс в качестве полноправных участников. В обществах, которые стоят на низких этапах развития, дети быстро становятся самостоятельными. Например, исследователь коряков С. Н. Стебницкий на основе наблюдений, проведенных в 1920-е гг., отмечал, что резкого деления на детей и взрослых у них нет. Дети – равноправные и равноуважаемые члены общества. За общей беседой их слова выслушиваются так же внимательно, как и речь взрослого. Вы помните некрасовского «мужичка с ноготок»: «А кой тебе годик? – Шестой миновал...» Кстати сказать, едва ли нынешний его сверстник с чувством собственного достоинства гордо заявит: «Семья-то большая, да два человека всего мужиков-то – отец мой да я...» Этот «взрослый» уровень самосознания у крестьянских детей сравнительно недавнего прошлого связан с тем, что у них, говоря словами А. П. Чехова, в детстве не было детства: они слишком рано вступали в период взрослости, где основная деятельность уже не игра, а труд.

Именно ведущая деятельность человека определяет стадию его личной истории. Здесь одинаково вредны и перескок через период, и искусственная задержка.

Сензитивные периоды развития

Почему трудно стать хорошим фигуристом или артистом балета, если не приступить к обучению с дошкольного детства? Почему двухлетний ребенок легко усваивает любой язык, а люди постарше после нескольких лет штудирования иностранного не могут блеснуть его свободным владением?

Все дело в том, что психологическое развитие не протекает плавно и равномерно. В определенные периоды жизни человек особенно чувствителен к определенным педагогическим воздействиям или, как говорят психологи, *сензитивен* к ним. Например, во второй и третий годы жизни человек молниеносно овладевает языком именно потому, что в этот период он сензитивен к лингвистическим явлениям. Каких успехов могли бы достичь люди, если бы ученые разгадали тайну основных сензитивных периодов, если бы родители и педагоги точно знали, когда чему следует учить! Но это дело будущего, а пока нередко упускается золотое время, и возможности творческого развития не реализуются. Происходит то, что ученые назвали *необратимым угасанием возможностей эффективного развития способностей* (НУВЭРС). Необратимым – вот что ужасно.

Не исключено, что в недалеком будущем возникнет особая отрасль педагогики – эмбриональная педагогика – наука о прямом и косвенном (через психику и организм матери) воздействии на формирование психики человека в период его эмбрионального развития.

Не исключено, что необычная действенность обучения, скорость и прочность усвоения и стремительность темпов развития в сензитивные, критические периоды имеют общие биологические механизмы с удивительным явлением молниеносного обучения у животных, которое получило название *импринтинг* – запечатление. Это явление открыл и описал К. Лоренц в 1935 г., наблюдая за поведением инкубаторных гусят. Ученый посадил только вылупившихся гусят к взрослой гусыне, ожидая, что они последуют за ней (разумеется, гуськом). Как же велико было его изумление, когда гусята пошли не за гусыней, а за ним самим, пошли гуськом, не отставая от него ни на шаг! Есть фотографии: впереди шагает Лоренц, а за ним – послушный выводок; эрзац-мама входит в воду, плывет – приемыши за ним.

Позднее этот опыт был многократно воспроизведен и проверен другими исследователями, в том числе немецким биологом Д. Хейнротом.

Оказывается, в первые минуты жизни животного в его памяти неизгладимо запечатлевается образ первого попавшегося на глаза движущегося предмета, и за этим предметом отныне детеныш будет повсюду следовать. Неважно, человек ли это, гусыня, мяч, подушка, коробка – главное, чтобы объект (он получил название «импринтинг-объект») двигался. И это первое впечатление уже невозможно стереть. Оно остается на всю жизнь! Не здесь ли разгадка силы первых впечатлений?

Переносить на человека явления, обнаруженные в опытах над животными, крайне опасно. Но трудно удержаться. Известный генетик академик Б. Л. Астауров считал, что и у человека некоторые свойства психики в порядке так

называемого импринтинга, или запечатления, возникают в первые дни, месяцы и годы после рождения и утверждаются до конца жизни. С его точки зрения, именно этот механизм срабатывает в критический период, когда человек сензитивен к любви. И вот идеальный образ единственной или единственного любимого запечатлевается и всецело овладевает сознанием (любовь с первого взгляда и на всю жизнь).

Так разрушаются стереотипы. И в поведении пушкинской Татьяны отныне все ясно: наступил сензитивный для любви момент: «Пора пришла – она влюбилась». В кого? В первый попавший в поле зрения «импринтинг-объект». Им-то и оказался Евгений Онегин: «Ты чуть вошел, я вмиг узнала. Вся обомлела, запылала и в мыслях молвила: “Вот он!”» Классически точное описание запечатления!

О если бы существовал СЕНЗИТОМЕТР! Люди бы точно знали не только то, когда и чему учить, но и могли бы прогнозировать тот опасный момент, когда можно встретить недостойные импринтинга, т. е. первой любви, объекты.

А может быть, лучше не надо такой запрограммированности? Роль наследственности, среды и воспитания в развитии психики ребенка

«И все-таки против природы не пойдешь. Каким уродился, таким и будет... Яблочко от яблоньки недалеко катится». – «Сказки это. От учителей все зависит». – «А я думаю – от компании: с кем поведешься, от того и наберешься!»

Наверное, каждому приходилось слышать подобные суждения. В самом деле, почему все-таки люди, которые рождаются на первый взгляд совершенно похожими, с течением времени становятся такими разными? Как сочетаются в борьбе за будущего человека три основных фактора – наследственность, среда и воспитание?

Начнем с влияния *наследственности*. Мы уже знаем, что человек – существо одновременно и биологическое, и социальное. Но как уживаются, взаимодействуют в конкретной личности эти два начала? Вопрос очень сложный. Недаром один психолог жаловался: когда он слышит, будто человек – существо биосоциальное, ему представляется кошмарное чудовище, нечто вроде кентавра: голова человеческая, туловище лошадиное или львиное, как у сфинкса. В загадку этой двойственности ученые стремятся проникнуть сотни лет.

Важно прежде всего отметить, что наши психология и педагогика отрицают ту теорию наследственности, согласно которой все черты личности человека, его моральный облик и способности предопределены генами, полученными от предков. Будет человек добрым или злым, смелым или трусом, трудолюбивым или лентяем – все по этой теории заранее программируется наследственными задатками. Это весьма вредная теория. Прежде всего, она нередко представляет собой ширму для тех, кто не хочет или не умеет воспитывать других и самого себя: все недостатки списываются ссылкой на «дурную наследственность», против которой человек бессилён. Иногда даже дети незаметно для окружающих усваивают «теорию наследственности».

– Нет, Мария Ивановна, – говорит пятиклассница учительнице, – уж вы и

не старайтесь научить меня математике: моя мама математику не понимала, сестра старшая всегда по этому предмету двойки получала. Неспособные мы к математике!

Теория наследственности вредна и в политическом отношении: она провозглашает «природное» неравенство способностей людей различных рас и национальностей. Расисты, например, считают, что представители белой расы обладают хорошей наследственностью, а чернокожие – плохой. Отсюда первые должны господствовать над вторыми. И жизнь, и педагогический опыт, и наука убедительно опровергают эти измышления. К какой бы расе или национальности ни принадлежал ребенок, он может при соответствующих условиях достичь высокого уровня развития.

В психологической литературе описывается такой характерный случай.

Экспедиция французского ученого Ж. Веляра обнаружила в деревушке, затерянной в лесах Центральной Америки и покинутой людьми, брошенную на произвол судьбы маленькую девочку, которую позже назвали Мари Ивонн. Она принадлежала к племени гваякилов – самому отсталому на земном шаре. Девочку привезли в Париж, поместили в школу, в результате она стала интеллигентной и культурной женщиной.

Это совсем не означает, что мы вообще отрицаем наследственность, т. е. способность живых существ передавать последующим поколениям свои основные признаки.

Роль наследственности заключается прежде всего в том, что мы по наследству получаем человеческий организм, человеческую нервную систему, человеческий мозг и органы чувств.

А может ли, например, шимпанзе, обладающий высокоразвитым мозгом, стать человеком, если создать ему человеческие условия жизни и предоставить самоотверженных и умелых воспитателей? Немало ученых пытались ответить на этот вопрос.

Н. Н. Ладыгина-Котс воспитывала маленького шимпанзе Иони с полутора месяцев до четырех лет в своей семье. Детеныш пользовался полной свободой. В его распоряжении были самые различные вещи, игрушки – все, что обычно окружает человеческого ребенка. Его приемная мама всячески пыталась научить его человеческим действиям, особенно речи. Все особенности его поведения она фиксировала в дневнике. А через десять лет исследовательница провела точно такие же наблюдения за своим сыном. Так возникла книга «Дитя шимпанзе и дитя человека в их инстинктах, эмоциях, играх, привычках и выразительных движениях». В развитии обеих малышей обнаружилось много общего, прежде всего в играх и эмоциональных проявлениях. Но несравненно больше оказалось различий: Иони так и не овладел вертикальной походкой, не смог научиться членораздельной речи и трудовым действиям. Такие же результаты получили и другие исследователи.

Как отмечает Я. Дембовский, рано или поздно каждый воспитуемый шимпанзе окончит свой век в клетке, закрытой на крепкий замок.

Надо родиться человеком!

Но чтобы стать человеком, одной биологической наследственности мало.

Нужна *наследственность социальная* – необходимо жить среди людей, дети должны общаться со взрослыми. Это так естественно, что даже не замечается.

Ведущим фактором в процессе развития личности является *воспитание*, т. е. целенаправленное управление деятельностью и общением ребенка взрослыми людьми. Именно взрослые связывают ребенка с окружающей средой, устанавливают его отношения и с миром человеческой культуры, и с другими людьми. Особую, ни с чем не сравнимую роль в развитии ребенка играют родители, семья.

Когда же возникают взаимоотношения ребенка со взрослыми? Многие скажут: «Конечно, после того как ребенок родился!» Но не следует спешить. Ведь будущий ребенок – это целый переворот в жизни матери, в жизни всей семьи. Можно предположить, что у девушки еще до замужества вырабатывается определенное отношение к будущему ребенку. Оно складывается под влиянием собственного опыта жизни в семье. Иной раз девушка считает, что в ее семье не все ладно и, когда она станет женой и матерью, она будет по-иному воспитывать своего ребенка. Или, наоборот, она уверена, что семейный корабль следует вести именно так, как ее мать.

Когда образуется новая семья, возникает и новое отношение к будущему ребенку. Начнем хотя бы с ожиданий. Кого ждут – мальчика или девочку? И кто кого ждет? Далее большое значение в определении отношения к будущему ребенку имеет целый ряд обстоятельств: первый это ребенок или последний, желанный или не очень своевременный с точки зрения кого-то из родителей. Огромное значение имеют и взаимоотношения между супругами...

Итак, ребенка еще нет, а отношение к нему уже возникло. Конечно, потом оно может измениться, но едва ли исчезнет без следа. В психике человека редко что-либо исчезает бесследно, особенно глубокие переживания такого рода. Эти переживания еще мало изучены учеными, зато хорошо описаны в художественной литературе. Вспомните, как по-разному относятся к будущему ребенку две героини романа Л. Толстого «Анна Каренина» – Кити, окруженная любовью и вниманием мужа и всех домочадцев, и Долли, семейные и финансовые дела которой расстроены, муж ведет легкомысленную жизнь, а многочисленные дети болеют и «проявляют гадкие наклонности».

Новый этап в отношении к ребенку наступает в тот период, когда будущая мать носит его под сердцем. Обратимся к тому же роману Л. Толстого. Вот как описаны переживания Кити перед приближающимися родами:

«И доктор, и акушерка, и Долли, и мать, и в особенности Левин, без ужаса не могший думать о приближавшемся, начинали испытывать нетерпение и беспокойство; одна Кити чувствовала себя совершенно спокойною и счастливою.

Она теперь ясно сознавала зарождение в себе нового чувства любви к будущему, отчасти для нее уже настоящему ребенку и с наслаждением прислушивалась к этому чувству. Он теперь уже не был вполне частью ее, а иногда жил и своею независимою от нее жизнью. Часто ей бывало больно от этого, но вместе с тем хотелось смеяться от странной новой радости».

Конечно, любая мать знает эти чувства даже лучше, чем великий психолог

Лев Толстой, но здесь важно обратить внимание на еще одно существенное обстоятельство: отношение матери к будущему ребенку непосредственно связано с ее взаимоотношениями с отцом этого ребенка. Проиллюстрировать это можно строками из романа «Воскресение», в которых речь идет о переживаниях Катюши Масловой:

«До этой ночи, пока она надеялась на то, что он (Нехлюдов. – Я . К .) заедет, она не только не тяготилась ребенком, которого носила под сердцем, но часто удивленно умилялась на его мягкие, а иногда порывистые движения в себе. Но с этой ночи все стало другое. И будущий ребенок стал только одной помехой».

Но непреодолима сила нарождающейся материнской любви к не появившемуся еще ребенку. Именно эта любовь удерживает Катюшу от повторения трагического финала Анны Карениной («под вагон – и кончено») в ту страшную ночь, когда Нехлюдов проехал мимо.

Итак, ребенок еще не родился, а отношение к нему уже возникло, он уже стал источником ярких и значительных переживаний.

Отношение возникло, но *общения*, т. е. процесса обоюдного обмена чувствами, впечатлениями, информацией, еще, конечно, нет. Оно возникает после появления ребенка на свет, да и то не сразу. Но почти в первые дни жизни среди людей маленький человек начинает испытывать не только потребность в пище, воздухе и движениях. Его мозг испытывает могучую потребность в новых впечатлениях, в новой информации. Есть специальные исследования, в которых доказывается, что, если ребенку недостает новых впечатлений, его мозг развивается плохо, ребенок может даже заболеть. Ему надо на что-то смотреть, что-то слушать, к чему-то прикасаться – и все эти первые сведения об окружающем мире дают ему взрослые, и в первую очередь, конечно, мать.

Интересно наблюдать за поведением матери в момент, когда она ухаживает за ребенком. Сама того не замечая, она почти безостановочно с ним о чем-то говорит, поет, а иногда даже читает любимые стихи. И младенец в ответ затихает, успокаивается, как будто прислушивается. Это еще не общение, но абсолютно необходимая к тому подготовка. И вот в конце первого месяца жизни происходит значительное событие: ребенок впервые ответил на ласку взрослого, и этот ответ – улыбка. Улыбка – это его первый эмоциональный отклик, начальный момент появления общения.

Психолог М. И. Лисина, долгие годы изучавшая самых-самых маленьких, считала, что в некоторых обстоятельствах улыбка ребенка означает приглашение к общению, попытку установить контакт со взрослыми.

Наша детская психология за последние годы действительно сильно «помолодела». Еще совсем недавно считалось, что «психология» начинается ну хотя бы тогда, когда ребенок заговорил, а до этого – сплошная «медицина». Кстати сказать, и воспитательные учреждения для самых маленьких относились к медицинскому ведомству. Теперь даже ясли находятся в ведомстве образования – уже самых маленьких надо не только кормить и лечить, но и воспитывать. А где воспитание, там психология. Недаром великий русский

педагог К. Д. Ушинский говорил, что каждый педагог – психолог. Это не столько утверждение, сколько пожелание, требование. И первыми психологами должны стать первые воспитатели ребенка – его родители. Прежде чем устраивать торжество во Дворце бракосочетания, будущие родители, а пока жених и невеста, должны пройти педагогическую и психологическую школу. Но, к сожалению, такой школы нет.

Теперь уже не только взрослый как-то относится к ребенку, но и ребенок тоже начинает *относиться ко взрослому* – появляются взаимоотношения. Потом к улыбке присоединяется гуление, лепет. Ведь ребенок не молча улыбается. Он произносит какие-то непонятные, но радостные звуки (ученые утверждают, что в них заключена фонетика всех языков Земли), весело двигает ручками и ножками, как будто весь тянется к взрослому. Эти такие естественные и привычные действия получили в науке специальное название – *комплекс оживления*. Маленький человек доступными ему средствами общается с нами, взрослыми людьми. Так появляется первая в истории каждого человека *малая группа*, в которую входят, с одной стороны, самые близкие взрослые, а с другой – дитя. Именно эта группа, как мы уже говорили, – стартовая площадка, с которой начинается сложная траектория жизненного пути каждого человека.

Иногда удивляются, почему в одной и той же среде, например в одной семье, формируются люди с разным нравственно-психическим обликом, развиваются разные личности? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо уточнить само понятие *среды* для развития личности. В самом деле, что является «строительным материалом» личности – все, что окружает ребенка, или только определенные элементы окружающего?

Очень убедительный ответ на этот счет содержат наблюдения ученых за развитием однояйцевых близнецов. Эти данные особенно ценны еще и потому, что такие близнецы совершенно аналогичны по наследственности и все различия, которые у них обнаруживаются на протяжении жизни, зависят только от среды и воспитания. И вот оказывается, что в одной и той же обстановке, в одной семье из таких близнецов вырастают люди, похожие друг на друга внешне, но различные по психологическим качествам. Дело в том, что в пределах одной и той же внешней среды, например семьи, каждый ребенок как бы создает вокруг себя обстановку, личностную микросреду, сложную сетку отношений с другими детьми, братьями и сестрами, а также со взрослыми членами семьи. При этом даже небольшая на первый взгляд разница в отношениях родителей к тому или иному ребенку может привести к заметным различиям в развитии его личности.

В книге психологов А. Г. Ковалева и В. Н. Мясищева «Психологические особенности человека» рассказывается, как по-разному сложились характеры двух девушек-близнецов только потому, что каждой из них в семье было определено разное место. Одну из девочек с раннего детства стали называть старшей сестрой, ей поручалось присматривать «за младшей», отвечать за ее поведение и первой включаться в выполнение разных поручений. Авторы считают, что различие отношений родителей к детям определяет и различие их

характеров даже тогда, когда они живут и воспитываются в одних и тех же условиях и имеют одни и те же природные задатки, как это бывает у однояйцевых близнецов.

Конечно, сказанное о близнецах в еще большей степени относится к обычным детям, братьям и сестрам. Взаимоотношения с родителями, как показали специальные исследования, во многом определяют качества личности подрастающего человека. Особенно чувствительны к этому подростки, которые всегда очень остро переживают конфликты и расстройства взаимоотношений с родителями.

Воспитание и самовоспитание

Из того, что главную роль в формировании личности и характера человека играет воспитание, вовсе не следует, что сам подрастающий человек пассивен, что он всего лишь объект внешних воздействий и не зависящей от его воли наследственности. Напротив, одной из основных задач воспитания является как раз выработка у ребенка стремления к *самовоспитанию*, *самоусовершенствованию*. Уже дошкольники задумываются над тем, «что такое хорошо и что такое плохо», и принимают историческое решение (историческое без всяких кавычек!): «Буду делать хорошо и не буду плохо». Задача «создания самого себя» особенно важна в наше время, когда отмечается процесс ускорения развития детей, так называемая *акселерация*, которую иногда называют загадкой XX века.

Сам термин образован от латинского слова *acceleratio*, что означает «ускорение». С 30-х гг. XX столетия ученые стали замечать, что от десятилетия к десятилетию средний рост детей увеличивается, а половое созревание наступает все раньше и раньше. При этом ускорение роста наблюдается уже на стадии внутриутробного развития: средняя длина новорожденных за последние сто лет увеличилась на пять-шесть сантиметров. За последние 40–45 лет темп увеличения роста детей и подростков резко возрос до пяти сантиметров за десятилетие. Недаром современные четырнадцатилетние подростки выглядят, как прежде выглядели восемнадцатилетние юноши. Акселерация охватила весь земной шар: она отмечается в самых различных климатических зонах планеты, во всех национальных и социальных группах населения, при разнообразных условиях развития и воспитания детей. Сильнее всего выражена акселерация в больших городах, несколько слабее – в средних и маленьких и еще меньше – в сельской местности. Так, за последние 30–35 лет у подростков Москвы средний рост увеличился на 7–11, в Ярославле – на 5–10, а в селах Московской области – на 4–7 сантиметров.

По поводу причин акселерации высказано немало гипотез: полагают, что дети сейчас часто бывают на солнце, лучше питаются и больше потребляют витаминов, включаются во все более стремительный темп современной жизни, чаще сидят за компьютером, смотрят телевизор, кино, слушают радио. В качестве причин акселерации упоминают также улучшение медицинского обслуживания, повышение фона радиации Земли и т. д. Но как бы там ни было, это явление существует и создает серьезные проблемы. Прежде всего

возникают вопросы: ускоряются ли темпы психического и нравственного развития? Становятся ли дети не только выше и крупнее, но и умнее, добрее, честнее?

Есть некоторые основания полагать, что интеллектуальное развитие детей также несколько ускорилось, правда, далеко не в таких пропорциях, как физическое.

Дети стали больше знать, чем их родители в этом же возрасте. Это не удивительно: ведь все наше общество продвинулось вперед, семья стала более культурной. Дети буквально купаются в потоках новой информации, которая поступает не только от учителей и других взрослых, но и с экрана телевизоров, из Интернета и т. п.; во много раз увеличились тиражи книг, газет, журналов, рассчитанных на детей. Правда, надо иметь в виду, что само по себе количество знаний, которыми располагает ребенок, не определяет уровня его умственного развития.

Еще более сложен вопрос о влиянии акселерации на нравственное развитие детей. Нередко совсем взрослые с виду подростки обнаруживают невысокий уровень нравственного развития. Как говорится, и «глупые», и «умные» могут быть добрыми и жестокими, честными и лживыми, трудолюбивыми и ленивыми. Это зависит не только от *понимания* моральных норм, но и от того, насколько эти нормы стали собственной *потребностью* человека, его привычкой. А это, в свою очередь, зависит от воспитания и от собственного нравственного опыта, от активности нравственной позиции юношей и девушек.

Способности и стремление к самовоспитанию особенно усиливаются в годы ранней юности. Ведь именно в прекрасную пору юности, когда так много происходит впервые, человек начинает всерьез задумываться над особенностями своего субъективного, или, по словам поэта Е. Евтушенко, «тайного, личного мира», над своим местом среди людей. Именно теперь в каждом из вас, уважаемые старшеклассники, происходит огромная, но внешне почти незаметная перемена – из *объекта воспитания* вы превращаетесь в *субъект воспитания*, вернее, *самовоспитания*. Это проявляется в повседневных жизненных ситуациях, которые хорошо понятны и знакомы каждому.

Психическое развитие в школьные годы

Это важно знать не только для самопознания. Каждый из вас – брат или сестра, будущий отец или мать.

Младший школьный возраст начинается с шести-семи лет в зависимости от уровня психического развития ребенка, который обуславливает психическую готовность ребенка к школьному обучению. Дело в том, что переход к школьному обучению, с одной стороны, коренным образом меняет весь образ жизни ребенка, а с другой – предъявляет новые, весьма высокие требования к его психике – познавательным процессам, эмоционально-волевой сфере, ко всей его личности. Следует учитывать, что уже с первых дней пребывания ребенка в школе на него начинают действовать факторы, которые

могут привести к возникновению психических расстройств и неврозов. Главные из них:

- 1) чрезмерная умственная нагрузка, с которой школьник неспособен справиться;
- 2) действительное или воображаемое ребенком враждебное (недоброжелательное) отношение педагога;
- 3) смена детского коллектива;
- 4) действительное или воображаемое ребенком недоброжелательное отношение к нему со стороны одноклассников.

Особенно активно формирующие ситуации школьной жизни воздействуют на детей, у которых отсутствует психологическая готовность к обучению в школе. Она включает ряд компонентов.

Интеллектуальная готовность ребенка к школе обеспечивается наличием у него определенного запаса знаний и умений с одной стороны и общим уровнем умственного развития – с другой. Важно учитывать, что интеллектуальная готовность к систематическому обучению заключается не столько в количественном запасе представлений, навыков и умений, сколько в уровне развития мышления и других познавательных процессов. Быть готовым к школе – значит иметь дифференцированное восприятие, уметь сравнивать и обобщать признаки предметов и явлений, владеть анализом и синтезом, уметь самостоятельно делать выводы.

Особенно большое значение для успешности учебы маленького школьника имеет образное мышление, которое интенсивно развивается в процессе игровой и художественной деятельности. При формировании интеллектуальной готовности ребенка к школе нужно обратить внимание и на развитие познавательных интересов, интеллектуальной активности ребенка. Это облегчит формирование в первом классе таких важных учебных умений, как способность слушать педагога, действовать по намеченному плану, стремиться к цели, контролировать свои слова и поступки, проявлять самостоятельность для достижения намеченной цели.

Не менее важно, чтобы, вступая на порог школы, ребенок был готов к своей новой социальной роли школьника, имеющего круг определенных обязанностей и прав. Эта *личностная готовность* выражается в отношении к школе и учебной работе, к учителям, книгам и к самому себе. Ее формированию могут помочь беседы с ребенком о школе, о книгах, общение со старшими, экскурсии в школу.

Родителям важно знать, что привлекает ребенка к школе. Здесь немалую роль играют внешние аксессуары школьной жизни: «Мне купят новую красивую форму», «У меня будет новенький портфель» и т. д. Но все это не должно быть главным мотивом.

Важно, чтобы школа привлекала детей своей основной деятельностью – учением, результаты которого важны не только для самого ребенка, но и (вот это ему надо помочь осознать) для окружающих – мамы, папы и всего общества. Выражается этот мотив в таких заявлениях ребенка: «Хочу в школу, там буду задачи решать», «Научусь читать и буду сам читать сказки», «Научусь

писать» и т. д.

Если же ребенок не готов к новой позиции и социальной роли школьника, готового приобретать знания для будущего, то даже умный первоклассник, обладающий богатым словарем и высоким уровнем интеллектуального развития, вполне вероятно, будет учиться очень неровно. Успехи будут, если занятия вызовут у первоклассника непосредственный интерес, но если они потребуют от него каких-то усилий, развитого чувства долга и ответственности, он будет уклоняться от выполнения заданий или делать их небрежно, наспех и хорошего результата не достигнет.

Еще хуже, если ребенок вообще не хочет идти в школу: двойки ставят, ругают. Причиной подобного отношения нередко являются родители, которые запугивают детей предстоящими трудностями школьной жизни («Ты же двух слов связать не умеешь, как же ты в школе учиться будешь», «Вот в школу пойдешь, там из тебя дурь выбьют»). Много терпения, внимания и времени придется уделить таким детям, чтобы изменить их отношение к школе, помочь поверить в собственные силы.

Насколько разумнее сразу сформировать положительное отношение к школе и учителю! Кстати, на протяжении всего школьного периода жизни подрастающего человека семья и школа должны согласованно вселять в его душу уверенность в своих силах и уважение к учению и своим товарищам по классу. Взаимное доверие, а хорошо бы и симпатия между учителем и родителями – одно из важнейших условий профилактики школьных неврозов.

Существенный компонент психологической готовности к школе – готовность *социально-психологическая*, которая обеспечивает ребенку способность полноценно общаться со взрослыми и сверстниками. Такой ребенок легко входит в детское общество, находит там благоприятную почву для своего эмоционального комфорта и благополучия, умеет продуктивно участвовать в совместной деятельности с товарищами. Обладает ли ребенок соответствующими коммуникативными качествами – во многом зависит от опыта его общения в семье, от того, каков нравственно-эмоциональный климат в семье, как относятся друг к другу мать и отец, какое место занимает он сам в структуре семьи. Немаловажно и то, как относятся родители к товарищам ребенка по играм, помогают ли наладить общение с ними. Все это необходимо учитывать на протяжении всего школьного детства.

Наконец, нельзя оставить без внимания и *волевою готовность* к школе. Еще в дошкольном возрасте возникает способность действовать по моральным мотивам, умение отказаться от того, что кажется привлекательным, во имя необходимого. Ко времени поступления в школу закладываются волевые качества, которые затем совершенствуются в процессе учения и других видов деятельности, возникает дисциплинированность, организованность, способность управлять своим поведением.

Психологическая готовность к школе формируется особенно эффективно в игровой и творческой деятельности, в доступном детям труде. Успех зависит от сотрудничества и взаимного доверия и взаимопонимания между родителями, педагогами, медицинскими работниками.

Особенно внимательно следует отнестись к детям, которые поступают в школу с шести лет. По своим психологическим особенностям это еще во многом дошкольники, хотя формально они уже школьники. Учение, которое является ведущей деятельностью на этом этапе жизни, у шестилеток сочетается с игрой, продолжая оказывать существенное влияние на их психическое развитие. Вообще следует иметь в виду, что в жизни младшего школьника учебная деятельность не должна противопоставляться игре. Продолжается детство, а это значит, что сохраняются ценность и значение игры для нравственного развития ребенка.

Младший школьный возраст обладает большими возможностями физического и духовного развития. Для их успешной реализации следует учитывать анатомо-физиологические особенности младших школьников. На этом возрастном этапе происходят значительные изменения в органах и тканях тела, формируются все изгибы позвоночника. Однако процесс окостенения скелета еще не завершен. Это обуславливает, с одной стороны, его большую гибкость и подвижность, открывающие большие возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта (с этих лет дети серьезно начинают заниматься фигурным катанием, гимнастикой и т. д.), а с другой стороны, требует большой осторожности, поскольку может привести к отрицательным последствиям. У младших школьников крепнут мышцы и связки, увеличивается общая мышечная сила. Поскольку крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети склонны к сильным и размашистым движениям, а мелкие движения, требующие точности, им выполнять сложнее. В связи с тем, что формирование костей руки заканчивается к девяти-одиннадцати годам, а запястья – к десяти годам, младший школьник нередко с большим трудом справляется с письменными заданиями. В этом возрасте интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. После семи лет заметно увеличивается вес мозга, особенно его лобных долей, которые играют большую роль в формировании высших и наиболее сложных функций психической деятельности человека.

В воспитании и обучении младших школьников следует учитывать особенности их высшей нервной деятельности. Процесс торможения у них становится более выраженным, чем у дошкольников, но склонность к возбуждению еще очень велика. Отсюда – характерная для этого возраста непоседливость. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых способствуют формированию у детей баланса между возбуждением и торможением.

Все перечисленные изменения анатомо-физиологического облика создают благоприятные предпосылки для учебы, во время которой возникают основные изменения в психике младшего школьника. Именно в процессе учения ребенок приобретает умение выделять и мысленно удерживать учебные задачи, т. е. образцы того, что нужно усвоить и чем надо овладеть. Он учится выполнять предметные и умственные действия, посредством которых происходит полное

усвоение этих образцов, а также контролировать и оценивать собственную учебную работу.

На основе учебной деятельности формируются два основных психологических новообразования – произвольность психических процессов и внутренний план действий. У младшего школьника формируется произвольное внимание, он овладевает приемами произвольного запоминания и воспроизведения. Решение различных учебных задач требует от детей осознания замысла и целей действия, определения условий и средств их выполнения, умения планировать их про себя, в уме. Постепенно вырабатывается способность к самоорганизации своей деятельности.

В процессе учения у младших школьников наряду с конкретнообразным мышлением формируются простейшие приемы отвлеченного мышления, открывающего причины наблюдаемых явлений и дающего им объяснения. На протяжении младшего школьного возраста у детей развиваются познавательные интересы, которые при благоприятных условиях становятся мотивами учения.

Постепенно меняется отношение маленького школьника к отметкам. Следует иметь в виду, что он долгое время воспринимает отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Одна первоклассница уверяла, что она очень хорошо учится, а когда ей указали на плохие отметки, она горячо возразила: «Ну что же, лучше не выходит, а учусь я хорошо, и мама говорит, что я стараюсь». Для маленького школьника смысл учебной деятельности заключен не столько в ее результате, сколько в самом процессе учебного труда (исследования Л. И. Божович). Под влиянием частых отрицательных оценок со стороны взрослых отношение младших школьников к учебе и школе может резко ухудшиться, поэтому очень важно проявлять такт и терпение.

В формировании личности младших школьников большую роль играет детский коллектив. Важно, чтобы ребенок чувствовал благожелательное отношение со стороны одноклассников; неблагоприятное положение в группе сверстников может привести к формированию отрицательных качеств личности и к понижению познавательной активности ребенка. Долг взрослых внимательно относиться к организации общения младшего школьника с товарищами по классу и по играм, помочь ему приобрести те положительные качества, которые обеспечивают благоприятное положение среди сверстников. В целом следует сказать, что младший школьный возраст, в отличие от последующего, среднего, подросткового характеризуется спокойным, более или менее бесконфликтным развитием.

Подростковый возраст – период развития детей от 12—13 до 15 лет – иначе называется переходным, поскольку именно в это время происходит переход от детства к юности; нередко этот возраст характеризуется как трудный, кризисный и даже опасный. Такая оценка обусловлена, с одной стороны, многочисленными качественными сдвигами, которые порой коренным образом и в короткий срок меняют прежние особенности, интересы и отношения ребенка, а с другой стороны – появлением во внутреннем мире

подростка значительных субъективных проблем разного порядка. Все это, конечно, вызывает у взрослых трудности в воспитании подростка, в налаживании благоприятных взаимоотношений с ним. В этом возрасте нередко появляются непослушание, упрямство, грубость, замкнутость, скрытность, строптивость и т. п.

Немаловажную роль в изменении поведения подростка играют особенности его физического развития. Именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости. Совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Неравномерность развития сердца и сосудов, а также активная деятельность желез внутренней секреции часто приводят к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению артериального давления, напряжению сердечной деятельности у подростков, а также к повышению их возбудимости. Это может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении, общей неуравновешенности, возбужденности, а также периодической апатии и вялости.

Все эти изменения служат одним из источников появления чувства собственной взрослости, которое, сталкиваясь с реально не изменившимся положением подростка в семье и школе, порождает ряд негативных форм самоутверждения. Если подросток не в состоянии доказать окружающим свою взрослость социально одобряемыми способами, он стремится сделать это любым путем, подражая манерам и негативным проявлениям «взрослого» поведения (грубость, сквернословие, курение, употребление алкоголя и наркотиков).

Большое влияние на психическое и физическое развитие подростка оказывает половое созревание. Появляются половые влечения и связанные с ними новые переживания, стремления и мысли. Половое созревание стимулирует у подростков проявление интереса к противоположному полу. От взрослых все это требует серьезного отношения к вопросам полового просвещения и воспитания. Отрицательное влияние могут оказывать книги и кинофильмы, предназначенные только для взрослых. Лишенные педагогически ориентированной информации об интимных сторонах человеческих отношений, подростки черпают искаженные сведения о проблемах любви и пола из разговоров с товарищами, что нередко провоцирует повышенный интерес к этой теме, развивает эротические тенденции и раннюю сексуальность. В то же время следует учитывать, что пробуждение первых романтических чувств – вполне нормальное явление для подростков обоего пола.

Чувство взрослости определяет новую жизненную позицию подростка по отношению к самому себе, окружающим людям, порождает его социальную активность, новые стремления и переживания. Подростки отличаются большой восприимчивостью к усвоению норм, ценностей, способов поведения, которые существуют в мире взрослых. При этом у мальчиков-подростков возникает активное стремление быть «настоящим мужчиной», что предполагает развитие

таких качеств, как сила, воля, смелость, мужество, выносливость, верность дружбе и товарищам. У девочек проявляется забота о собственной привлекательности, интерес к модной одежде.

Большое значение для правильного развития личности подростков имеет участие в труде взрослых, возможность занять позицию их помощника и опоры. Особую роль во всей жизни подростков имеют межличностные отношения и общение с товарищами. Эта сфера нередко является основной для подростка, отодвигая на второй план учение и общение с родными. Мнение товарищей, место в группе, коллективе становится едва ли не основной ценностью, на которую ориентируются подростки. По сравнению с младшими школьниками подростки предъявляют к своим товарищам гораздо более высокие требования, которые прежде всего касаются нравственных качеств. В «кодекс товарищества», нравственный эталон, соответствие или несоответствие которому во многом определяет положение подростка среди сверстников, входят такие качества, как верность дружбе, честность, готовность помочь, независимость, смелость. Осуждаются «измена товарищам», эгоизм, жадность, зазнайство, лицемерие, приспособленчество и т. д.

Во многом обесценивается успеваемость. Подростки особенно чувствительны не столько к оценкам товарищей, сколько к тому, справедливо или не справедливо они поставлены учителем, какие личностные качества проявил одноклассник, чтобы завоевать положение отличника или хорошего ученика. Осуждаются зубрилы, подлизы, старательные, но туповатые сверстники.

Одной из важных особенностей развития личности подростка является развитие самосознания, самооценки. У подростков возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, разобраться в своих чувствах и переживаниях. На этой основе нередко возникают конфликты, которые связаны с противоречиями между высокой самооценкой и уровнем притязаний, с одной стороны, и тем, что окружающие дают подростку иную, более низкую, хотя, возможно, и объективную оценку, – с другой. На основе развития самосознания и потребности занять высокое положение среди сверстников у подростка возникает стремление к самовоспитанию. Однако реализовать его подросток часто еще не в состоянии.

В процессе изучения основ наук вместе с обогащением жизненного опыта и расширением кругозора формируются интересы подростков. Жажда поскорее все узнать и свойственная подросткам активность может привести к разбросанности интересов («драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота, а за кружок по рисованию тоже все голосовали») и частой их смене. Но может быть и другая линия развития интересов – их односторонность и однобокость; подросток так глубоко захвачен чем-то одним, что становится равнодушным, безразличным ко всему остальному. В старшем подростковом возрасте начинают складываться первые профессиональные интересы, развитие которых особенно характерно для следующего возрастного периода психического развития – юности.

Юношеский возраст (ранняя юность) – это период жизни человека от 15

до 16 лет. В связи с акселерацией начало юности нередко приходится на 14,5 лет, что соответствует годам учения в старших классах средней школы. В ранней юности завершается физическое развитие человека. Рост тела по сравнению с подростковым возрастом замедляется. Девушки достигают полного роста в среднем между 16 и 17 (плюс-минус 13 месяцев), юноши – между 17 и 18 (плюс-минус 10 месяцев) годами. У тех и других увеличивается вес тела, при этом мальчики наверстывают недавнее (в подростковом возрасте) отставание от девочек. Быстро растет мускульная сила: шестнадцатилетний юноша почти вдвое сильнее двенадцатилетнего подростка. Установлено, что примерно через год после окончания роста человек достигает нормальной взрослой мускульной силы. Здесь, конечно, многое зависит от режима питания и занятий физкультурой. Известно, что в ранней юности достигаются максимальные результаты в различных видах спорта. Завершается период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период дальнейшего физического развития.

Как правило, в этом возрасте полностью заканчивается половое созревание, приходит в гармоническое соответствие сердечнососудистая система, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов, повышается работоспособность.

Социальная ситуация развития в этом возрасте характеризуется существенным количественным и качественным расширением доступных молодым людям социальных ролей, появляются взрослые роли, которые определяют их новые права и требуют соответствующего чувства долга и ответственности. В этом возрасте решают вопрос о выборе профессии, а многие уже начинают трудовую деятельность. Необходимость определить свое место в жизни – один из основных компонентов социальной ситуации их развития.

В то же время в этой ситуации имеются противоречия, которые существенно определяют развитие личности молодого человека и особенности его поведения. Ведь наряду с элементами статуса взрослого молодой человек еще сохраняет черты зависимости от взрослых, которые напоминают положение ребенка. Старшеклассник материально еще находится на иждивении родителей (к сожалению, многие сохраняют это положение и после окончания школы). В школе ему, с одной стороны, напоминают, что он взрослый, старший, самостоятельный, а с другой стороны, фактически держат на положении маленького, постоянно требуют послушания, лишают возможности принимать самостоятельные решения и совершать ответственные поступки.

Основными видами деятельности в юношеском возрасте в равной мере становятся труд и учение. Одни юноши и девушки продолжают учение в колледжах или старших классах школы, другие начинают трудовую жизнь в производственных коллективах, совмещая работу с учебой. Отсюда одной из главных задач юношества является выбор профессии, выбор жизненного пути.

Психологически устремленные в будущее старшеклассники внутренне уже тяготеют школой и напряженно ищут свою неповторимую дорогу во взрослую жизнь. Будущую профессиональную деятельность они склонны рассматривать не столько как работу, дающую средства к существованию, а большей частью

как жизненное призвание, способ реализации своих способностей и осуществления своей мечты. К сожалению, при этом юноши и девушки плохо знают и реальные особенности привлекающих профессий, и собственные способности и возможности, определяющие профессиональную пригодность.

Отсюда огромная роль профессиональной подготовки в школе, которая призвана раскрыть молодому человеку и своеобразие его психологических качеств, и соответствие его способностей требованиям избираемой профессии. Об этом у нас еще будет отдельный разговор. Под влиянием учебной деятельности, которая мотивируется жизненными планами на будущее, познавательные интересы молодых людей приобретают широкий устойчивый и действенный характер. Мыслительная деятельность достигает у них такого уровня развития процессов анализа и синтеза, теоретического обобщения и абстрагирования, который делает возможной самостоятельную творческую деятельность во многих областях. Для юношей и девушек характерна тенденция к причинному объяснению явлений, умение аргументировать и доказывать, критичность мышления. Эти особенности их мыслительной деятельности обуславливают характерный для юности критицизм, стремление подвергнуть сомнению то, что раньше принималось на веру. Недаром иногда период юности называют временем утраченных иллюзий: идеальные представления о жизни приходят в столкновение с ее реальными условиями.

Для профилактики этого порой нелегкого внутреннего кризиса взрослым следует решительно избегать «двойной морали», разрыва между словами и делами. В самосознании юношей и девушек происходят очень серьезные сдвиги, под влиянием которых возникает обобщенное представление о самом себе, о собственном Я.

Немаловажную роль в эмоциональном благополучии юноши и девушки, их психологическом здоровье играет образ собственного тела, самооценка своей внешности. Придирчиво всматриваясь в свою меняющуюся внешность, юноши и девушки часто испытывают сильное беспокойство по этому поводу. Очень многие хотели бы изменить свой облик. Многих юношей и девушек болезненно тревожит маленький рост, полнота, прыщи на лице и т. д. Особенно тяжелые переживания возникают у поздно созревающих мальчиков. Эти переживания, как правило, держатся в тайне.

Меняется в юношеском возрасте характер самосознания и самооценка своих качеств. Если младшие дети, как правило, воспроизводят то мнение о себе, которое слышат от родителей и других авторитетных взрослых, то юноши и девушки ориентируются на самооценку. Для них характерны самонаблюдение, рефлексия, стремление путем сравнения себя с окружающими «познать себя». (Этому, конечно, помогает изучение основ психологии, овладение психологической культурой.)

Молодые люди начинают вести интимные дневники. Наблюдается в этом возрасте и своеобразное самопознание «вдвоем», когда друзья поверяют друг другу свои мысли и чувства и познают себя через другого. Юношеский возраст справедливо считают порой дружбы и первой любви. Юношеская дружба на первый план выдвигает душевную близость, эмоциональное тепло,

искренность. Дня юноши «счастье» – это когда тебя понимают.

Углубляются взаимоотношения между полами. У пятнадцатилетних появляются первые серьезные увлечения, настоятельная потребность в глубоком чувстве любви. Какой конкретный характер приобретут эти отношения (ухаживание и флирт или лирическая дружба на фоне более широких товарищеских контактов) – во многом зависит от предшествующего воспитания, взаимоотношений в семье и моральной атмосферы в коллективе.

От взрослых – родителей и учителей – требуется тактичное и бережное отношение к первым юношеским увлечениям. Грубое вмешательство наносит юношам и девушкам настоящие душевные травмы и надолго разлаживает их взаимоотношения со взрослыми. В конфликтах «отцов и детей» нередко бывают виноваты именно родители.

Огромную роль в жизни юношей и девушек играет и товарищеское общение в коллективе сверстников. Если их не устраивает положение в классе, если их притязания и духовные интересы в школе не удовлетворяются, они стремятся найти такую группу, где смогут занять желаемое более благоприятное положение и удовлетворить интересы в тех сферах, на которые в школе внимания не обращают. В этом одна из существенных психологических причин возникновения так называемых неформальных групп.

Анализ психологического развития детей на основных возрастных стадиях позволяет сделать вывод о том, что общее его направление заключается в постепенном превращении ребенка из существа, подчиненного внешним влияниям, в личность, способную действовать самостоятельно на основе поставленных целей и принятых решений.

Как вы думаете, что изменилось в вас за последние три года? Конечно, внешние перемены заметны невооруженным взглядом: человек вырос – юноша возмужал, девушка стала женственной. Изменились голос, размер обуви и одежды. Другой стала и сама одежда...

А теперь о более важных, внутренних, изменениях: память обогатилась новыми знаниями о природе и обществе, вы научились рассуждать, сравнивать, анализировать, обобщать, «смотреть в корень». Но и это еще не все и, может быть, даже не самое главное. Главное – это появление новых чувств и переживаний, собственных идеалов, убеждений, определенного мировоззрения, появление нового отношения к окружающим и к самому себе.

Отсюда изменение отношений со взрослыми. Прежде отношения строились взрослыми чаще всего по формуле: «Я говорю – ты слушай и исполняй». Теперь эта формула вызывает внутренний (а иногда и открытый) протест. Человек вырос, это значит – он уже сам начал строить себя по той модели, образцу, идеалу, который выбрал сам. Пока этого не произошло, рано считать себя взрослым, считать себя личностью, сколько бы лет вам ни исполнилось. Порой человек уже и паспорт имеет, и на работу поступил, и семьей обзавелся, а взрослым по-настоящему так и не стал, говоря словами известного драматурга В. С. Розова, – «не состоялся».

Чем раньше подрастающий человек осознает свои психологические

особенности, тем раньше начинает проявляться у него особого рода забота – забота о формировании собственной личности, появляется потребность в самовоспитании, в *деятельности, направленной на изменение своей личности.*

Мотивом этой деятельности, ее внутренним побудителем может быть стремление достичь поставленной цели, желание не отстать от других, последовать примеру товарища, мечта быть похожим на любимого литературного героя и т. д. В любом случае для самовоспитания необходимы конкретные психологические знания о самом себе, об «устройстве» и законах работы того сверхсложного «механизма» (а это собственная психика, собственный внутренний мир), который вы собираетесь усовершенствовать.

Самопознание – первый шаг к самовоспитанию. Недаром опубликованные и неопубликованные дневники юношей и девушек буквально наполнены размышлениями о своем характере. Чаще всего эти размышления проникнуты духом недовольства собой. Человек внимательно посмотрел на самого себя, вернее, всмотрелся в самого себя, и то, что он увидел, ему не понравилось. Дальше намечается *программа* самоулучшения, появляется *самоотчет* о ее выполнении, *самопроверка*, выводы об успехах и неудачах... И так всю жизнь.

Перелистаем страницы некоторых дневников. «Теперь же, – записывает Л. Н. Толстой, – когда я занимаюсь развитием своих способностей, по дневнику я буду в состоянии судить о ходе этого развития». Анализ собственных психологических особенностей заставляет автора дневника подвергнуть себя резкой критике: «Я дурен собой, неловок ... скучен для других, нескромен, нетерпим и стыдлив, как ребенок. – Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку и то так мало. Я невоздержан, нерешителен, непостоянен, глупо-тщеславен и пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой. – Я умен, но ум мой еще никогда ни на чем не был основательно испытан. У меня нет ни ума практического, ни ума светского, ни ума делового. – Я честен, т. е. люблю добро, сделал привычку любить его; и когда отклоняюсь от него, бываю недоволен собой и возвращаюсь к нему с удовольствием; но есть вещи, которые я люблю больше добра – славу».

Итак, два «С» состоялись – самопроверка и самоанализ, а вот и третье «С» – программа самовоспитания – правила, которым Л. Н. Толстой считал необходимым следовать: «1) Что назначено непременно исполнить, то исполняй, несмотря ни на что. 2) Что исполняешь, исполняй хорошо. 3) Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить. 4) Заставь постоянно ум твой действовать со всею ему возможною силою...» «Важнее всего для меня в жизни исправление от трех главных пороков: бес (характерность), раздражительность и лень».

А вот правила, которые сформулировал для себя в юности К. Д. Ушинский:

- «1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действия.

4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить времени бессознательно; делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Издерживать только на необходимое или приятное, а не по страсти издерживать.
8. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках.
9. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.
10. Никому не показывать этого журнала».

Впрочем, можно успешно заниматься самовоспитанием и не ведя систематических дневниковых записей. У каждого складываются свои методы самоанализа, самопознания и самовоспитания. Для их выработки большую помощь могут оказать книги по психологии: и та, которую вы теперь читаете, и те, которые, может быть, прочитали раньше.

Для начала советуем познакомиться со следующими книгами: К. К. Платонов «Занимательная психология». А. В. Петровский «Популярные беседы о психологии». В. Л. Леви «Искусство быть собой» и «Искусство быть другим». Б. С. Алякринский «О таланте и способностях».

Иногда спрашивают: много ли у нас книг по психологии? На этот вопрос не так просто ответить, как кажется. Вообще-то немало. Список можно составить даже очень длинный. Но попробуйте найти что-либо из этого списка в библиотеке! Все ясно? Спрос, как говорится, значительно превышает предложение. Так что ряд важных качеств – настойчивость, терпение, находчивость и сообразительность – вы можете воспитать у себя уже в процессе... охоты за книгой. Счастливого вам поиска!

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание четвертое

Вопросы и задания

1. По каким признакам можно установить возраст ребенка, не заглядывая в метрику?
2. Какие особенности поведения известных вам подростков свидетельствуют о появлении у них чувства взрослости?
3. Назовите имена художников, поэтов, писателей, которые изобразили в своем творчестве детство.
4. Предложите младшим братьям и сестрам задачи Пиаже.
5. Каких знаний не хватало герою известной сказки А. С. Пушкина царю Салтану, который поверил следующему клеветническому заявлению ткачихи, поварихи и сватья бабы Бабарихи: «Родила царица в ночь не то сына, не то дочь, не мышонка, не лягушку, а неведому зверушку»?
6. Вспомните художественные произведения, в которых описаны случаи «воспитания» детей животными. Оцените научную достоверность этих описаний.

Тема для дискуссии

Вы, конечно, помните, что в наказание за совершенные злодеяния боцман Айртон из романа Ж. Верна «Дети капитана Гранта» был высажен на необитаемый остров. «Джон Мангале заранее распорядился перевезти на остров несколько ящиков с консервами, одежду, инструменты, оружие, а также запас пороха и пуль. Таким образом, боцман получил возможность работать и, работая, переродиться. У него было все необходимое, даже книги».

Но когда герои другого романа Ж. Верна «Таинственный остров», приплыв через много лет на этот остров, нашли на нем Айртона, оказалось, что чуда не произошло: боцман потерял человеческий облик, превратился в «белую обезьяну».

Почему же не сбылась надежда героев первого романа на то, что Айртон сможет «работая переродиться»?

Почему Робинзону Крузо, который оказался в более тяжелом положении, удалось сохранить человеческий интеллект и достоинство?

Тема для диспута: «Имеем ли мы право называть себя взрослыми?»

Тест-карта оценки готовности к семейной жизни (И. Ф. Юнда)

Тест-карта представляет собой набор ситуаций, касающихся различных сфер семейной жизни (семейных функций). Каждой ситуации соответствуют три варианта поведения или реакции. Задача испытуемого заключается в том, чтобы выбрать наиболее верные с его точки зрения варианты поведения в данных ситуациях. Выбор того или иного варианта будет свидетельствовать о наличии или отсутствии адекватных ситуативных установок в области семейной жизни. Чтобы определить готовность к семейной жизни, юношам и девушкам нужно выбрать в каждой из десяти предложенных ниже ситуаций по одному из трех вариантов и подсчитать результаты в баллах по шкале оценок для каждого из трех вариантов поведения (П – правильное, В – возможное, Н – неверное).

Типичные ситуации, варианты поведения П В Н

I. У юноши (девушки) неприятности на работе: 1) недовольство, упреки в нерасторопности, неумении ладить с начальством, решать производственные вопросы; 2) спокойно-дружеские отношения, иногда с утешением и ением огорчения; 3) сопереживание, проявление нежности, стремление успокоить, поддержать уверенность в правоте. I

I. Встреча гостей – родителей, родственников и друзей: 1) прием простой, без особого энтузиазма, чайный стол с обсуждением семейных проблем и новостей;

Типичные ситуации, варианты поведения П В Н 2) прием без всякого энтузиазма, без проявлений признаков должного уважения, в разговоре порой проскальзывает недовольство; 3) прием в торжественной обстановке, с празднично накрытым столом, любимыми кушаньями гостей, культурно-развлекательной программой.

III. Совместные покупки, заготовки продуктов: 1) дружное обсуждение

планов, в реализации которых все члены семьи принимают посильное, но активное участие; 2) единоличное принятие решения, один из супругов отдает распоряжения, другой выполняет их; 3) безучастное отношение к предстоящему, отрицательные высказывания по поводу планов с последующей критикой сделанного, ссорами по этому поводу.

IV. «Мне некогда, я работаю»: 1) рассуждения типа: «Работа на работе, а дома время – семье, личной жизни»; отрицательная, порой раздражительная реакция на производственные проблемы; 2) отношение к занятости супруга (супруги) понимающее, хотя и без особого интереса к его (ее) профессии; 3) уважительное отношение к профессии, успехам, живой интерес к работе супруга (супруги) и трудовым проблемам.

V. Заботы об уюте, эстетике быта, чистоте одежды, белья; уборка квартиры, приготовление пищи с учетом различных вкусов: 1) рассуждения типа: «Идеальный порядок в доме – моя мечта, но одна (один) я не в состоянии справиться, нужны помощники и стимул»; 2) предпочтение самостоятельно заниматься домоводством с адекватным восприятием доброжелательной критики и пожеланий, без отказов от полезной помощи; 3) рассуждения типа: «Признаю, что порядок в доме – хорошо, но заниматься им нет никакого желания; если бы кто-то взял уборку, стирку и приготовление пищи на себя, я была (был) бы очень рада (рад)».

VI. Сексуальные отношения: 1) сдержанность и умеренность в выражении чувств;

Типичные ситуации, варианты поведения П В Н 2) сексуальные отношения занимают доминирующее место в семейной жизни, все остальное имеет соподчиненное значение; 3) половая жизнь отодвигается на задний план, главные интересы сосредоточены на материальном обеспечении, социальном престиже, трудовой деятельности.

VII. Забота о потомстве: 1) рассуждения типа: «Поживем для себя, подумать о ребенке не поздно и через несколько лет»; «Ребенок в семье нужен, но хочу не более одного»; 2) желание иметь как можно больше детей; 3) желание иметь двоих-троих детей.

VIII. Забота о воспитании детей: 1) предоставление ребенку возможности самовоспитания, свободы выбора и действий; 2) стремление к разностороннему (интеллектуальному, психо-эмоциональному и физическому) развитию ребенка; 3) противопоставление интеллектуальных и спортивно-физических наклонностей; курс на одностороннее развитие способностей.

IX. Самосовершенствование в рамках семьи: 1) забота о всестороннем развитии каждого, индивидуальное овладение мастерством, выработка активной жизненной позиции; 2) развитие в спарринге (все только вдвоем, вместе), взаимное ограничение социальной активности; 3) досуг без целевых устремлений, поощрение свободного времяпрепровождения.

X. Выбор и развитие коммуникабельности: 1) импонирует скромное поведение в обществе, добросовестный труд не связан со стремлением завоевать всеобщее внимание, но ценится умение отстаивать свои позиции; 2) главным считается умение «не высовываться, быть незаметным в общении вне

семьи, а порой и дома»; 3) стремление совершенствовать манеры поведения и формы общения, утверждать и с достоинством представлять свою семью и себя лично.

После заполнения теста-карты подсчитайте результаты в баллах, используя шкалу оценок для вариантов поведения. Шкала оценок вариантов

Выбранный вариант поведения (баллы)	Типичные ситуации	Правильное	Возможное	Неверное
-------------------------------------	-------------------	------------	-----------	----------

I –5 10 15

II 5 –3 10

III 10 5 –3

IV –3 5 10

V 10 15 –5

VI 10 5 –3

VII –5 15 10

VIII –5 15 10

IX 10 5 –3

X 5 –3 10

Величина суммы баллов свидетельствует о степени готовности к семейной жизни: • 70—120 – достаточная; • 22—70 – удовлетворительная; • 22 – недостаточная. Полученные результаты отнюдь не являются абсолютными для прогноза о семейном благополучии, но в существенной мере отражают наличие «базы» для создания в будущем функциональной семьи. Если вы получили положительные результаты, это не значит, что надо спешно заводить семью. Все еще впереди! При недостаточной готовности подумайте и решите, в чем следует себя изменить. Времени впереди достаточно!

Тест «Умеете ли вы слушать?» Прочитав вопросы, оцените степень своего согласия с высказываниями по следующей системе: «так бывает почти всегда» – 2 балла; «в большинстве случаев» – 4 балла; «иногда» – 6 баллов; «редко» – 8 баллов; «почти никогда» – 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема и собеседник неинтересны вам?

2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?

3. Может ли его неудачное выражение спровоцировать вас на резкость или

грубость?

4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым человеком?

5. Имеете ли привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?

8. Меняете ли тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?

9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильные слова, вульгаризмы?

10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Анализ результатов:

Вы могли набрать *от 20 до 100 баллов*. Чем больше полученная сумма баллов, тем в большей степени развито у вас умение слушать собеседника.

Результат *более 62 баллов* свидетельствует о том, что вы слушатель «выше среднего уровня».

От самопознания к самовоспитанию

• Заставляйте человека говорить «да» в самом начале разговора. Не давайте по возможности говорить «нет». Человек не любит менять мнение. Если человек согласился с вами в 9 случаях, то, скорее всего, согласится и в десятом.

• Дайте человеку возможность высказаться о своих успехах, а не выслушивать о ваших.

• Начинайте беседу только с дружеского тона.

• Дайте человеку почувствовать, что идея, поданная вами, принадлежит ему.

• Смотрите на вещи глазами собеседника. Задавайте себе вопрос: почему у него должно быть желание сделать это?

• Относитесь с сочувствием к идеям и желаниям человека. Говорите: «Если бы я был на вашем месте, я бы считал точно так же».

• Все люди хотят быть честными. Поэтому прибегайте к благородным мотивам, то есть покажите, что, приняв вашу точку зрения, человек сделает что-то хорошее или поступит благородно.

Семь способов изменить мнение человека, не вызывая у него негодование или обиду

1. Начинайте беседу с похвалы и искреннего восхищения.

2. Не говорите человеку об ошибках прямо.

3. Прежде чем критиковать, укажите на свои ошибки.

4. Дайте человеку возможность сохранить свою репутацию. Не говорите, что он глуп, а скажите, что в этот раз он поступил опрометчиво.

5. Одобряйте даже незначительные успехи. Хвалите человека за его

малейшие достижения. Будьте щедры в похвалах.

6. Старайтесь создать человеку хорошую репутацию, даже приписывайте ему положительные черты, и человек будет стремиться оправдать ваше мнение. Старайтесь показать, что недостаток может быть легко преодолен.

Рекомендации активного слушания

1. Старайтесь сдерживать себя в попытке прервать собеседника. Подчеркните своими действиями, что вам интересно его слушать.

2. Дайте собеседнику время высказаться. Многие люди «думают вслух» и на ощупь идут к своей точке зрения. Чтобы человек открылся и выразил свою мысль до конца, вы должны дать ему время высказаться свободно и не торопясь. Не подчеркивайте своим поведением, что вам слишком трудно слушать.

3. Проявите полное внимание к собеседнику. Случайного кивка, восклицания или замечания порой достаточно для того, чтобы подчеркнуть заинтересованность

4. Если собеседник уже высказался, то повторите главные пункты его монолога своими словами. Это избавит вас от любых неясностей и недоразумений.

5. Избегайте поспешных выводов. Это один из главных барьеров эффективного общения.

6. Не лицемерьте, не притворяйтесь. Когда нам уже ясно, что беспристрастная, надоедливая и неинтересная речь собеседника начисто лишена информации, мы часто начинаем притворяться: высказываем подчеркнутое внимание к партнеру, но в то же время взгляд останавливается и мы становимся рассеянными. Стоит партнеру заметить это, как его мысли путаются, и он теряет нить высказывания.

7. Не отвлекайтесь. Плохого слушателя все отвлекает. Хороший слушатель либо сядет так, чтобы не отвлекаться, либо сконцентрирует свое внимание только на словах партнера.

8. Ищите истинный смысл слов собеседника. Помните, что не всю информацию удастся «уложить» в слова. Слово дополняется изменением тональности и окраски голоса, мимикой, жестами, движениями и наклоном тела.

9. Следите за главной мыслью, не отвлекайтесь на частные факты. Если мы концентрируем внимание только на частных фактах, то из-за этого возникают недоразумения.

Раздел II.

Личность и ее индивидуальные особенности

Глава 5.

Личность и ее проявления

Личность... то, что человек делает из себя, утверждая свою человеческую жизнь. Он утверждает ее и в повседневных делах и общении, и в людях, которым он передает частицу себя... *А. Н. Леонтьев*

Понятие о личности и ее структуре

Вы, наверное, заметили, что фактически на каждой странице этой книги мы говорили и будем говорить о *личности*. О личности шла речь, когда, рискуя наскучить читателю, мы на разные лады повторяли мысль о целостности и фактической неразложимости психики человека, а в будущем – разговор о том, как личность ощущает и воспринимает окружающий мир, как она запоминает, мыслит, фантазирует... Все познавательные процессы, с которыми мы будем знакомиться, – это конкретные проявления психической жизни личности, а история развития психики ребенка – путь от начала формирования до становления личности. Теперь пришла пора перейти от характеристики отдельных проявлений к целостному анализу личности. Это конкретный человек, во всем своеобразии своих физических и физиологических, психологических и социальных качеств. Когда хотят охарактеризовать какого-то человека, то часто говорят о нем то как о личности, то как об индивидуе, индивидуальности. В психологии эти понятия различаются.

Индивид, индивидуальность – это конкретный человек, во всем своеобразии своих физических и физиологических, психологических и социальных качеств и свойств.

Но индивидуальностью, вообще говоря, обладают не только люди. Каждый знает, как не похожи друг на друга домашние животные – собаки, кошки, коровы: у каждого не только своя внешность, но и свой «нрав». Однако никто никогда не говорит о личности лошади или даже очень сообразительной овчарки.

Нет никакого сомнения в том, что все новорожденные младенцы похожи друг на друга только на первый взгляд. Фактически каждый из них – уже индивидуальность. Но не личность! Человек *становится* личностью, а не рождается ею. Обязательно ли все становятся? Или только некоторые? Как говорит психолог А. Асмолов, «человеком рождаются, личностью становятся, а индивидуальность отстаивают». Недаром же, наверное, об одном говорят: «Настоящая личность!», а о другом: «Нет, это не личность. Так, ни то ни се».

Интересно, что слово «личность» испытало в истории удивительные приключения, которые, кажется, еще продолжаются. Первоначально латинское слово «*persona*» (персона) означало маску, личину. В античном театре актер надевал ту маску, которая характеризовала типичные качества изображаемого персонажа. Потом маска как бы приросла и стала обозначать внутреннюю суть самого действующего лица. «Персона» сошла с театральных подмостков и шагнула в жизнь. В Древнем Риме «персона» уже обозначала «лицо перед законом». При этом раб, тело и труд которого принадлежали господину, персоной быть не мог, т. е. личностью не признавался.

В русском языке слово «личность» долго имело оскорбительный оттенок.

В академическом словаре 1847 г. говорилось, что личность, во-первых, «отношение одного лица к другому. Никакая личность не должна быть терпима в службе»; и, во-вторых, «колкий отзыв на чей-либо счет, оскорбление. Не должно употреблять личности». Теперь понятно и следующее «определение», принадлежащее А. С. Пушкину:

Иная брань, конечно, неприличность,
Нельзя писать: Такой-то де старик,
Козел в очках, плюгавый клеветник,
И зол и подл...

Даже у Л. Толстого в «Войне и мире» вы можете прочесть такое описание хода бурных прений: «Чем дальше они продолжались, тем больше разгорались споры, доходившие до криков и личностей». Удивительно, что параллельно развивалось и совсем другое значение этого слова: «Ведаешь ли, от чего зависит твоя особенность, твоя *личность*, что ты есть?» – вопрошал А. Н. Радищев. Так мог бы написать сегодняшней философ или психолог. В наши дни словом «личность» чаще всего обозначают индивидуальность в ее социальных связях и отношениях, но до сих пор в пылу жаркого спора может прозвучать предостерегающее: «Коллеги, не переходите на личности!» В психологии понятие «личность» используется в двух основных значениях. *Личность – это любой человек, обладающий сознанием.* По словам К. К. Платонова, личность – «это конкретный человек или субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему». По мнению других психологов, под личностью нужно понимать нечто иное. *Личность – человек, достигший определенного уровня психического развития.*

Этот уровень, как указывала известный психолог Л. И. Божович, характеризуется тем, что в процессе самопознания человек начинает воспринимать и переживать самого себя как единое целое, отличное от других людей и выражающееся в понятии «я». Такой уровень психического развития характеризуется также наличием у человека собственных взглядов и отношений, собственных моральных требований и оценок, делающих его относительно устойчивым и независимым от чуждых его собственным убеждениям воздействий среды.

Необходимая характеристика личности – ее *активность*. Человек на этом уровне развития способен сознательно воздействовать на окружающую действительность, изменять ее в своих целях, а также изменять в своих целях самого себя. Иначе говоря, человек, являющийся личностью, обладает, с точки зрения Л. И. Божович (и мы ее поддерживаем), таким уровнем психического развития, который делает его способным управлять своим поведением и деятельностью, а в известной мере и своим психическим развитием.

Да, здесь впору каждому задуматься: личность я или все еще нет, т. е. имею ли собственные убеждения, не ссылаясь на то, что на меня кто-то как-то не так повлиял и не туда повел. Необходимо самому влиять и вести за собой, самому изменять себя, подравнивать под идеал. Если он, конечно, есть, если ты... личность.

А как же тогда дети, подростки? Ведь говорят же: «уважение к личности

ребенка». Противоречие? Только на первый взгляд. А. Н. Леонтьев считал, что личность действительно рождается дважды. В первый раз, наверное, это происходит в период «возрастной революции», когда трехлетний демонстрант выставляет знаменитый лозунг: «Я сам!» Во второй – когда, по выражению А. Н. Леонтьева, возникает его *сознательная* личность. Хочется думать, что возникает она у всех. Во всяком случае, к этому надо стремиться.

Из каких же основных элементов, блоков строится личность? Мы уже отметили, что, по мнению Л. И. Божович, в основе личности лежит *направленность* – система ведущих стремлений и мотивов поведения. Подчеркивают значение направленности и другие психологи. С. Л. Рубинштейн говорил, что, для того чтобы понять личность, ее структуру, надо ответить на три главных вопроса:

1. Чего хочет человек, каковы его потребности, желания и стремления?
2. Что может человек и каковы его способности, умения и навыки?
3. Каковы его темперамент и характер, индивидуальные особенности?

А вот какова структура личности по мнению К. К. Платонова. Выступая на конференции, он образно представлял свою концепцию: ставил ребром на край кафедры раскрытую ладонь и говорил: «Представьте себе, что это структура личности, состоящая из четырех подструктур. Первая, нижняя, подструктура – это биопсихические свойства – темперамент, половые, возрастные и другие психофизиологические особенности. Следующая подструктура – особенности психических процессов – внимание, воля, чувства, восприятие, мышление, память. Затем – подструктура опыта, которая включает привычки, умения, навыки и знания. И, наконец, (тут голос оратора становился торжественным. Он обращал внимание аудитории на указательный палец) подструктура направленности: убеждения, мировоззрение, идеалы, стремления, интересы, желания».

Устойчивость и изменчивость личности

Человек без личности? Пожалуй, наиболее ярко этот образ раскрыл американский фантаст Р. Брэдбери в новелле «Марсианин» из знаменитого сборника «Марсианские хроники». Это рассказ о существе, лишенном собственной личности, личностной определенности и самостоятельности, – о марсианине, который меняется в зависимости от желаний того человека, в чью сферу влияния попадает.

Впрочем, чтобы продемонстрировать поведение «человека без личности», совсем не обязательно переноситься на Марс. Таких людей, к сожалению, не так уж мало и на нашей собственной планете, в нашем городе и просто рядом с нами.

У писателя В. Гусева есть рассказ «Экскурсия», главный герой которого, Саша, тоже постоянно «превращается».

Итак, *превращение первое*. Саше предстоит разговор «с бухгалтершей Зиной – профсоюзным боссом», которая, как он знает, считает его «размазней и хлюпиком», «не настоящим мужчиной», «интеллигентиком несчастным», хотя не лишенным при этом осторожности, осмотрительности и житейско-

практической смекалки: «Этот не зарвется, лишнее не сболтнет...»

«...Взявшись за медную ручку и открыв дверь, переступив порог, Саша появляется в бухгалтерии именно тем человеком, каким он предстает в воображении Зины...»

Превращение второе. Переступив порог кабинета директора, Саша почти физически ощущает, как тотчас становится тем задиристым и ершистым («молодежь, молодежь...»), на словах готовым вечно нервничать, горячиться, но на деле работоспособным, «головастым» человеком, каким воспринимает его Ростислав Ипполитович. «Он непроизвольно ощущал, что директору нравятся и его независимость, и его скрытое уважение, тактичная дистанция по отношению к начальству, и почти невольно для самого себя все больше входил в ритм того и другого, все больше выпячивал это в своей позе, повадке, хотя и стоял, казалось бы, неподвижно...»

В зал, где собираются для начала осмотра, Саша, держа длинную указку, входит с тем видом неуловимого превосходства над всеми праздно толпящимися вокруг, который присущ почти всем экскурсоводам: он делает дело, он знает, а экскурсанты должны его слушать. Это его *третье перевоплощение*, в ходе которого Саше удастся скрыть, что он ничего не понимает в живописи, даже на миг искренне поверить в произносимые слова и т. д.

Разумеется, поведение такого рода характеризует малосимпатичную личность. Это приспособленец, лишенный нравственной устойчивости и твердых убеждений. Но было бы большой ошибкой считать, что личность – это некое твердокаменное изваяние, над которым не властны ни годы, ни обстоятельства. Все дело в том, что именно изменяется в человеке, а что остается неизменным. Н. Заболоцкий писал:

Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь,

На самом деле то, что именуют мной, –

Не я один. Нас много. Я – живой.

Одного имени для сохранения того, что называется личностной определенностью, конечно, маловато, хотя и оно имеет значение.

Если человек – личность, то даже серьезные жизненные бури не способны изменить в нем чего-то главного, каких-то глубоких жизненных установок и убеждений. Ю. Трифонов в глубоко психологической повести «Другая жизнь» угадал именно это качество главного героя.

«...Неудачи из года в год добивали его, вышибали из него силу, он гнулся, слабел, но какой-то стержень внутри него оставался нетронутым – наподобие тоненького стального прута, – пружинил, но не ломался. И это было бедой. Он не хотел меняться в своей сердцевине, и это значило, что, хотя он мучился и много терпел от неудач, терял веру в себя, увлекался нелепейшими безумствами, заставлявшими думать, что у него помутился разум, приходил в отчаянье и терзал всем этим свое бедное сердце, он все же не хотел ломать то, что было внутри него, такое стальное, не видимое никому».

То, что в одних обстоятельствах оборачивается бедой и жизненной драмой,

в других становится примером вдохновляющей стойкости и героизма. И основное здесь – социальная значимость той генеральной цели, во имя которой человек строит свою личность и прокладывает свой жизненный путь. А. Вознесенский писал: «Судьба, как ракета, летит по параболе. Обычно – во мраке и реже – по радуге». Выбор этой параболы – главная функция личности.

В книге А. Н. Леонтьева «Деятельность. Сознание. Личность» есть прекрасные строки о личности – характеристика «этого высшего единства человека, изменчивого, как изменчива сама его жизнь, и вместе с тем сохраняющего свое постоянство... Ведь независимо от накапливаемого человеком опыта, от событий, которые меняют его жизненное положение, наконец, независимо от происходящих физических его изменений он как *личность* остается и в глазах других людей, и для самого себя тем же самым».

Личность и общество. Социальные роли

Личность всегда выступает как член общества, как исполнитель определенных общественных функций или, как еще говорят, *социальных ролей*.

Вы уже, наверное, заметили, что психологам нравятся аналогии из мира театра. Это не удивительно: театр – модель жизни, где психологические ситуации заострены и освобождены от второстепенных деталей. Каждый спектакль – это своеобразный психологический эксперимент. Люди театра не остаются в долгу. Для них сама действительность – порой своеобразный спектакль, а для Шекспира, например:

Весь мир – театр.

В нем женщины, мужчины – все актеры.

У них свои есть выходы, уходы,

И каждый не одну играет роль...

Личность, персона, как мы видели, давно уже сошла с театральных подмостков. Не дошла ли очередь до роли? Во всяком случае, в психологии личности и социальной психологии это понятие заняло весьма почетное место. В социальной психологии понятие «роль» оказалось удобным для описания поведения личности в ее различных социальных функциях. *Социальная роль – это выработанная обществом программа действий человека в определенных обстоятельствах.* В этом смысле социальная роль в какой-то мере действительно напоминает театральную. Прежде всего тем, что, приняв на себя определенную функцию, человек начинает действовать по заданной программе, придерживаясь принципа «взялся за гуж, не говори, что не дюж». Эта «заданность» в зависимости от характера деятельности может быть более или менее жесткой, зафиксированной в официальных документах или закреплённой только обычаем, осознаваемой человеком или неосознанной, но она всегда существует. И окружающие четко контролируют точность выполнения программы. Собственно говоря, роль может быть полноценной только тогда, когда есть с кем, перед кем и для кого ее исполнять. Невозможно быть мужем без жены, сыном без матери, племянником без дяди. Это дуэты семейных сцен. Точно так же нельзя быть начальником без подчиненных, учителем без учеников, вождем без ведомых, актером без зрителей. Когда Робинзон Крузо

после многолетнего одиночества встретил наконец человека, он немедленно воспроизвел привычное для предприимчивого англичанина распределение социальных функций: «Прежде всего я объявил ему, что его имя будет Пятницей, так как в этот день недели я спас ему жизнь. Затем я научил его произносить слово “господин” и дал понять, что это мое имя...»

Социальная роль – это всегда «я» и все-таки не совсем «я». Вернее, далеко не все «я». Человек не исчерпывается своими социальными ролями. Более того, он способен и противостоять им, если они противоречат его представлению о самом себе. Социальная роль может как помочь человеку найти себя в жизни, так и быть преградой на пути к самореализации.

Известный драматический артист В. К. Папазян жаловался, что актеру приходится играть и переживать так много чужих жизней, что не остается физических и духовных сил, чтобы «найти себя в жизни». Создать себя? Создать свой собственный образ по собственному сценарию – не это ли одна из главных задач самовоспитания? А может быть, единственная. Люди действительно строят собственный образ. В случаях, когда удается, говорят «нашел себя», если нет – «строит из себя».

Важно, чтобы в этом «самостроительстве» образ, к которому стремится человек, нес в себе определенное нравственное содержание. Самосовершенствование является не самоцелью, а средством, с помощью которого человек, став лучше, будет более нужен и необходим другим людям и обществу, а значит, и самому себе.

При отсутствии такого нравственного содержания человек будет, в лучшем случае, «самовоспитываться» для себя самого (своего рода *самолюбование*) либо даже в ущерб другим людям и обществу (если в качестве ориентира выбран антисоциальный образ). Подлинная перестройка личности, ее перевоспитание под воздействием нового общественного положения – длительный и сложный процесс. Собственно говоря, именно этот метод использовали в воспитательной работе А. С. Макаренко и его последователи: например, нарушитель дисциплины ставится в положение ответственного за ее соблюдение.

Процесс перестройки личности под влиянием новой социальной роли с большой художественной убедительностью прослеживается в известном итальянском фильме «Генерал Делла Ровера». *Генуя, 1944 год*. Темное время фашистского режима. В руки гестапо попадает игрок и жулик Бертоне (его роль исполняет Витторио де Сика), который наживался на несчастьях соотечественников: вымогал деньги у родственников арестованных, обещая добиться смягчения наказания и даже освобождения последних, передачи посылок и писем якобы с помощью своих друзей и сообщников из числа гитлеровских солдат и офицеров. До войны он восемь раз был осужден: за мошенничество, обман, торговлю наркотиками и даже за двоеженство. Эсэсовский полковник Мюллер обещает Бертоне жизнь и миллион золотом за то, чтобы тот сыграл в тюрьме роль крупного деятеля Сопротивления генерала Делла Роверы, убитого в момент высадки на итальянскую территорию. В дальнейшем полковник надеется использовать мнимого генерала как

«подсадную утку» и установить с его помощью личность попавшего в тюрьму руководителя Сопротивления, которого никто не знает в лицо. Бертоне быстро усваивает внешний рисунок роли. По тюремным камерам разносится слух о появлении генерала. И политические заключенные, и надзиратели относятся к Бертоне как к генералу, мужественному борцу за свободу. На его глазах героически погибает один из узников. Бертоне все глубже вживается в роль патриота; постепенно происходит подлинное перерождение личности. Бывший мошенник и любитель легкой наживы уже не только ведет себя так, как, по мнению окружающих, должен вести себя итальянский генерал, ненавидящий фашистов, но и умирает как герой, так и не выдав руководителя Сопротивления, который уже стал ему известен... То, что было маской, стало внутренним содержанием личности.

Преобразующую силу *социальных ожиданий* человек ощущает не только при непосредственном межличностном общении, когда ожидания исходят от конкретных людей, так сказать, персонифицируются. Эти ожидания могут восприниматься как знание того, чего вообще хотят от нас окружающие, не только близкие, но и «дальние», как переживание надежд, которые связываются с нашей деятельностью. Нередко именно стремление «оправдать надежды», «не обмануть ожидания» становится сильным внутренним мотивом, помогающим преодолеть трудности и достигнуть цели.

Преобразующее и активизирующее влияние принятой социальной роли своеобразно используется в опытах гипнолога В. Л. Райкова по стимулированию творческой деятельности в состоянии гипноза.

Начинающему художнику внушали, например, что он Репин, музыкант «становился» Рахманиновым, а артистке предписывалось «стать» Комиссаржевской.

Молодые люди внутренне раскрепощались и значительно лучше, чем обычно, рисовали, музицировали и читали стихи.

Интересен также опыт по активизации шахматного творчества. В лабораторию пригласили экс-чемпиона мира гроссмейстера М. Таля, который сыграл с одним из испытуемых шесть партий. Три партии испытуемый играл в обычном состоянии, три партии – в состоянии гипноза (ему был внушен образ выдающегося шахматиста прошлого П. Морфи). Таль выиграл. После сеанса он дал следующую оценку игры испытуемого: «До гипноза я играл с человеком, едва передвигавшим фигуры. В состоянии гипноза передо мной сидел совсем другой человек, экспансивный, энергичный, смелый, который играл на два разряда лучше».

Такие опыты лишней раз демонстрируют огромные скрытые возможности человека.

Личность и общение

В конце XIX в. вышла в переводе на русский язык книга французского автора Э. Льебо под многообещающим названием «Как узнать характер человека». В этой книге были даны различные советы, один из которых требует серьезного обсуждения. Ссылаясь на авторитет немецкого философа А.

Шопенгауэра, автор рекомендует наблюдать человека, так сказать, через замочную скважину и при этом тогда, когда он находится в комнате один. Только наедине со своими мыслями у человека появляется именно то выражение, которое ему свойственно и которое, следовательно, выдает его действительное душевное состояние; только когда человек бывает с самим собой, складки на его лице не подтянуты и видны во всей своей резкости. Как только человек почувствует, что на него смотрят, или заговорит с кем-нибудь, свойственное ему выражение улетучивается; складки на лице подтягиваются, глаза становятся любезнее, добрее, и, вообще, вся его физиономия принимает условное, соответствующее данному моменту выражение. Если нам удастся наблюдать человека, когда он бывает наедине с самим собою, то составленное о нем суждение подчас довольно близко к истине.

Автора нельзя винить за то, что он не знал основных положений социальной психологии, которая получит бурное развитие только в последующем веке. *Социальная психология как раз и изучает, во-первых, те изменения, которые происходят с психикой человека под влиянием общения с другими людьми, и, во-вторых, те общности, внутри которых осуществляется это прямое и косвенное общение: большие и малые группы, коллективы и т. д.* В ситуации общения у человека действительно меняется очень многое: от выражения лица до взглядов на окружающее. Собственно говоря, само человеческое «я», внутреннее содержание личности возникает и формируется только в процессе общения с окружающими людьми. Уже на самых ранних стадиях жизни это формирование тесно связано с положением, в котором оказывается ребенок среди окружающих, и зависит от его места в той группе, которая является микросредой его развития.

На каждом новом этапе жизни личность оказывается в новой социальной ситуации, в новой микросреде, новой группе. Сначала, как мы видели, это семья, дальше идет группа детского сада, потом школьный класс, группа ПТУ, студенческая группа, производственная бригада, наконец – кружок пенсионеров. Это, так сказать, продольный срез жизненного пути личности. А теперь рассмотрим поперечный срез, проследим, в каких объединениях находится личность, в том числе и вы, на определенном отрезке жизни.

Начнем опять-таки с семьи, членом которой вы являетесь; далее, вы – ученик такого-то класса, такой-то школы, участник школьного кружка (а то и нескольких); возможно, вы посещаете спортивную секцию, и уж наверняка вы – активный член дружной компании «ребят с нашего двора». Недаром говорят, что жизнь человека – сплошные хождения по... группам. Группы эти, несмотря на очень существенные различия, о которых мы еще скажем, имеют много общего. Прежде всего, во всех таких небольших объединениях (от двух до 30–40 человек) возможно непосредственное общение между членами, контакт лицом к лицу. По этому признаку подобные группы именуют *малыми или контактными*.

Контактная группа – это не арифметическая сумма отдельных личностей, где каждый сам по себе, а сложное целостное образование, имеющее свою внутреннюю структуру, которая зависит прежде всего от деятельности, для

осуществления которой объединились люди, от ее целей, задач, способов организации и т. д. Сравним, например, какую-либо дружескую компанию, с одной стороны, и экипаж космического корабля, производственную бригаду или школьный класс – с другой. Эти группы различны уже по происхождению. Дружеские компании (подобные группы именуются *неофициальными*, *неорганизованными*) возникают как бы сами собой. Во всяком случае никто специально их не создает, никто не фиксирует их состав, здесь нет кем-то утвержденных правил внутреннего распорядка. В такую группу люди объединяются добровольно на основе общих интересов, склонностей, дружеских симпатий. Здесь нет назначенного руководителя, командира или начальника. Более сложные взаимоотношения связывают людей в *официальных*, *организованных группах*, которые специально создаются обществом для выполнения определенной деятельности: учебной, производственной, исследовательской и т. д. Основными в таких группах являются деловые отношения, и положение человека здесь связано прежде всего с тем вкладом, который он вносит в общее дело. В процессе общей деятельности люди вступают между собой и в *личные отношения*. Нельзя забывать о том, что обе системы отношений (деловых и личных) сосуществуют в одной и той же группе, что это отношения одних и тех же людей, поэтому такие отношения неразрывно связаны между собой, находятся во взаимодействии. Все мы с волнением следим за работой космонавтов в кабине космического корабля или в открытом космосе. И всегда восхищает не только четкий ритм, слаженность и профессионализм их деятельности, но и теплые, дружеские отношения между «космическими братьями». Здесь гармонично сочетаются деловые и личные отношения. *Группы, которые достигли высокого уровня развития отношений, называются коллективами*. Можно сказать, что всякий коллектив – это группа, но не всякая группа – коллектив. Чтобы стать коллективом, группа должна иметь ряд качеств, которые приобретаются постепенно. Проследим этот процесс на примере жизни отряда в летнем лагере. Начальный этап – ребят собрали в одной комнате, познакомили друг с другом, рассказали о распорядке дня, предстоящих делах и т. п. Можно сказать, что группа возникла, но она, по выражению психолога А. Н. Лутошкина, напоминает «*песчаную россыпь*».

Это состояние и процесс формирования коллектива образно описаны в его книге «Как вести за собой».

Нередко встречаются на нашем пути *песчаные россыпи*. Дунет ветер посильнее – разнесет песчинки в стороны. Есть группы ребят, очень похожие на такие россыпи. Вроде все вместе, а присмотришься – каждый сам по себе.

Следующая ступень – *мягкая глина*. В группе, которая находится на этом уровне развития, уже возникают внутренние связи между ребятами. Но самим ребятам без подсказки действовать трудно.

Но вот в группе выделяется актив, цели деятельности становятся общими, в ряде случаев она уже действует как настоящий коллектив. Это состояние – *мерцающий маяк*, который не горит постоянно, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь». Формирующийся коллектив озабочен тем, как ему держать правильный курс.

Здесь преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, бывать вместе. Но желание – еще не все. Для настоящих общих дел нужно постоянное горение, а не одиночные, пусть даже очень яркие, вспышки. Уже есть на кого опереться, авторитетны “смотрители” маяка, те, кто поддерживает его горение, – организаторы, актив. Однако ребятам не всегда хватает сил собрать свою волю, проявить настойчивость в достижении общей цели, подчиниться коллективным требованиям. Активность проявляется всплесками.

Новый этап формирования коллектива – *алый парус*. Это символ устремленности вперед, дружеской верности, неуспокоенности. В таком коллективе (группу на этом уровне развития уже можно считать коллективом) живут и действуют по принципу “один за всех, все за одного”.

Товарищеские взаимоотношения и искренняя заинтересованность делами друг друга и всего коллектива сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Коллектив интересуется не только собственными делами, но и теми событиями, которые происходят в других коллективах. Правда, еще не скажешь, что здесь готовы в любую минуту прийти на помощь другим коллективам, которые в этом нуждаются. Случается, что бури и ненастья нарушают на некоторое время ритм работы коллектива, но в борьбе выковывается характер.

И наконец – *горящий факел* – настоящий коллектив, тот, который не удовлетворен собственным благополучием и, не дожидаясь просьб и призывов, спешит на помощь, кто бескорыстно стремится принести пользу людям, всему обществу, высоко подняв над собой факел, освещающий дорогу другим».

Развитие коллектива – очень сложный процесс, который никогда не протекает стихийно, без сознательной целенаправленной работы и руководителей, и членов коллектива. Кстати сказать, приведенные здесь краткие характеристики этапов этого развития могут принести вам практическую пользу.

Мы говорили уже, что для самовоспитания личности необходимо *самопознание*. Точно так же коллектив движется вперед, осознавая свои сильные и слабые стороны, обсуждая перспективы и планы своей деятельности, взаимоотношения членов коллектива и т. д. В результате такого коллективного самоанализа ребята, как показал опыт, способны объективно установить стадию развития своего класса как коллектива и наметить ориентиры на пути от «песчаной россыпи» к «горящему факелу».

Следует помнить, что в организованных, официальных группах и коллективах существует как бы двойное распределение функций: по штатному расписанию – вертикальное (начальник, заместитель) и горизонтальное, которое возникает стихийно («душа общества», «остряк-самоучка», «ворчун», «козел отпущения», «индивидуалист – моя хата с краю» и т. д.). Эти никем не установленные роли почти всегда воспроизводятся в любой более или менее постоянной группе, и те, кому они достаются, пребывают в них до тех пор, пока существует данная группа. Окружающие уже ждут и как бы требуют от них определенного поведения.

А если место, отведенное в данной группе, не устраивает человека, если

оно уже не соответствует его изменившимся взглядам и стремлениям? Тогда возникают перед ним классические три дороги. По первой пойдешь – привычную группу потеряешь, зато новое место найдешь. По второй пойдешь – в своей группе новое положение завоеуешь. По третьей пойдешь – и группу, и положение потеряешь. Впрочем, жизнь дает гораздо больше возможностей, чем сказочный сюжет. Человек одновременно входит в несколько временных и постоянных групп и коллективов, и в каждой ячейке он может иметь не совсем совпадающие положения, а иногда и совсем разные.

Установлено, например, что часто чем выше положение подростка в классе, тем оно ниже в компании приятелей – и наоборот. «Козел отпущения» среди сослуживцев наслаждается трепетом и страхом своих домашних. Нередко человек меняет компании, а иногда и работу именно потому, что его не устраивает занимаемое им здесь место: «Я там человеком себя не чувствовал!»

Часто «хождение по группам» связано с поиском *своей* группы, в которой личность чувствует себя «человеком на своем месте». В социальной психологии такие группы называются *референтными*.

Лучше всего, когда та группа, к которой человек реально принадлежит, в которой осуществляется его основная деятельность, является для него референтной. Но случается, что личность живет и действует в группе, которую своей не считает, тянется к другой, возможно, недоступной. Эта ситуация может быть источником серьезных внутренних конфликтов. Причина? Нередко ею может быть несовпадение жизненных ценностей, *направленности* данной личности и других членов группы. Что же такое направленность? Об этом – в следующей главе.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание Заседание пятое

Вопросы и задания

1. Считаете ли вы, что каждый человек – личность? Почему?
2. Как проявляются устойчивость и изменчивость личности? Приведите примеры.
3. Ответьте на вопрос «Кто я?» двадцатью словами. А теперь определите в своем списке виды социальных ролей: официальные, родственные, межличностные.

Тесты для самопознания

I. Насколько вы общительны? Робки? Контактны?

Отвечайте на приведенные ниже вопросы «да» или «нет».

1. Делаете ли вы над собой усилие, чтобы ладить с теми людьми, которые вам не нравятся?
2. Предпочитаете ли вы шумный, оживленный курорт тихому и мирному месту отдыха?
3. Нравится ли вам ходить на вечеринки, в дискотеки и шумные бары?

4. На отдыхе или в путешествии легко ли вы находите новых друзей?
5. Всегда ли вы рады видеть друзей, если они неожиданно к вам заглянули?
6. Начинали ли вы когда-нибудь первым разговаривать с незнакомым человеком в поезде?
7. Нравится ли вам организовывать вечеринки, приглашать гостей?
8. Много ли у вас друзей и знакомых?
9. Предпочитаете ли вы вечера, проведенные шумно и оживленно, спокойным вечерам, проведенным дома?
10. Нравятся ли вам игры на вечеринках?
11. Знаете ли вы большинство своих соседей по именам?
12. Вам больше нравится принимать участие в играх, чем выигрывать?
13. Вы предпочитаете играть с людьми, а не с игровыми автоматами?
14. Нравится ли вам помогать людям?
15. Вы находитесь в гостях. Хозяйка дома подает блюдо, которое вы считаете ужасным. Станете ли вы его есть?
16. Посылаете ли вы поздравления с Рождеством (или Новым годом) людям, которые вам не очень нравятся?
17. Называли ли вас когда-нибудь «душой компании»?
18. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?
19. Чувствуете ли вы себя уверенно, когда входите в комнату с людьми, из которых вы почти никого не знаете?
20. Любите ли вы детей?
21. Вы предпочитаете писать письма, а не звонить по телефону?
22. Легко ли вы находите новых друзей?
23. Делаете ли вы когда-нибудь вид, что вас нет дома, если видите приближение нежелательных посетителей?
24. Часто ли в вашем доме останавливаются большие компании?
25. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?

Теперь подсчитайте баллы. Во всех вопросах, кроме 21 и 23, каждый положительный ответ приносит один балл, отрицательный – 0. Если вы отрицательно ответили на вопросы 21 и 23, то можете прибавить себе еще по одному баллу за каждый вопрос.

Если вы набрали *от 16 до 25 баллов*, то вы действительно общительный человек. Вы любите людей, вы любите быть с людьми и, вероятно, вы больше всего счастливы, когда вы в компании.

Если вы набрали *от 8 до 16 баллов*, то вам нравится быть с людьми, но к бурным вечеринкам вы относитесь спокойно. Ваше терпение небезгранично, и вы, вероятно, вполне счастливы, если проводите вечер с одним или двумя близкими друзьями, а не идете туда, где много людей. А если вы вечером оказались предоставлены сами себе, то и с этим вы прекрасно справитесь.

Если вы набрали *7 баллов или меньше*, то вы, похоже, любите одиночество. Скорее всего, вы уютно устроитесь с хорошей книгой, усядетесь смотреть телевизор или займетесь какими-нибудь делами, а не пойдете веселиться с

компанией друзей. Вы самостоятельны и получаете удовольствие от одиночества.

II. Коммуникабельны ли вы?

На каждый из этих 16 вопросов вы можете ответить: «да», «иногда» или «нет».

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо собрании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают поехать с докладом в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то еще вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В кафе либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо – промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Это так?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, в кассу кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в рассмотрении конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведения литературы, искусства, культуры и никаких «чужих» мнений на этот счет вы не приемлете. Так ли это?

14. Услышав где-либо в «кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступить в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Теперь оцените ваши ответы: за каждое «да» – 2 балла; «иногда» – 1 балл; «нет» – 0. Суммируйте общее число очков и определите, к какой категории людей вы относитесь.

30—32 балла. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как

страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25—29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы «вдруг» приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться!

19—24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, помните об этом.

14—18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9—13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, – так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете себя заставить не отступать.

4—8 баллов. Вы, должно быть, «рубаха-парень». (Может быть, покажется странным, но это определение можно отнести и к представительницам слабого пола.) Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас головную боль и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине учителя и одноклассники относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами!

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете

необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям в школе и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам бы поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не обходится без последствий...

III. Какой я в общении?

Внимательно прочтите вопросы теста и ответьте с предельной искренностью. Следует отвечать только «да», «и да, и нет», «нет».

1. Много ли у вас друзей?
2. Всегда ли вы можете поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можете ли вы преодолеть замкнутость, стеснительность в общении с людьми?
4. Бывает ли вам скучно наедине с самим собой?
5. Всегда ли вы можете найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можете ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным вам человеком?
7. Всегда ли умеете скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеете ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можете ли удержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способны ли пойти в общении на компромисс?
11. Умеете ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаетесь ли вы в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

За каждый положительный ответ, т. е. «да», поставьте себе 3 балла; за каждый ответ «и да, и нет» – 2 балла; за каждый отрицательный ответ «нет» – 1 балл. А теперь суммируйте.

30—39 баллов. Вы человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Вы интересны в общении, чаще всего вы «душа общества», друзья и знакомые ценят вас за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивайте своих возможностей, иногда вы бываете просто болтливы. Будьте внимательны к собеседникам, следите за их реакцией, старайтесь не стать навязчивым.

20—29 баллов. Вы в меру общительный человек, но в общении испытываете некоторые затруднения. Друзей у вас мало, со знакомыми не всегда можете найти общий язык. Иногда в разговоре бываете несдержанны, неуравновешенны. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным по отношению к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

До 20 баллов. Вы человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваетесь, общению с людьми предпочитаете одиночество.

Однако это вовсе не означает, что у вас нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят вас за умение выслушать, понять, простить. Но если вам хочется свободно высказывать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, вам следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, вы слишком критически относитесь к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

Тема для дискуссии

На каком уровне находится ваш класс как коллектив: это «песчаная россыпь», «мягкая глина», «горящий факел»?

Полезные советы по улучшению человеческих отношений

I. Основные принципы обращения с людьми

1. Обвиняя человека в чем-либо, вы только вызываете в нем внутренний протест. Поэтому первый принцип гласит: вместо того, чтобы обвинять людей, попытайтесь понять их.

2. Искренне цените и хвалите людей.

3. Желая убедить человека что-то сделать, постарайтесь прежде возбудить в нем желание делать это. Секрет успеха во взаимоотношениях с людьми заключается в способности рассматривать вопрос с точки зрения другого человека и разрешать этот вопрос с учетом его интересов.

II. Шесть способов понравиться людям

1. Проявляйте искренний интерес к людям и их проблемам.

2. Улыбайтесь. Людям приятно встречать улыбающихся людей, о них редко думают плохо. Если вы всегда улыбаетесь при встрече с человеком, то он не скажет вам плохого, даже если вы заслуживаете этого. Улыбайтесь.

3. Человек будет очень расположен к вам, если вы помните, как его зовут.

4. Исключительное внимание к говорящему – это наиболее важный фактор. Ничто так не льстит собеседнику, как внимание.

5. Заводите разговор о том, что интересует вашего собеседника.

6. Уважайте достоинства других людей. Если вы хотите иметь друзей – давайте им возможность превзойти вас. Мудрый не выставляет мудрость напоказ.

III. Как заставить человека принять вашу точку зрения

1. Не критикуйте, ибо люди не любят себя критиковать или признавать неправыми. Критика заставляет человека встать на защиту своей чести и оправдать себя.

2. Не говорите, что вы умнее. Воздерживайтесь от прямого высказывания своего мнения, противоречащего мнению других. Уважайте мнение других людей. Никогда не говорите прямо, что человек не прав.

3. Если вы не правы, признайтесь в этом в категорической форме. Это настраивает собеседника на дружеский тон.

Глава 6. Направленность и способности

Мы узнали, что такое личность, каковы ее взаимоотношения с обществом, как общаются люди в группах и коллективах. Перейдем далее к анализу внутренней психологической структуры личности.

«Изучение психического облика личности, – писал С. Л. Рубинштейн, – включает три основных вопроса. Первый вопрос, на который мы стремимся получить ответ, когда хотим узнать, что представляет собой тот или иной человек, гласит: *чего хочет* человек, что для него привлекательно, к чему он стремится? Это вопрос о его направленности, о его установках и тенденциях, потребностях, интересах и идеалах. Но вслед за вопросом о том, чего хочет человек, естественно встает второй: *а что он может?* Это вопрос о способностях, дарованиях человека, о его одаренности. Однако способности – это сперва только возможности; для того чтобы знать, как реализует и использует их человек, нам нужно еще знать, *что он есть*, что... закрепилось в качестве стержневых особенностей его личности. Это вопрос о характере человека».

Эти три вопроса – не только программа научного изучения личности, но и ориентир для само- и взаимопознания. Задумываясь над особенностями своего внутреннего мира, мы вольно или невольно стремимся осознать свои потребности и желания, свои способности и характер. Вглядываясь в другого человека, стараясь понять его, мы также как бы спрашиваем: «Чего ты хочешь?», «Что ты можешь?» и «Что ты есть?»

Недаром на первое место ставится вопрос о *направленности* личности, ее потребностях, мотивах и интересах. Не случайно и мы уже не раз упоминали о направленности почти во всех главах книги. Мы не могли обойтись без анализа потребностей в новых впечатлениях и общении, когда рассматривали историю развития психики ребенка; с потребностями и интересами личности мы связывали избирательность восприятия человеком окружающего мира; далее мы выяснили зависимость нашей памяти от направленности личности: что именно запоминается, как и на какой срок – опять-таки связано с потребностями, интересами, с отношением субъекта запоминания к целям и задачам деятельности. Без направленности мы не смогли обойтись при анализе мыслительной деятельности и внимания.

Потребности

В основе направленности личности лежат *потребности* – главный источник активности человека. Для того чтобы жить и действовать в окружающем мире, человек нуждается в пище, воде, воздухе, движении,

нуждается в предметах материальной и духовной культуры, в других людях. *Потребности* – это осознание и переживание человеком нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. В психологии различают нужду и потребность. Нужда – это объективная необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать. Например, только что родившийся ребенок *объективно* нуждается во взрослом человеке (без него погибнет!), но сам он, *субъективно*, этого не только не осознает, но и не чувствует, не переживает. И только на третьем месяце жизни объективная нужда во взрослом преобразуется в субъективное психическое состояние – потребность в общении: ребенок при виде матери бурно радуется, тянется к ней ручками и ножками, улыбается, произносит различные звуки, возникает комплекс оживления, о котором мы уже говорили. Эта потребность в дальнейшем распространяется и на других людей, развивается в любовь к близким, дружбу и т. д. Подрастающий человек начинает осознавать свое отношение к другим людям – потребность в общении отражается уже не только в переживаниях, но и в мыслях.

Чтобы понять, в чем различие нужды и потребности, достаточно проанализировать некоторые простые факты повседневной жизни. Организм человека постоянно нуждается в кислороде, который поступает в кровь благодаря дыханию. Но потребностью эта нужда становится только тогда, когда возникает какой-либо «дефицит»: заболевают органы дыхания, снижается содержание кислорода в атмосфере. В этом случае человек страдает от нехватки кислорода, предпринимает какие-то действия, чтобы ее устранить, радуется, когда может вдохнуть полной грудью. Объективное состояние – нужда преобразовалась в *психологическое состояние* – *потребность*.

Возникшие *потребности* побуждают личность к активному поиску путей их удовлетворения, *становятся внутренними побудителями его деятельности* – *мотивами*.

Потребности, которые отражают нужды нашего организма, называются *органическими*; потребности, связанные с нуждами развития личности, – *духовными* или *социогенными* (порожденными обществом). Органические потребности (в пище, кислороде, воде, продолжении рода, самосохранении) есть и у человека, и у животных. В процессе эволюции у человека значительно изменились и предметы, и способы удовлетворения органических потребностей – в отличие от животных человек сам стал производить продукты, в которых испытывал надобность. Об этих отличиях очень точно и образно писал К. Маркс: «Голод есть голод, однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов».

Характерная особенность человеческих потребностей – их *фактическая ненасыщаемость*. Нельзя удовлетворить какую-либо потребность раз и навсегда. Будучи удовлетворенной, она возникает вновь, развивается и при этом побуждает человека создавать все новые и новые предметы материальной и духовной культуры.

В развитии личности особую роль играют *духовные* потребности:

стремление к знаниям, творчеству, восприятию произведений искусства. Жизнь человека в обществе, коллективе породила такие могучие потребности, как потребность в общении, потребность в признании со стороны других людей, потребность занять достойное место в коллективе. Эти и многие другие потребности присущи в той или иной мере всем людям, но уровень их развития, соотношение друг с другом неодинаковы. Каждый человек характеризуется неповторимым сочетанием потребностей. Общественная ценность личности во многом определяется тем, какие потребности у нее преобладают. По-разному ценится человек, который стремится только к личному обогащению, человек, для которого самое важное в жизни – удовлетворение потребности в модной одежде или изысканных блюдах, и человек, для которого главная потребность – творческий труд на благо своего народа. «Нравственно оправданная потребность, – писал А. С. Макаренко, – это есть потребность коллективиста, связанного со своим коллективом единой целью движения, единством борьбы, живым и несомненным ощущением своего долга перед обществом. Потребность у нас есть родная сестра долга, обязанностей, способностей, это проявление интересов не потребителя общественных благ, а деятеля».

Интересы

Потребности лежат в основе *интересов*. Мы интересуемся теми предметами и явлениями, которые способны удовлетворить ту или иную потребность. Эти предметы и явления привлекают к себе наше внимание, мы думаем о них, стремимся к ним. Интерес нередко заставляет нас действовать в определенном направлении, выступает в качестве мотива деятельности. При этом одна и та же деятельность у разных людей может быть мотивирована разными интересами и удовлетворять различные потребности. Так, один ученик стремится хорошо учиться потому, что у него высоко развиты познавательные интересы, жажда знаний, для другого хорошая учеба – средство завоевать уважение окружающих, третий не хочет огорчить родителей, четвертый намерен поступить в вуз и готовит аттестат с высоким баллом, пятому нравится та интеллектуальная деятельность, которая необходима для достижения высоких результатов, и т. д. Впрочем, учение, как и все остальные сложные виды деятельности, мотивировано многими потребностями и интересами.

Различают *непосредственные* и *опосредованные* интересы. Первые прямо связаны с какой-либо потребностью. Например, юноша, который любит математику, с удовольствием решает задачи, читает биографии великих ученых-математиков, посещает соответствующий факультатив. Его занятия математикой вызваны непосредственным интересом к этой области знания. Может случиться, что литература как учебный предмет, особенно такой вид работы, как классные и домашние сочинения, ему не нравится, сама по себе не интересна. В то же время осознание жизненной значимости этого вида деятельности заставляет старшеклассника тщательно готовиться к сочинениям, работать над собой и в этой области. В этом случае интерес к литературе опосредованный.

Очень важно научиться вызывать такой интерес у себя и у других.

Ж.-Ж. Руссо в романе «Эмиль, или О воспитании» описал, как воспитатель вызвал у мальчика интерес к чтению, не прибегая ни к советам, ни к просьбам, ни к принуждению. Он сделал для мальчика чтение жизненно важным делом, превратил это скучное, как ребенку казалось, занятие в средство удовлетворения его потребностей. Эмиль часто получал письма от отца, матери, друзей, пригласительные билеты на обед, экскурсию, лодочную прогулку, посещение праздников. Эти письма и билеты были написаны коротко, четко и ясно. Но Эмиль еще не умел читать и вынужден был просить воспитателя помочь ему. Однако воспитатель часто откладывал прочтение «на потом», таким образом момент бывал упущен, и мальчик с опозданием узнавал об ожидавших его радостях. Ах, если бы он умел читать сам! Так и возникло желание учиться... Учение, объективная значимость которого Эмилю еще не была ясна, приобрело для него субъективный, личностный смысл.

Эту зависимость психологического строения деятельности от ее отношения к потребностям человека, к его интересам прекрасно показал М. Твен в знаменитой книге «Приключения Тома Сойера». Напомним: Том провинился, и тетюшка Полли в наказание заставила его белить огромный забор. Заметим: эта «педагогическая» мера доказывает, что тетя Полли была очень плохим педагогом: превращать труд в *наказание* – верный способ вызвать к нему отвращение. А. С. Макаренко поступал прямо противоположным образом: в его воспитательных учреждениях наказывали как раз тем, что провинившегося *отстраняли* от участия в труде... Впрочем, Том благодаря педагогической ошибке тетюшки совершил психологическое открытие... Но обо всем по порядку. Том принялся за дело безо всякого энтузиазма. «Жизнь показалась ему бессмыслицей, существование – тяжелой ношей. Со вздохом обмакнул он кисть в известку, провел ею по верхней доске, потом проделал то же самое снова и остановился: как ничтожна белая полоска по сравнению с огромным пространством некрашеного забора! В отчаянии он опустил на землю под деревом». Том оказался в проблемной ситуации, на первый взгляд совершенно неразрешимой – как выполнить задание, не подходя к забору? В точном соответствии с законами, описанными в главе о мыслительной деятельности, после нескольких бесплодных попыток... «И вдруг в эту черную минуту отчаяния на Тома снизошло вдохновение! Именно вдохновение, не меньше – блестящая, гениальная мысль». Первой жертвой гениального открытия Тома стал Бен Роджерс, «тот самый мальчишка, насмешек которого он боялся больше всего». Том разыграл перед ним сцену работы с *увлечением*. Всем своим видом он демонстрировал, что белить забор – удовольствие, что это приятное занятие и очень к тому же *необычное*: «Разве мальчишкам каждый день достается белить заборы?» И вот уже Бен умоляет Тома разрешить и ему побелить немножко и отдает за эту честь свое почти целое яблоко! С этого момента все мальчишки, которые проходили мимо, покупали у Тома право на работу, которую они в другой психологической ситуации ни за что бы не стали выполнять. В чем же дело? «Сам того не ведая, – замечал

М. Твен, – он открыл великий закон, управляющий поступками людей, а именно: для того, чтобы взрослый или мальчик страстно захотел обладать какой-нибудь вещью, пусть эта вещь достанется ему возможно труднее. Если бы он был таким же великим мудрецом, как и автор этой книги, он понял бы, что Работа есть то, что мы *обязаны* делать, а Игра есть то, что мы не обязаны делать».

Психологические ситуации, которые показывают ход возникновения опосредованных интересов (сам по себе объект не интересен, но он является средством удовлетворения какой-либо потребности личности и поэтому привлекает к себе внимание), поучительны не только с точки зрения стратегии и тактики воспитания. Эти закономерности с успехом можно применить и для самовоспитания. То, что на первый взгляд представляется неинтересным и даже не очень нужным, при более внимательном анализе может оказаться совершенно необходимым для достижения желанной цели.

Интерес возникает и в том случае, когда личность связывает свои дела и поступки с интересами коллектива, интересами общества. Коллективист интересуется не только тем, что удовлетворяет его личные потребности, но и тем, что жизненно важно для других, ближних и дальних людей.

Подчеркивая значение жизненной перспективы в воспитании и самовоспитании личности, А. С. Макаренко писал: «Человек, определяющий свое поведение самой близкой перспективой, есть человек самый слабый. Если он удовлетворяется только перспективой своей собственной, хотя бы и далекой, он может представляться сильным, но он не вызывает у нас ощущения красоты личности и ее настоящей ценности. Чем шире коллектив, перспективы которого являются для человека перспективами личными, тем человек красивее и выше».

Склонности

Если интересы выражают потребность в определенных знаниях, «жажду знаний», то другая сторона направленности – *склонность*.

Склонность – это стремление заниматься определенной деятельностью, *жажда деятельности*. Между интересом и склонностью, конечно, много общего, но есть и различия. Я могу, например, проявлять интерес к кинематографу: буду с удовольствием посещать кинотеатр, читать книги по киноискусству и биографии выдающихся режиссеров и артистов, коллекционировать их фотографии и т. д. И в то же время я совершенно не стремлюсь к деятельности в области кино: не собираюсь стать режиссером или оператором, сценаристом или киноартистом. Мы знаем поклонников спорта, которые ходят на стадионы, активно «болеют» за любимые команды или любимых спортсменов, читают спортивные газеты и журналы, но сами... не делают даже утренней зарядки. Есть интерес, но нет склонности. Настоящая склонность обычно сочетает в себе устойчивый интерес к тем или иным явлениям действительности и устойчивое стремление самому действовать в этом направлении. Нередко склонность, особенно если она проявляется еще в детстве, может свидетельствовать о таком свойстве личности, как способности, к анализу которых мы переходим.

Способности

Если интересы и склонности характеризуют личность со стороны ее устремленности в том или ином направлении, со стороны той деятельности, которой она охотнее всего занимается, то от способностей зависит качество, успешность деятельности и уровень достижений. В. М. Теплов выделял следующие три основных признака понятия «способность»: «Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где дело идет о свойствах, в отношении которых все люди равны. Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека». Таким образом, можно дать следующее определение способностей. *Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, которые являются условиями успешного осуществления данной деятельности и динамики овладения знаниями, умениями и навыками.* Между способностями, с одной стороны, и знаниями, умениями и навыками – с другой существуют сложные отношения взаимной зависимости. Так, учитель может быть недоволен ответом ученика А. по литературе, а ученика Б. за такой же ответ похвалить. Интересно, что одноклассников чаще всего не удивляет подобная «несправедливость»; они понимают, что способный к литературе А. ответил ниже своих *возможностей*, тогда как Б. достиг высокого результата в области, где он особых способностей не проявляет. Благодаря способностям в той или иной сфере ученик может быстро и сравнительно легко овладеть необходимыми знаниями. Разумеется, если способный к математике ученик невнимательно слушал объяснение учителя на уроке и не заглянул в учебник дома, он совершенно заслуженно получит двойку с соответствующим комментарием: «Вы, видимо, понадеялись на свои способности». Психолог А. В. Петровский образно сравнивал способности с зерном, которому еще только предстоит развиваться: подобно тому, как брошенное в почву зерно является лишь возможностью по отношению к колосу, который может вырасти из этого зерна, но лишь при условии, что структура и влажность почвы, погода и т. д. окажутся благоприятными, способности человека являются лишь возможностью для приобретения знаний и умений. *Эти возможности превращаются в действительность в результате упорного труда.* Впрочем, точнее было бы сказать, что трудолюбие, склонность к труду, связанному с той областью, в которой у человека имеются способности, входит в само содержание, структуру способностей. Психолог Н. С. Лейтес, специально изучавший детей с большими умственными способностями, отмечает, что все они прежде всего великие труженики. Тот факт, полагает ученый, что способному ученику многое дается легко и быстро, не снижает значения склонности к труду. Недостаточная тяга к деятельности является недостатком самой одаренности – при тех же

умственных данных, но при более устойчивой потребности в занятиях, очевидно, его способности развились бы гораздо полнее и ему были бы доступны достижения более высокого порядка.

Теперь становится понятной психологическая неточность таких довольно распространенных высказываний: «Способный, но лентяй!», «Если бы я только захотел, я бы всех вас за пояс заткнул!», «Ему только усидчивости не хватает...» и т. д.

– Нет, уважаемые, – можно ответить таким «неудачникам», – раз вам *не хотелось* заниматься, если вы не увлеклись, не зажглись, значит, и способностей полноценных не было.

Здесь опять-таки сказывается *целостность* и единство личности, о которых мы уже не раз упоминали: никакое изолированное качество психики не обеспечивает настоящих общественно ценных успехов в деятельности. Не бывает способностей, оторванных от человеческого труда, от деятельности личности. *Способности, как и другие свойства личности, не только проявляются в деятельности, но и формируются в ней.*

В чем причина неравенства способностей? В главе «Развитие психики ребенка» мы специально рассматривали роль наследственности, среды и воспитания в развитии личности человека. Вспомним, что различия в способностях нельзя объяснить тем, что те или иные качества передаются из поколения в поколение, от отца к сыну, от сына к внуку, как эстафетная палочка. Правда, некоторые факты как будто свидетельствуют в пользу наследственной передачи способностей. Особенно впечатляет история семьи немецких музыкантов Бахов. Родоначальником семьи был булочник В. Бах, который, как отмечал Т. Рибо в книге «Наследственность душевных свойств», отводил душу после своей работы в занятиях музыкой и пением. У него было два сына; с них-то и начинается непрерывный ряд музыкантов Бахов, которые были известны в Германии на протяжении более двух веков. В семье Бахов было около шестидесяти музыкантов, из них более двадцати – выдающиеся. Но всемирную славу этой фамилии принес гениальный композитор Иоганн Себастьян Бах.

В семье Моцарта было пять видных музыкантов, у Гайдна – два, отец Иоганна Штрауса, автора замечательных венских вальсов, тоже был известным композитором.

Известны династии артистов, художников, моряков, врачей, педагогов... Неужели во всех подобных случаях способности передаются по наследству, так же как цвет глаз или форма носа? Конечно, нет. На каждый такой случай можно привести сотни других, когда способности отцов и детей не совпадают. Скорее всего, здесь действует не биологическая, а, так сказать, *социальная наследственность*. Сын врача становится врачом, дочь учительницы поступает в педагогический институт не из-за врожденной предрешенности, а потому, что с детства они узнали и полюбили профессии своих родителей. Ребенок рождается не с готовыми способностями, а с задатками. *Задатки – это такие особенности строения мозга, органов чувств и движения, которые выступают в качестве природных предпосылок развития способностей.*

Задатки многозначны, то есть на базе одних и тех же задатков могут возникнуть различные способности в зависимости от требований соответствующей деятельности. Так, острая наблюдательность и хорошая зрительная память могут войти в структуру способностей художника, следователя, геолога. Не повредят эти качества и специалистам в десятках других областей.

Разовьются ли задатки в способности, зависит не только от индивидуальных особенностей личности, но и от исторических условий, от потребностей общества. Те или иные способности развиваются тогда, когда в них *появляется общественная необходимость*.

Рассмотрим с этой точки зрения такую воображаемую ситуацию. На далеком острове в Тихом океане родился мальчик с выдающимися музыкальными задатками. Кем может он стать, если учесть, что люди его племени не знают никакой иной музыки, кроме одногласного пения, и никакого другого музыкального инструмента, кроме барабана? В лучшем случае этот мальчик войдет в историю острова как самый замечательный барабанщик. Иными словами, он достигнет такого уровня развития своего музыкального таланта, который возможен в определенных социальных условиях. Совсем иначе сложилась бы его судьба, если бы он оказался в стране с высокоразвитой музыкальной культурой и попал там к хорошим педагогам.

Способности и выбор профессии

А если у человека с большими задатками таких возможностей не оказалось? Тогда мир лишился бы, может быть, нового Моцарта, а несостоявшийся Моцарт стал бы обычным врачом или инженером.

Впрочем, для того чтобы понять всю важность проблемы своевременного выявления задатков и развития способностей, проблемы выбора жизненного пути в соответствии с возможностями личности, не обязательно конструировать столь экзотические ситуации. Проблема профессионального самоопределения встает перед каждым старшеклассником. И не только современным. В 1835 г. семнадцатилетний выпускник гимназии Карл Маркс написал сочинение на тему: «Размышления юноши при выборе профессии». «Возможность такого выбора, – писал Маркс, – является огромным преимуществом человека перед другими существами мира, но вместе с тем выбор этот является таким действием, которое может уничтожить всю жизнь человека, расстроить все его планы и сделать его несчастным. Серьезно взвесить этот выбор – такова, следовательно, первая обязанность юноши, начинающего свой жизненный путь и не желающего предоставить случаю самые важные свои дела».

И дальше необычайно точно определяются основные условия правильного выбора профессии: «...главным руководителем, который должен нас направить при выборе профессии, является благо человечества, наше собственное совершенствование... Если мы избрали профессию, в рамках которой больше всего можем трудиться для человечества, то мы не согнемся под ее бременем, потому что это – жертва во имя всех, тогда мы испытаем не жалкую,

ограниченную, эгоистическую радость, а наше счастье будет принадлежать миллионам...»

Следовательно, чтобы найти себя и правильно определить свое место в жизни, необходимо ответить на главные вопросы: в чем больше всего нуждается сегодня моя страна? Что она ждет от меня? На что я способен? В какой области деятельности я могу полнее всего раскрыть себя? Эти вопросы неразрывно связаны: ты принесешь Родине наибольшую пользу, если сможешь точно «вписать» свои мечты, склонности и способности в то дело, которому собираешься посвятить свою жизнь, если дело, которому ты собираешься служить, и особенности твоей личности гармонически сочетаются. Но как оказаться «человеком на своем месте», как правильно выбрать профессию, если их тысячи, а ты один?

Хороший компас в мире профессий предлагает психолог Е. А. Климов. В книге «Путь в профессию» он выделяет пять основных типов профессий по принципу отношения человека к различным объектам окружающего мира. Профессии первого типа – «человек – природа» объединяют полеводов, животноводов, пчеловодов, лесоводов, агрономов, ветеринаров и т. д. Профессии второго типа – «человек – техника» – это слесари, швеи, шоферы, инженеры... Те, кто имеет дело с разного рода условными знаками, шифрами, кодами, формулами, языками и пр., относятся к третьему типу профессий – «человек – знаковая система». Маляры, копировальщики рисунков, художники-оформители, живописцы, реставраторы и т. д. – представители четвертого типа – «человек – художественный образ». Наконец пятый тип профессий – «человек – человек» – включает тех, кто работает в сфере обслуживания, медицине, системе образования, в том числе и... психологов. Е. А. Климов разработал специальную таблицу, которая поможет сориентироваться в собственных интересах и склонностях, сделает разговор с самим собой на тему «Кем быть?» более содержательным и конкретным (см. клуб «Три С» – заседание шестое).

Разумеется, человек по склонностям и способностям может иметь предпосылки не к одной, а к нескольким профессиям. Что же, тогда придется выбирать. Значительно труднее принять решение, когда выясняется, что у вас маловато данных для профессии, которая вам очень нравится. В этом случае одно из двух: либо переключиться на что-то другое, более или менее близкое, либо... Здесь, ребята, надо вспомнить, об одном замечательном свойстве нашей психики – *компенсации*. О ней речь пойдет в главе об ощущениях и восприятиях.

Заметим, что при очень большом желании и сильной воле человек может преодолеть даже недостаточное развитие некоторых способностей. Выводы, как говорится, напрашиваются сами собой.

Итак, мы ответили на два главных вопроса о личности: «чего хочет личность?» и «что она может?». Вы, наверное, заметили глубокую внутреннюю связь между ними: очень часто мы можем тогда, когда хотим, и хотим – когда можем. Это единство раскрывается при ответе на третий вопрос о личности: «что она есть?» – о характере, воле, темпераменте, к которому мы перейдем

после того, как расскажем о мире человеческих эмоций и чувств.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание шестое

Самопроверка

1. В чем сходство и различие понятий «нужда» и «потребность»?
2. Какой закон, управляющий поступками детей, по словам М. Твена, открыл Том Сойер? Приведите примеры, основанные на собственных наблюдениях.
3. В чем сходство и различие между интересом и склонностями?

Задание

1. Напишите короткое сочинение на тему «Мои интересы и склонности».
2. Читайте по порядку пункты таблицы и либо соглашайтесь с ними («да»), либо не соглашайтесь («нет»).

Если вы отвечаете «да», то ставьте карандашом знак «+» перед соответствующей цифрой, стоящей в данном пункте в одном из вертикальных столбцов. Ответ «нет» может иметь двойное значение: либо просто отсутствие мнения, либо активное отрицание. В случае активного отрицания перед соответствующей цифрой ставьте «—», в случае, когда мнение у вас отсутствует – никакого знака. Пройдя таким образом все пункты, подсчитайте алгебраические суммы отмеченных чисел в каждом из столбцов (цифры без знаков учитывать не нужно). Наибольшие положительные суммы будут в столбцах, соответствующих наиболее подходящим для вас типам профессий, малые суммы, а тем более отрицательные – неподходящим.

Тест I. Ориентировочное определение предпочтительного типа будущей специальности на основе самооценки

- 1 Легко (без скованности) знакомлюсь с новыми людьми
- 2 Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить (или шить, чинить, вязать)
- 3 С охотой хожу в музеи, театры, на концерты и художественные выставки
- 4 Охотно и постоянно слежу и ухаживаю за растениями (или животными)
- 5 Охотно и подолгу могу что-нибудь подсчитывать, вычислять или чертить
- 6 Охотно провожу время со сверстниками или младшими, когда их нужно чем-то занять, увлечь делом или помочь им в чем-то
- 7 Охотно и часто помогаю старшим по уходу за животными (или растениями)
- 8 Обычно я делаю мало ошибок в письменных работах
- 9 Мои изделия (то, что я делаю своими руками в свободное от учебы время) обычно вызывают интерес у товарищей, старших
- 10 Старшие считают, что у меня есть способности в определенной области искусства
- 11 Охотно читаю о растительном (или животном) мире

- 12 Активно участвую в художественной самодеятельности
- 13 Охотно читаю об устройстве механизмов, машин, приборов
- 14 Охотно и подолгу могу разгадывать головоломки или сидеть над трудными задачами, кроссвордами, ребусами
- 15 Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими
- 16 Старшие считают, что у меня есть способности к работе с техникой
- 17 Результаты моего художественного творчества одобряют и совершенно незнакомые люди
- 18 Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями или животными
- 19 Обычно, как считают, мне удастся подробно и ясно для других излагать мысли в письменной форме
- 20 Я почти никогда не ссорюсь
- 21 Вещи, сделанные мною, одобряют незнакомые люди
- 22 Без особого труда усваиваю ранее незнакомые или иностранные слова
- 23 Мне часто случается помогать незнакомым людям
- 24 Подолгу, не уставая, могу заниматься любимой художественной деятельностью (рисованием и т. п.)
- 25 С большим интересом читаю об охране окружающей среды, леса, животных
- 26 Люблю разбираться в устройстве механизмов, машин, приборов
- 27 Мне обычно удается убедить сверстников или младших в том, что нужно делать так, а не иначе
- 28 Охотно наблюдаю за животными или рассматриваю растения
- 29 Охотно читаю научно-популярную, литературно-критическую литературу, публицистику
- 30 Пробую свои силы в живописи, музыке, поэзии и т. д.
- 31 Без особых усилий и охотно разбираюсь в географических картах, схемах, графиках, чертежах, таблицах

Группы специальностей

«Человек – человек»: 1, 6, 15, 20, 23, 27

«Человек – техника»: 2, 9, 13, 16, 21, 26

«Человек – природа»: 4, 7, 11, 18, 25, 28

«Человек – знаковая система»: 5, 8, 14, 19, 22, 29, 31

«Человек – художественный образ»: 3, 10, 12, 17, 24, 30

Тест II. Оцените свой творческий потенциал

Выберите один из предложенных вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

а) да;

б) нет;

в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных

изменениях окружающего мира?

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей обеспечат значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выберете?

- а) да;
- б) откуда у меня могут быть такие идеи?
- в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.

4. Считаете ли вы, что в дальнейшем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

- а) да, наверняка;
- б) очень маловероятно;
- в) может быть.

5. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли в том, что дело получится?

- а) конечно;
- б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;
- в) чаще уверен, чем неуверен.

6. Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом? Таким делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, которого абсолютно не знаете?

- а) да, всякое неизвестное меня привлекает;
- б) нет;
- в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

- а) да;
- б) что получится, то и хорошо;
- в) если это не очень трудно, то да.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

- а) да;
- б) нет, надо учиться самому основному;
- в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;
- б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите ее нереальность;
- в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

10. Профессию надо выбирать, исходя из:

- а) своих возможностей и перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет;
- в) если место понравилось и запомнилось, то да.

12. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что обсуждалось?

- а) да;
- б) нет;
- в) вспомню все, что мне интересно.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы повторить его по слогам без ошибок, даже не зная его значения?

- а) да;
- б) нет;
- в) повторю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) мне безразлично, буду я один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Вы решаете прекратить его, только когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более или менее довольны сделанным;
- в) дело кажется сделанным, хотя его еще можно делать лучше. Но зачем?

16. Когда вы один, вы:

- а) любите мечтать о каких-то вещах, может быть, и абстрактных;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
- б) только наедине;
- в) только там, где есть тишина.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, вы:

- а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;
- б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выдвигались;
- в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Теперь подсчитайте баллы. За ответ начисляются: *a* – 3 балла, *b* – 1 балл, *в* – 2 балла. Вопросы диагностировали границы вашей любознательности, уверенность в себе, постоянство, зрительную и слуховую память, стремление к независимости, способность абстрагироваться и сосредоточиваться. Эти показатели и есть качества творческого потенциала.

Если вы набрали *48 и более баллов*, то в вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

Если вы набрали 24—47 баллов, то у вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры вашего творчества. Самый опасный – страх, особенно у людей, ориентированных на обязательный успех. Боязнь неудач сковывает воображение – основу творчества. Страх может быть и социальный, страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания, осуждения окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычное для других поведение, взгляды, чувства сковывает творческую активность, уничтожает творческую личность.

«Кажется, природа, одарив столь щедро человека при его рождении, еще не удовольствовалась. Вдохнула в каждого желание превосходить других, быть известным, быть предметом удивления, прославиться и таким образом возложила на самого человека попечение о своем усовершенствовании. Ум в непрестанной деятельности силится стяжать почести, возвыситься – и все человеческое племя идет от совершенства к совершенству – и где остановится?» (Н. И. Лобачевский).

Глава 7. Эмоциональный мир личности

Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наше отношение к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей...

К. Д. Ушинский

О, если бы я только мог
Хотя отчасти,
Я написал бы восемь строк
О свойствах страсти.
Я вывел бы ее закон,
Ее начало,
И повторял ее имен Инициалы.

Б. Пастернак

Понятие об эмоциях и чувствах

Разговор об эмоциях и чувствах мы начнем с вопроса, который на первый взгляд кажется странным и неожиданным: *зачем нужны чувства, зачем нужны эмоции?* На самом деле, мы уже знаем, что благодаря познавательным процессам осуществляется отражение окружающей действительности. При этом каждый из изученных процессов вносит свой вклад: ощущения доставляют информацию об отдельных свойствах и признаках предметов и явлений, восприятия дают их целостные образы, память хранит воспринятое, мышление и фантазия перерабатывают этот материал в мысли и новые образы. Благодаря воле и активной деятельности человек осуществляет свои планы и т.

д. Может, было бы легко обойтись без радости и страдания, удовольствия и досады, наконец, без любви и ненависти?

В то же время из собственного опыта мы знаем, что вся наша познавательная и предметная деятельность, вообще вся наша жизнь немыслима без эмоций, без чувств. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе человека, лишённого эмоциональной жизни. В. Солоухин предложил на основе этого фантастического предположения оригинальный тест для решения задачи А. Тьюринга на различение кибернетического устройства и человека.

Представим себе, что двое ведут беседу, не видя друг друга. Если человек не может распознать в своем собеседнике робота, значит, у человека перед компьютером нет, в сущности, никаких преимуществ. «Может быть, – отмечал В. Солоухин, – и правда нельзя распознать живого собеседника от кибернетического, если обсуждать математические закономерности или литературные произведения, несущие в себе только информационную функцию».

Для того чтобы, так сказать, вывести замаскированного робота на чистую воду, надо задать таинственному собеседнику следующие вопросы: «Когда он последний раз плакал или смеялся? По какому случаю? Жалко ли ему Грушницкого, Каренину? Симпатизирует ли он Раскольникову? За какой идеал он способен пожертвовать собой? На что он готов ради любви? Ради матери? Болит ли за что-нибудь у него душа?» «Мне кажется, – справедливо заключает автор, – при таком разговоре изобличить механического собеседника не так уж трудно».

Недаром издавна возникло представление о трехчленной структуре психической жизни: ум, воля и чувство; о противоположности ума и сердца – «ум с сердцем не в ладу» и т. д. При этом, как отмечали историки психологии, наибольшее внимание всегда уделялось изучению познавательных и волевых процессов, тогда как исследование эмоциональной жизни оставалось уделом поэзии и музыки. Однако в наши дни проблемой эмоций и чувств занимаются многие ученые и целые научные коллективы. И одним из главных вопросов остается тот, с которого мы начали наш разговор: зачем нужны чувства? Иными словами, каковы их функции, какую роль играют они в психической жизни человека?

Оказалось, что ответить на этот вопрос односложно нельзя. Дело в том, что эмоции и чувства имеют не одну определенную функцию, а несколько. Прежде всего, эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой *отражение* реальной действительности, но только в форме *переживания*. При этом понятия «эмоции» и «чувства», которые мы до сих пор использовали как равноценные, на самом деле обозначают различные психические явления, которые, конечно, самым тесным образом связаны между собой. И в эмоциях, и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются. В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. *Эмоции – это отражение в форме пристрастного переживания*

жизненного смысла явлений и ситуаций. В общем, можно сказать, что все, что способствует удовлетворению потребностей, вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, – отрицательные. «Особенность эмоций, – отмечал в своей книге “Деятельность. Сознание. Личность” замечательный психолог А. Н. Леонтьев, – состоит в том, что они отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта». Здесь полезно вспомнить три основных вопроса, на которые, по словам С. Л. Рубинштейна, мы стремимся получить ответ, когда хотим узнать, что представляет собой тот или иной человек: чего хочет человек? что он может? и что он есть? На первые два из них мы уже ответили, когда речь шла о направленности и способностях. Наверное, *в эмоциях и чувствах как раз и отражается соотношение между тем, «чего хочет» человек, и тем, «что он может».* А в результате во многом возникает то, «что он есть»... Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Глубокая связь чувства с эмоциями проявляется прежде всего в том, что чувство переживается и обнаруживается именно в конкретных эмоциях. Так, чувство любви к близкому человеку может переживаться в зависимости от ситуации как эмоция радости за него, удовольствия от общения, тревоги в случае, если ему что-либо угрожает, досады, если он не оправдал наших надежд, гордости за его успехи, стыда в случае, если он совершил что-либо недостойное, и т. д.

В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием. Так, наша любовь к Родине включает не только непосредственное удовольствие, связанное с восприятием родной природы, общением с соотечественниками и т. д., но и гордость за нее, основанную на знании истории.

Одна из главных функций эмоций состоит в том, что они помогают *ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.*

По мнению психофизиолога П. В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно. На этой основе создана своеобразная формула эмоций:

$$\mathcal{E} = \Pi (H - C),$$

где \mathcal{E} – эмоция, Π – потребность (в формуле она берется с отрицательным знаком), H – информация, необходимая для удовлетворения потребности, C – информация, которую можно использовать, т. е. то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия:

1. Если $\Pi = 0$, т. е. если нет потребности, $\mathcal{E} = 0$.

2. $E = 0$, т. е. эмоция не возникает и тогда, когда $H = C$. Это тот случай, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации.

3. E максимальна, если $C = 0$. Это значит, что наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить. Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность;

4. Наконец, согласно формуле, в случае, когда $H = 0$, должна возникнуть положительная эмоция.

П. В. Симонов в книге «Что такое эмоция?» приводит такую ситуацию: «Томимый жаждой путник движется по раскаленным пескам. Он знает, что только через три дня пути может встретить источник. Удастся ли пройти этот путь? Не занесло ли ручей песками? И вдруг, завернув за выступ скалы, человек видит колодец, не отмеченный на картах. Бурная радость охватывает усталого путника. В тот момент, когда перед ним блеснуло зеркало колодца, путник стал обладателем исчерпывающих сведений о возможности утолить жажду. И это в ситуации, когда прогноз в лучшем случае предсказывал три дня тяжелейших скитаний».

Полезно было бы поработать с «формулой эмоций» самостоятельно. Подставляя различные житейские ситуации, вы сможете объяснить и радостную реакцию на сюрприз (не в этом ли психологическая разгадка всяких приятных неожиданностей?), и тревожность, и опасение перед уроком (спросят – не спросят?) или экзаменом (какой билет попадет?), и многое другое. В то же время обнаружится, что многие явления эмоциональной жизни никак в формулу не укладываются. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул. Тем более эмоциональная!

Велико значение эмоций и для регуляции поведения в тех случаях, когда требуется *мгновенная мобилизация всех сил и возможностей организма*. Не здесь ли следует искать разгадку удивительных на первый взгляд явлений, когда под влиянием сильной эмоции человек совершает невозможное? При этом иногда говорят: действовал в состоянии *стресса*. Но что это такое?

Стресс и фрустрация

Вы, наверное, слышали это короткое и даже по своему звучанию какое-то волнующее слово: *стресс*. Как многие другие научные понятия из психологии и физиологии, оно давно перешло со страниц специальных изданий и дискуссионных статей в обыденную речь. Правда, используются такие, в прошлом только научные, понятия не слишком строго. В психологии, как мы уже говорили, подобных понятий особенно много.

Сегодня многим кажется, что знать *слово* – это значит владеть содержанием *понятия*, которое этим словом обозначается. Именно об этом писал знаменитый канадский ученый Ганс Селье, основатель теории стресса, в своей книге «Стресс без дистресса», изданной на русском языке в 1979 г.:

«Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам».

В переводе с английского *stress* – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, *стресс – это неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней.*

Любая ситуация в жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь *интенсивность потребности в перестройке* или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым... Так, «разные домашние предметы – обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, – зависят от общего фактора – электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слышавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии», – пишет Селье.

Обстоятельства, связанные со стрессом, могут быть приятными или неприятными. Вызвать стресс, т. е. стать *стрессором*, может любое событие, факт или сообщение. При этом, говоря житейским языком, взволнует человека та или иная ситуация или оставит равнодушным, выступит причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которые содержит в себе ситуация.

Это влияние проверялось специальными экспериментами. Испытуемым демонстрировался один и тот же кинофильм, показывающий несчастные случаи на лесопилке. В первой серии опытов будущим кинозрителям говорили только то, что в фильме будут показаны несчастные случаи на лесопилке, во втором – что события не являются реальными. Наконец, в третьем случае экспериментаторы стремились отвлечь внимание испытуемых от тяжелых эпизодов: зрителей просили беспристрастно проследить, например, насколько ясно и убедительно мастер излагает правила техники безопасности рабочим.

На основе полученных данных были сделаны выводы о том, что в первом случае у большинства зрителей наблюдались ясно выраженные стрессовые

реакции. Запомним: *стресс может возникнуть не только тогда, когда опасность угрожает тебе лично, но и тогда, когда ты видишь, что плохо другому*. Во втором случае, когда события в фильме воспринимались зрителями как неопасные, стресс у них не возникал. Что касается третьего варианта, то здесь стрессовое состояние возникало в тех случаях, когда зрители-испытуемые все же воспринимали ситуацию как опасную.

Одни и те же ситуации могут по-разному воздействовать на человека и в силу его психологических особенностей. Это можно проиллюстрировать результатами жестокого эксперимента американских психологов.

Опыт был проведен с солдатами-новобранцами. Имитировались ситуации «крушения» и вынужденной посадки самолета. Перед подъемом на борт каждому солдату была вручена для десятиминутного изучения брошюра с инструкцией о необходимых действиях при возможной катастрофе. Каждый участник полета под контролем командира самолета надел спасательный пояс и парашют.

Неожиданности начались где-то на высоте пяти тысяч футов: самолет, набирая высоту, стал крениться. Все испытуемые увидели, что один из пропеллеров перестал вращаться, а через наушники узнали и о других неполадках в самолете. Затем им прямо сообщили, что сложилась критическая ситуация. При этом достоверность всего происходящего для испытуемых увеличилась тем, что они как бы случайно слышали через наушники тревожный разговор пилота с наземным наблюдательным пунктом.

Поскольку самолет летел вблизи аэродрома, то испытуемые могли видеть, как на взлетную полосу съезжаются грузовики и санитарные машины, т. е. что на земле явно предполагают крушение самолета и готовятся к оказанию помощи. Сомнений в реальности грозящей опасности как будто не оставалось. Через несколько минут последовал приказ приготовиться к приводнению в открытом океане, поскольку посадочное устройство отказало...

Спустя некоторое время самолет благополучно приземлился на аэродроме. Как же реагировали испытуемые на катастрофическую ситуацию? У многих возникли сильные эмоциональные переживания, связанные со страхом смерти или увечий, некоторые «онемели от ужаса». Но этого, как говорится, и следовало ожидать. Удивительно другое: у части испытуемых этих явлений не отмечалось – одни из них имели большой летный опыт и смогли разгадать инсценировку, другие были уверены в своей способности выжить.

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

К понятию состояния стресса близко и понятие *фрустрация*. Термин *frustratio* в переводе с латинского – обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, *когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, мешающими удовлетворению потребностей*. О том, как по-разному реагируют люди на помехи, можно судить по такому, казалось бы, несложному

опыту. Мы можем осуществить его прямо здесь и сейчас.

Представьте себе следующую ситуацию: мимо проезжает машина, вас обдают брызги из-под ее колес. Водитель выходит из машины и говорит: «Мне очень жаль, что мы забрызгали ваш костюм, хотя так старались объехать лужу...» Что бы вы ему ответили? А что сказали бы в такой ситуации некоторые ваши знакомые?

Оказывается, все многообразие реакций можно будет условно разделить на несколько типов. Наверное, найдутся такие, которые встретят водителя в штыки: «А к чему мне теперь ваши извинения. Не умеете ездить, не садитесь за руль. Оплатите химчистку!» Другие отреагируют примерно так: «Что же теперь делать... Дорога скользкая, полно луж. Случается». Третьи скажут: «Да ведь я сам виноват, слишком близко к проезжей части подошел». А возможно, найдутся и такие: «А, знаете, даже хорошо, что костюм мой окончательно испачкан. Я давно собираюсь сдать его в химчистку, да все не соберусь. Теперь уж придется обязательно».

Если по своему характеру человек всегда или почти всегда реагирует на препятствие одинаково, то можно говорить о том, что он относится к определенному типу.

Первые – активно обвиняют других людей, требуют, возмущаются и т. д. Не встречались ли среди ваших знакомых люди, склонные в своих промахах и неудачах обвинять окружающих? Не кажется ли вам, что у них обнаруживаются черты этого типа?

Вторые склонны видеть причину своих неприятностей в неудачном стечении обстоятельств: «Никто не виноват. Так уж получилось».

Третьи принимают вину на себя, считают, что сами виноваты во всех своих неудачах и промахах.

А четвертые даже пытаются усмотреть нечто положительное в явно неприятной ситуации: делают «хорошую мину при плохой игре».

Эмоция как ценность

Когда заходит речь о типологических различиях людей, неизбежно возникает вопрос: что лучше? Если попытаться как-то оценить поведение четырех наших знакомых во фрустрирующей ситуации, то придется учесть очень много обстоятельств. Прежде всего надо будет выяснить – а для кого, собственно говоря, лучше? Для окружающих или самого человека? Далее придется проанализировать, какая потребность оказалась неудовлетворенной вследствие того или иного препятствия – нравственно оправданная или эгоистическая. И так далее.

Итак, отвечая на вопрос «Зачем нужны эмоции?», мы уже отметили целый ряд их важных функций в психической жизни: информационную, регулятивную и т. д. Но если мы этим и ограничимся, может возникнуть заблуждение, что эмоции только сопровождают другие психические явления, представляют собой как бы фон или аккомпанемент. На самом деле эмоции и чувства обладают *самостоятельной ценностью для личности*, т. е. важны для человека сами по себе. Недаром психолог Б. И. Додонов назвал свою книгу

«Эмоция как ценность».

Оказывается, у нас есть самостоятельная *потребность в эмоциональных переживаниях*, в эмоциональном насыщении. Мы уже частично затронули этот вопрос, когда говорили о сенсорной депривации, которая всегда в то же время и эмоциональная депривация.

При этом следует подчеркнуть одно важное обстоятельство: для эмоционального насыщения нужны не только положительные эмоции, но и эмоции, связанные со страданием, неудовлетворением. Немало подтверждений такого, на первый взгляд странного, положения можно найти в художественной литературе.

О господи, дай жгучего страданья
И мертвенность души моей рассей...
Ф. И. Тютчев

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни, –
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя сохрани!
И. А. Аксаков

При этом действует как бы «эмоциональный маятник»: не испытав горечи, не ощутишь и сладости. Случается, что в одном переживании сливаются воедино приятные и неприятные эмоции, положительные и отрицательные (такие переживания называются *амбивалентными*). Для примера вспомните хотя бы ваши отношения с товарищами, родителями, учителями. Ведь бывает, что любимый друг или подруга вызывает у вас гнев, досаду, стыд, но это не просто гнев и т. д., а переживание, которое сочетается с любовью. Именно любовью, которая диктует стремление гордиться любимым человеком, объясняется душевная боль, которая возникает в случае, когда любимый человек оказался не «на высоте». Точно такое же поведение человека, к которому вы этого чувства не испытываете, вызывает совсем другие переживания или вообще оставляет равнодушным.

Физиологические основы эмоций

Нигде, пожалуй, так ярко не обнаруживается взаимосвязь физиологических и психических явлений, тела и души, как в психологии эмоций. Эмоциональные переживания всегда сопровождаются более или менее глубокими изменениями деятельности нервной системы, сердца, дыхания, желез внутренней секреции, мышечной системы и т. д. Под влиянием эмоций меняются голос, выражение глаз, окраска кожи. Эмоции способны охватывать своим влиянием весь организм человека, дезорганизовывать или, напротив, улучшать его деятельность. Как же связаны между собой психологические эмоциональные состояния и соответствующие физиологические изменения? Что от чего зависит? На первый взгляд здесь все ясно: у человека под влиянием какого-то внешнего воздействия возникает определенная эмоция, которая и

вызывает те или иные физиологические изменения.

Однако все обстоит не так просто. В конце XIX в. американский психолог У. Джемс и независимо от него голландский физиолог К. Ланге выдвинули теорию эмоций, которая получила название теории Джемса-Ланге. «...Принято думать, – писал У. Джемс, – что восприятие некоторого факта вызывает душевное волнение, называемое эмоцией, и что это психическое состояние приводит к изменениям в организме. Мой тезис, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией».

Следовательно, по мнению Джемса, причиной эмоционального переживания является не то или иное волнующее событие, а определенная система физиологических, телесных изменений, которые и воспринимаются, переживаются и осознаются как эмоция. По словам Джемса, «мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим». Традиционное описание типа: «Я увидел медведя, испугался и побежал», с точки зрения Джемса, неправильно отражает последовательность событий. Попробуйте перестроить эту формулу по «Джемсу»... Получится: «Я увидел медведя, побежал, испугался».

Экспериментальной проверке теории Джемса-Ланге были посвящены опыты многих ученых. Известно, что при эмоциональном возбуждении в кровь выделяется адреналин, под влиянием которого происходят различные телесные изменения: появляется дрожь, меняется ритм работы сердца и т. д. А что, если вызвать эту внешнюю картину эмоций искусственно и выяснить, будет ли человек переживать соответствующее психологическое состояние? Если да, то Джемс был прав, и именно эти состояния и переживаются как эмоции. Если нет, то... впрочем, воздержимся от окончательных выводов. Давайте вместе с экспериментатором понаблюдаем за поведением испытуемых в одном из таких исследований.

Испытуемым сообщалось, что опыт заключается в изучении влияния раствора одного из витаминов на зрение. После инъекции испытуемые должны были пятнадцать-двадцать минут подождать, пока витамин усвоится. Вместе с настоящими испытуемыми в комнате ожидал специально подготовленный помощник экспериментатора. При этом для одной половины испытуемых помощник демонстрировал состояние все нарастающего гнева, для другой – состояние все нарастающей эйфории – неудержимой веселости и беспричинной радости. Экспериментатор незаметно наблюдал за поведением испытуемых, которые затем заполняли опросник для оценки своего эмоционального состояния. Зрение, конечно, так и не проверялось.

На самом деле вместо витамина испытуемые получали два совершенно различных типа инъекций: две из трех групп получали дозу адреналина, возбуждающего симпатический отдел вегетативной нервной системы, третья – дозу абсолютно нейтрального раствора. Через некоторое время после инъекции адреналина испытуемые начинали ощущать специфические изменения состояния: у них учащалось сердцебиение, начали дрожать руки и т. д.

Естественно, что испытуемые, которым вводился нейтральный раствор, никаких симптомов не ощущали.

Половине «адреналиновых» испытуемых сообщалось, что после инъекции у них возникнет соответствующее состояние. Другой половине ничего не сообщалось.

Таким образом, возникло шесть групп испытуемых, которые отличались, во-первых, по характеру инъекций (адреналин или нейтральный раствор); во-вторых, по характеру информированности (одни знали о том, как должен на них воздействовать адреналин, другие – нет); в-третьих, по характеру эмоционального воздействия («гневного» или «веселого» соседа).

Что же выяснилось? Оказалось, что в группах испытуемых, которым вводился нейтральный раствор, и у испытуемых, которые знали о том, как должен подействовать адреналин, эмоциональное возбуждение, которого добивался «гневный» и «веселый» сосед, так и не возникло. И это несмотря на то, что все физиологические признаки у тех, кому ввели адреналин, были налицо. Эмоциональные состояния возникли только у тех «адреналиновых» испытуемых, которые знали, чем вызваны изменения в их организме. При этом у тех, кто находился в обществе «гневного» соседа, развивалось состояние гнева, а у тех, чьим соседом был «весельчак», – состояние эйфории.

Таким образом, положения теории Джемса-Ланге не оправдались. Автор этих опытов С. Шехтер пришел к выводу, что эмоциональное состояние обусловлено взаимодействием познавательных и физиологических факторов: эмоция-познание и возбуждение организма. При этом ведущую роль играет интеллектуальная интерпретация внешней и внутренней (оценка своего физиологического состояния) информации. Вспомним, что о роли оценки ситуации в возникновении эмоций мы уже говорили, когда обсуждали условия возникновения стрессовых реакций.

Большое значение для понимания физиологических явлений имело открытие *нервных центров эмоций* в глубинах мозга. Вживляя в подкорковые области мозга животных микроэлектроды, ученые смогли установить, что раздражение одних участков вызывает переживание удовольствия, других – страдания («центры радости» и «центры страдания»). В одном эксперименте крыса могла сама посылать электросигнал в определенные точки мозга, нажимая на педаль. Зафиксировано, что, когда электростимуляции подвергался «центр радости», крыса нажимала на педаль до восьми тысяч раз в час, отказываясь при этом от пищи и воды. Открыты центры, раздражение которых вызывает гнев, страх, дружелюбие и т. д. Есть данные, что и в мозгу человека есть центры, ведающие определенными эмоциями.

Внешнее выражение эмоций

Эмоциональные реакции связаны не только с деятельностью внутренних органов. Они проявляются во внешних движениях – выразительных, экспрессивных. На универсальность движения как выразителя и индикатора эмоций указывал великий русский физиолог И. М. Сеченов в своей замечательной книге «Рефлексы головного мозга». Он писал: «Смеется ли

ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге, – везде окончательным фактором является мышечное движение».

Зачем же нужны выразительные эмоциональные движения? По мнению Ч. Дарвина, это *пережитки прежде целесообразных действий*. Напряжение мускулов, сжимание кулаков, скрежетание зубами в гневе («гнев – это заторможенная драка») – все это наследие наших далеких предков, которые решали спорные вопросы с помощью кулаков и челюстей. «Для примера, – пишет Дарвин, – достаточно вспомнить о таком движении, как наклонное положение бровей у человека, который страдает от горя или тревоги... Или же такие движения, как едва заметное опускание углов рта, должны рассматриваться как последние следы или остатки более резко выраженных в прошлом движений, имевших понятный смысл».

Выразительные движения можно рассматривать как аккомпанемент эмоциям; они играют огромную коммуникативную роль, помогают общению между людьми, обеспечивают эмоциональный контакт между ними. Именно благодаря мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения всего тела), эмоциональным компонентам речи мы узнаем о переживаниях другого человека, сами проникаемся этими переживаниями, строим в соответствии с ними свои взаимоотношения с окружающими. Понимание языка эмоций помогает нам найти верный тон в общении с окружающими. Наиболее полно и ярко эмоции выражаются изменениями человеческого лица. Недаром немецкий писатель Г. Лихтенберг заметил, что «самая занимательная для нас поверхность на земле – это человеческое лицо». Именно на лице другого человека читаем мы радость и печаль, задумчивость и гнев, любовь и ненависть. Точно так же воспринимают окружающие разнообразные оттенки чувств и эмоций на нашем лице.

Из каких же элементов складывается «язык эмоций», как усваивается он человеком? Этим вопросам были посвящены многочисленные исследования. Выяснилось, что наибольшее значение для выражения эмоций имеют глаза и рот. Недаром в произведениях Л. Н. Толстого описано восемьдесят пять оттенков выражения глаз и девяносто семь оттенков улыбки.

Ученые исследовали, какая часть лица – глаза или рот – играет решающую роль в общем выражении. В ходе эксперимента разрезали пополам по горизонтали две фотографии одного и того же испытуемого, полученные в лабораторных ситуациях, вызывающих смех, удивление, страдание и т. д., а затем склеивали верхнюю и нижнюю половины, соответствующие разным ситуациям. Далее фотографии показали испытуемым для опознания эмоции. Оказалось, что выражение эмоции определяет главным образом рот. Если рот выражает удивление, страдание, отвращение или радость, то кажется, что и все лицо принимает соответствующее выражение.

Но обычно мы при прочтении эмоции по лицу учитываем всю ситуацию, которая подсказывает характер эмоционального переживания. Так, когда в одном опыте испытуемых просили назвать чувство, которое переживает

человек на фотографии, они обычно начинали рассказ с описания какой-то истории, какого-то события, которое и вызвало соответствующую эмоцию. Радость чаще всего связывали с успехами, со сбывшимися надеждами. Иногда с сопереживанием: «Так человек яет удачу близких людей. Так мать радуется успехам своего ребенка». При взгляде на страдающее лицо вспоминали о физической или душевной боли. Гневное выражение описывали так: «Этот человек переживает из-за несправедливости... Он обижен, может быть, обманут».

Интересно, что в этом эксперименте испытуемые лучше распознавали выражение приятных эмоций: радость и веселье угадывались быстрее, чем страх и страдание. Выяснилось также, что на точность определения эмоции по внешним проявлениям влияет состояние того, кто оценивает, т. е. люди имеют тенденцию приписывать другому те переживания, которыми они сами охвачены.

Важно отметить, что люди различаются по тонкости опознания эмоций. Те, кто умел особенно тонко «читать» лица, рассматривая фотографию, уподобляли свою собственную мимику выражению лица изображенного. Они старались как бы встать на место другого, почувствовать то же, что и он. Я думаю, что этот прием можно взять на вооружение для развития физиономической наблюдательности. Принцип «физических действий», т. е. воссоздания эмоции по внешнему точному ее выражению, предложил К. С. Станиславский для правдивого отображения на сцене эмоциональной жизни персонажей. Здесь имеется в виду, конечно, не только мимика, но и другие способы внешнего выражения эмоций: жесты, движения, позы и т. д. Одним из самых сильных путей выражения эмоций является речь. Интонация, сила звука, ритм – все это всегда, с одной стороны, зависит от нашего эмоционального состояния и, с другой стороны, служит средством его выражения.

Язык эмоций – это универсальные, сходные для всех людей наборы экспрессивных знаков, выражающих те или иные эмоциональные состояния. Мы в принципе можем правильно понять эмоции людей других культур и национальностей. Но эта универсальность не абсолютна. Есть некоторые различия, которые определяются национальными традициями и обычаями. Например, у отдельных народностей Африки смех – показатель изумления и даже замешательства и вовсе не обязательный признак веселья. В Болгарии выражение согласия и несогласия противоположно нашему.

Формы выражения эмоций во многом зависят от существующих правил приличия. У нас, например, не принято в общественных местах громко хохотать, вообще привлекать к себе внимание проявлением эмоций. Есть и индивидуальные особенности в проявлении эмоций, которые зависят от темперамента человека, его воспитания, привычек. Иногда привычные для человека эмоции накладывают своеобразный отпечаток на выражение его лица. Недаром говорят о лицах озабоченных, веселых, удивленных и т. д.

Впрочем, такая «психологизация» внешности может быть результатом не совсем правильного «прочтения» природных особенностей лица. Интересное наблюдение приводит писатель В. Тендряков. Герой его повести «Затмение»

замечает: «Я скоро понял, что трагическая складка губ и непроходящая тревога в ее распахнутых глазах – вовсе не отражение ее духовных переживаний. Просто так устроено ее лицо. Как крепкая от природы нижняя челюсть вызывает часто впечатление волевого характера, как ямочки на щеках – мягкости и беспечности, так и лицо Майи без ее участия, помимо ее желания молило меня о помощи, и я не имел сил устоять».

В специальной литературе встречается более 20 000 описаний выражения лица. Для того, чтобы как-то классифицировать их, была предложена методика, получившая название FAST (*Facial Affect Scoring Technique*, введена П. Экманом). Принцип ее следующий: лицо человека делится на три зоны горизонтальными линиями (глаза и лоб; нос и область носа; рот и подбородок). Затем выделяются шесть основных эмоций, наиболее часто выражаемых при помощи мимических средств: радость, гнев, удивление, отвращение, страх и грусть. Фиксация лица по зоне позволяет более или менее определенно регистрировать мимические движения.

Обычно эмоции ассоциируются с мимикой следующим образом:

удивление – поднятые брови, широко открытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот;

страх – приподнятые и сведенные над переносицей брови, широко открытые глаза, уголки губ опущены, губы растянуты в стороны, рот может быть открыт;

гнев – брови опущены, морщины на лбу изогнуты, глаза прищурены, губы сомкнуты, зубы сжаты;

отвращение – брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней;

печаль – брови сведены, глаза потухшие, часто уголки губ слегка опущены;

счастье – глаза спокойные, уголки губ приподняты и отведены назад.

Понятно, что схематическое изображение человеческих эмоций на рисунках не передаст всех оттенков, но некоторые закономерности можно увидеть.

Легче всего распознаются положительные эмоции – радость, любовь, удивление. Трудно воспринимаются эмоции отрицательные – печаль, гнев, отвращение. Левая сторона лица гораздо чаще выдает эмоции человека (это связано с тем, что правое полушарие, контролирующее эмоциональную жизнь человека, «отвечает» за левую сторону лица). Положительные эмоции отражаются более или менее равномерно на обеих половинах лица, а отрицательные ярче выражены на левой.

Улыбка, как правило, выражает дружелюбие, потребность в одобрении, открытость к общению. Впрочем, будьте внимательны, поскольку улыбка может отражать самые различные мотивы, и нужно быть осторожным в ее истолковании. Так, чрезмерная улыбчивость может быть проявлением болезненной потребности в одобрении или подхалимажа перед начальством, а то и вовсе ничего не выражать – быть своеобразным знаком «вежливости», маской, надетой человеком.

Основную познавательную нагрузку при распознавании истинных чувств

несут брови и губы. «Брови и рот по-разному изменяются при разных причинах плача», – говорил Леонардо да Винчи. Так, у человека, испытывающего злость, брови сдвинуты к переносице; при удивлении, недоумении, восхищении – брови приподняты. Опущенные уголки губ красноречиво свидетельствуют о печали, грусти, горе. Плотно сжатые губы означают глубокую задумчивость; изогнутые – сомнение и сарказм. При обиде у человека сжаты губы.

Наиболее экспрессивны губы человека. «Глаза – зеркало души. Какой вздор! – писал Викентий Вересаев. – Глаза – обманчивая маска, глаза – ширмы, скрывающие душу. Зеркало души – губы. И хотите узнать душу человека, глядите на его губы. Чудесные, светлые глаза и хищные губы. Девически невинные глаза и развратные губы. Берегитесь глаз! Из-за глаз именно так часто и обманываются в людях. Губы не обманут».

Эксперименты показали, что нижняя часть лица контролируется нами хуже, чем верхняя. Рот, крылья носа, подбородок несут больше информации о состоянии человека, чем глаза и лоб.

Важно понимать мимику. Владение мимикой необходимо не только актеру, но и практически любому человеку, особенно если он по роду деятельности имеет многочисленные контакты с людьми. Достигнуть этого умения нелегко, ибо оно предполагает знание культурных норм выражения эмоций, которые различны в разные эпохи, у разных народов и разных общественных групп, умение понимать «язык лица», читать запечатленные в мимике эмоции, намеренно и произвольно выражать свои чувства, владея мимикой как инструментом общения с окружающими.

В процессе эволюции люди научились сознательно контролировать выражение лица и уделять этому особое внимание, маскируя свои чувства. Лицо человека, опытного в деловых переговорах, говорит намного меньше, чем его тело и голос.

Очень важно помнить, что часто переживаемые эмоции оставляют следы на нашем лице, которые закрепляются и становятся нашей «визитной карточкой». Именно она позволяет малознакомым людям составить мгновенное впечатление друг о друге: «надменный тип», «брюзга», «оптимист», «зануда» и т. д. Хорошо бы нам самим представлять, что написано на нашей «визитной карточке», и научиться вносить в нее исправления.

Основные классификации эмоций

На естественный и как будто простой вопрос: «Какие бывают эмоции и чувства?» ответить не так-то легко. Трудности возникают прежде всего из-за огромного многообразия эмоциональных явлений. Ведь их можно классифицировать по-разному: по «знаку» («+», «—») переживания – приятные или неприятные; по характеру потребности, которая лежит в основе переживания, – биологическая или духовная; по предмету, по явлению окружающего мира, вызвавшему эмоцию или чувство; по их влиянию на деятельность человека – активизируют или тормозят; по степени выраженности – от легкого «нравится» до страстной любви и т. д. Но есть и еще одна трудность, связанная с необходимостью определить то или иное эмоциональное

переживание словесно. Ф. И. Тютчев, замечательный русский лирический поэт, писал:

Как сердцу высказать себя?
Другому как понять тебя?
Поймет ли он, чем ты живешь?
Мысль изреченная есть ложь.

Разве легко точно обозначить словом то, что ты переживаешь, чувствуешь, прикрепить словесную этикетку к эмоции? Недаром создано так много различных схем для обозначения эмоциональных явлений. Например, основоположник научной психологии («отец психологии», как его иногда называют) В. Вундт предложил характеризовать эмоции по трем направлениям:

- 1) удовольствие – неудовольствие;
- 2) напряжение – разряжение;
- 3) возбуждение – торможение.

Современный американский исследователь эмоций К. Изард (его книга «Эмоции человека» переведена на русский язык) считает ряд эмоций фундаментальными, а все остальные – производными. К фундаментальным относятся:

- 1) интерес – волнение;
- 2) радость; 3) удивление;
- 4) горе – страдание;
- 5) гнев;
- 6) отвращение;
- 7) презрение;
- 8) страх;
- 9) стыд;
- 10) вина.

Из соединения фундаментальных эмоций возникают, например, такие комплексные эмоциональные состояния, как *тревожность*, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение. К комплексным (сложным) эмоциональным переживаниям относятся также любовь и враждебность. Обратите внимание: к любой положительной эмоции – эмоции, которая переживается нами как приятная, можно подобрать соответствующую или, может быть, лучше сказать, противоположную эмоцию, что и составляет так называемую *полярность* чувств и эмоций. В этом легко убедиться.

Перед вами два списка эмоций; подберите к каждой эмоции из первого списка противоположную из второго.

1. Удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность, спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.

2. Неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука,

отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызения совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

При наличии желания, времени и места оба списка можно было бы, по-видимому, удвоить, а то и утроить. Кстати сказать, неплохое психолингвистическое занятие: вооружиться словарем и сначала выписать слова, обозначающие эмоции и чувства, а потом разбить их на полярные группы. Должен предупредить: задача разделить эмоциональные переживания даже на приятные – неприятные, положительные – отрицательные только на первый взгляд кажется простой. Очень скоро вы убедитесь в обратном.

Главная сложность здесь в том, что субъективное переживание и объективная оценка этого переживания могут не совпадать. Вот мы, например, поместили «злорадство» в положительных переживаний. Но разве это переживание хорошее, доброе, одобряемое? Разве человек, который находит удовольствие в страданиях другого, добрый, хороший? Или, например, «самодовольство». Может быть, оно непосредственно и переживается как приятное состояние, но «самодовольный человек», человек, для которого это состояние стало характерным, устойчивым, едва ли способен вызвать к себе симпатию.

Точно так же и эмоциональные состояния, помещенные во второй список, обозначающие отрицательные чувства, опять-таки могут рассматриваться с точки зрения их ценности для общества и для развития личности. Возьмем для примера два эмоциональных состояния с приставкой со-: *сострадание* и *сожаление*. Конечно, приятными эти переживания не назовешь. Но что бы вы сказали о человеке, который не способен их испытывать?

Здесь я не могу удержаться от одного психолингвистического отступления, которое не совсем и отступление. Присмотритесь к словам, которые начинаются с приставки со-. Большинство этих слов означает какое-либо общее состояние, общую (совместную!) деятельность. Настоящая социально-психологическая, коммуникативная приставка: со-трудничество, со-общение, со-гласие, содружество... Ряд этот можно существенно продолжить. В сфере эмоциональной жизни здесь, пожалуй, самое общее слово: *сопереживание*. Можно подобрать редкое и благородное переживание: «сорадование», в пару к «состраданию». Помните, у Н. Заболоцкого в замечательном стихотворении «Некрасивая девочка» есть такие строки:

...Чужая радость так же, как своя,
Томит ее и вон из сердца рвется,
И девочка ликует и смеется,
Охваченная счастьем бытия.
Ни тени зависти, ни умысла худого

Еще не знает это существо... Кстати, это то самое стихотворение, которое заканчивается знаменитым вопросом:

...что есть красота,
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота,

Или огонь, мерцающий в сосуде? Я думаю, что сострадание и «сорадование» различны по своему происхождению и, может быть, по «возрасту» в психике человека. Сострадание испытывают и животные, но скорее в биологическом, приспособительном значении. Крики и другие признаки страдания одного животного рефлекторно вызывают у других животных состояние тревоги, страха и включают механизмы защиты или бегства... А вот радоваться за другого может только человек.

Замечательный русский художник и мыслитель Н.К. Рерих приводил такую притчу. Старый викинг Гримр, сидя на пиру в кругу друзей, сказал вдруг, что за всю его долгую жизнь не было у него ни одного верного друга. Со всех сторон раздались возражения. Один сказал: «Вспомни, кто первый протянул тебе руку в изгнании! Это был я». Другой сказал: «Когда враги сожгли твой дом, кто строил дом вместе с тобой? Это был я». Третий сказал: «Кто в битве заслонил тебя собою? Вспомни о друге!» Гримр ответил им: «Я помню все, что вы сделали для меня, я люблю вас, но вы друзья в несчastьях моих, и я благодарю вас за это. Но скажу правду: в счастье не было у меня друзей. А я редко бывал счастлив. Когда на охоте я спас короля, и он при всех обнял меня и назвал лучшим мужем, все говорили мне приятное, но сердца друзей молчали. Когда моя дружина одержала победу над датчанами, меня считали спасителем народа, но и тут молчали сердца друзей. Когда лучшую деву я ввел в дом и назвал женой, нас венчали, но слова друзей шли не от сердца. В счастье человек как будто на вершине горы, а сердца людей открыты вниз. В счастье никогда не бывает друзей».

Наверное, старый викинг преувеличивал, но доля психологической правды в этом есть. Важно отметить, что люди могут весьма существенно отличаться друг от друга не только по характеру и силе переживаемых эмоций, но и по способности сочувствовать, сопереживать. Эта способность получила название *эмпатии*. По словам американского психолога К. Роджерса, «быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения „как будто“. Так ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает... Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время – тонким и чутким».

Индивидуальные различия эмоциональной жизни

Характеризуя человека, мы обязательно упоминаем о его эмоциональности как особой черте личности. Прежде всего, люди отличаются по *эмоциональной впечатлительности*: одни и те же события одного оставляют равнодушным, другого слегка взволнуют, а у третьего вызовут сильнейшие переживания. Это может быть связано с темпераментом человека. О нем у нас разговор особый, но скажем сразу, что флегматики и меланхолики, холерики и сангвиники во

многим противоположны по своей эмоциональности. Отличаются люди и по своей *эмоциональной устойчивости*, по степени влияния на них различных эмоциональных ситуаций; диапазон различий очень широк: от весьма чутких и податливых людей, поведение которых под влиянием эмоций совершенно меняется, до сдержанных, которых порой называют людьми с «каменным» сердцем. Впрочем, сдержанность необходимо отличать от эмоциональной неразвитости, эмоциональной тупости, от своеобразной эмоциональной глухоты. Не о таких ли с болью и состраданием писал Ф. И. Тютчев:

Они не видят и не слышат,
Живут в сем мире, как впотьмах,
Для них и солнцы, зная, не дышат,
И жизни нет в морских волнах.
Лучи к ним в душу не сходили,
Весна в груди их не цвела,
При них леса не говорили
И ночь в звездах нема была!
Не их вина: пойми, коль может,
Органа жизнь глухонемой!
Увы, души в нем не встревожит
И голос матери самой!

Для диагностики эмоциональной устойчивости применяются и объективные аппаратные методы (измеряют физиологические реакции, связанные с эмоциональными переживаниями), и субъективные, опросные методы. Испытуемому задают, например, такие вопросы: «Часто ли вы испытываете тревогу и напряженность по незначительному поводу?» (ответ «нет» соответствует устойчивости); «Стремитесь ли вы в разговоре придерживаться какой-либо одной темы и трудно ли вам следить за мыслью людей, которые перескакивают с одной темы на другую?» (ответ «да» соответствует устойчивости); «Сильно ли волнуют вас ситуации, связанные с эмоциональными переживаниями, и стараетесь ли вы избегать их?» (ответ «нет» соответствует устойчивости).

На неизбежный вопрос «Что лучше?» мы уже научились отвечать: все зависит от обстоятельств, от характера эмоций, от их общественной оценки. Немаловажно и то, что человек может, а порой и должен (!) проявить эмоциональную устойчивость, несмотря на природные свои черты. Вспомним примеры героизма, выдержки и непоколебимой стойкости, которые проявляли люди в годы Великой Отечественной войны. Да и в обычной обстановке нередко нам просто необходимо проявлять выдержку, терпение и другие качества, основанные на сплаве эмоциональности и чувства долга. Недаром говорят об *эмоциональной зрелости* личности. Психологи выделяют также и *эмотивность* – силу эмоциональных реакций, присущую человеку.

Интересную классификацию эмоций и способы их познания предложил автор книги «Эмоция как ценность» психолог Б. И. Додонов.

1. *Альтруистические эмоции*, которые возникают на основе потребности в

содействии, помощи, покровительстве другим людям. По словам юношей и девушек, которые участвовали в исследовании, эти эмоции проявляются, когда есть «желание приносить другим радость и счастье», «чувство беспокойства за судьбу кого-либо, забота», «сопереживание удаче и радости другого» (помните: сораздование!), «чувство нежности или умиления», «чувство преданности», «чувство участия, жалости».

2. *Коммуникативные эмоции* возникают на основе потребности в общении. Описываются эти эмоции как «желание общаться, делиться мыслями и переживаниями», «чувство симпатии», «чувство уважения», «чувство признательности, благодарности».

3. *Глорические эмоции* (от латинского *gloria* – «слава») связаны с потребностью в самоутверждении, в славе. Люди, для которых характерны эти эмоции, наиболее приятные переживания испытывают тогда, когда являются предметом всеобщего внимания и восхищения. Глорические эмоции проявляются в стремлении завоевать признание, почет, в «чувстве уязвленного самолюбия и желании взять реванш», «в приятном щекотании самолюбия», «чувстве превосходства».

4. *Практические эмоции* вызываются той деятельностью, которой занят человек, ее успешностью или неуспешностью. Для этих эмоций характерны такие переживания, как «желание добиться успеха в работе», «чувство напряжения», «увлеченность, захваченность работой», «любование результатом своего труда, его продуктами», «приятная усталость», «приятное удовлетворение, что дело сделано, день прошел не зря».

5. *Пугнические эмоции* (от латинского *pingna* – «борьба»), в основе которых лежит потребность в преодолении опасности, интерес к борьбе. Вот как описывает переживание перед прыжком с парашютом космонавт Алексей Леонов: «Перед шестым прыжком в душе все равно рождается какое-то томительно-ликующее ожидание и вместе с тем захватывающее чувство высоты, власти над природой, опасности». Эти эмоции проявляются как «жажда острых ощущений», «упоение опасностью, риском», «решительность», «спортивная злость» и т. д.

6. *Романтические эмоции*, в основе которых лежит стремление ко всему необычному, необыкновенному. Оно почти всегда включает в себя ожидание: вот сейчас что-то произойдет. Как писал М. Ю. Лермонтов: «Моя душа, я помню с детских лет, чудесного искала». Эти эмоции переживаются как «стремление к необычному, неизведанному», «ожидание чего-то необыкновенного и очень хорошего, светлого чуда», «манящее чувство дали».

7. *Гностические эмоции* (от греческого *gnosis* – «знание») связаны с познавательной деятельностью личности. Это своеобразные интеллектуальные эмоции: «стремление нечто понять, проникнуть в сущность явления», «чувство удивления или недоумения», «чувство догадки, близости решения».

8. *Эстетические эмоции*, которые возникают под влиянием произведений искусства, созерцания природы. Они включают «жажду красоты», «наслаждение красотой чего-либо или кого-либо», «чувство светлой грусти и задумчивости», «поэтико-созерцательное состояние» и др.

9. *Гедонистические эмоции*, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Это «наслаждение приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д.», «сладкая лень», «чувство веселья».

10. *Акзизитивные эмоции* (от франц. *acquisition* – «приобретение»), которые связаны с интересом к накоплению, «коллекционированию» вещей, выходящему за пределы практической нужды в них. Признаками наличия таких эмоций может быть «стремление нечто многократно приобретать, накапливать, коллекционировать», «радость по случаю увеличения своих накоплений». Здесь уместно вспомнить Плюшкина или Скупого рыцаря. Но это отрицательный полюс. А на положительном полюсе — бескорыстные коллекционеры и собиратели. Вообще любая из перечисленных эмоций может иметь множество оттенков, проявлений, в любой можно выделить «полярные пары». Каждый человек в той или иной мере способен к переживанию своих эмоций. В то же время здесь есть очень существенные индивидуальные особенности. У каждого человека, отмечает Б. И. Додонов, есть своя душевная, эмоциональная мелодия – общая эмоциональная направленность, которая характеризуется тем, какие из эмоций наиболее близки ему, наиболее желательны и постоянны. По словам К. И. Чуковского, Л. Толстой «первый понял, что, кроме всяких свойств, у человеческой личности есть как бы своя душевная мелодия, которую каждый из нас носит повсюду с собою, и что если мы захотим изобразить человека и изобразим его свойства, а этой душевной мелодии не изобразим, – это изображение наше будет ложь и клевета». Наверное, именно эта эмоциональная мелодия, которая звучит в каждом из нас, и есть то, что так трудно объяснить научно, но так просто почувствовать, пережить, с помощью чего можно объяснить тайну пристрастности, избирательности нашего отношения к явлениям природы и искусства, жизненным ситуациям и, главное, другим людям. Именно степень совпадения душевных мелодий или, скорее всего, их созвучия лежит в основе отношения к другому человеку от легкого «нравится» до страстной любви, от симпатии до глубокой дружбы на всю жизнь. Совпадение душевных мелодий порождает чувство родственности, открытия другого человека, чувство, которое не может быть исчерпано словами, но которое вновь и вновь их вызывает: «Вы та самая, которую я искал всю свою сознательную жизнь. Та единственная, неповторимая... Второй такой нет и быть не может! Встретить единственную можно лишь раз в жизни, другого случая не представится. Не смейте его пропустить! Остановитесь, не проходите мимо того счастливого чуда, которое подарено мне и Вам» (В. Тендряков). А как определить, услышать эту душевную мелодию? Великий лирический поэт С. Есенин писал:

О любви в словах не говорят,
О любви мечтают лишь украдкой,
Да глаза, как яхонты, горят.

Там, где художники, писатели и поэты обходятся художественными образами, ученые вынуждены ставить опыты, подсчитывать, «поверить

алгеброй гармонию», в том числе и гармонию чувств и отношений. Мы как будто прямо о любви здесь говорили не очень много, но если подумать, то все, о чем здесь говорится, – о любви. А теперь – несколько слов об изучении общей эмоциональной направленности. Б. И. Додонов дал своим испытуемым задание: попробовать объединить попарно следующие слова: поцелуй, таракан, соловей, кашель. Получилось два варианта: 1) поцелуй + кашель, соловей + таракан; 2) соловей + поцелуй, таракан + кашель. Интересно, что оба варианта логичны: в первом случае были объединены названия живых существ и названия действий, во втором – по эмоциональному впечатлению: приятные явления и то, что вызывает неприятные эмоции. Что же заставило испытуемых подойти к явлениям с двух совершенно различных позиций? «Физики» и «лирики»? Так началось изучение типов эмоциональной направленности. Ниже приведена разработанная Б. И. Додоновым тестанкета, которую с успехом можно применить и для ориентировочного определения преобладающего типа эмоциональной направленности, «эмоциональной мелодии» других.

Что я предпочитаю переживать

Цель данной анкеты – установить такие различия, которые нельзя оценить в терминах «лучше – хуже». Поэтому любой ответ будет характеризовать вас одинаково хорошо, если вы ответите серьезно и искренне. Ваш долг – постараться точно выполнить инструкцию.

Инструкция. Выполните, пожалуйста, в указанном порядке следующие задания:

1) внимательно прочитайте перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое вы больше всего любите испытывать. Если вы совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок;

2) расположите остальные номера в порядке предпочтения, которое вы отдаете одной эмоции перед другой;

3) отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые вы явно предпочитаете остальным.

Пример: 8, 4, 6/5, 7, 2, 1, 10. Перечень переживаний.

1. Чувство необычайного, таинственного, неизвестного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.

2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.

3. Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.

4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.

5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.

6. Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.

7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явлений, подтверждении ваших догадок и предположений.

8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.

9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.

10. Своеобразное светлое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.

После работы с анкетой вам станет более понятным собственный эмоциональный мир, а если к тому же сравните свои ответы с ответами друзей, может быть, лучше поймете и то, что притягивает вас друг к другу, и то, что порой разделяет вас. Хочу только сделать одно предупреждение: искренняя, глубокая дружба может объединить и людей с похожими «эмоциональными профилями», и тех, у кого они различны, по принципу взаимодополнения. Было бы интересно и поучительно сравнить результаты этой анкеты с тем, что получилось после работы с «таблицей определения предпочтительного типа будущей специальности». Так мы сможем узнать, какие профессии предпочитают люди с определенным типом эмоциональной направленности.

Виды эмоциональных состояний

Эмоциональные переживания личности различаются не только причинами, которыми они вызваны, но и по своей силе, устойчивости. И здесь имеется широкий спектр: от едва заметного легкого переживания до бурных эмоциональных вспышек. «Желаю вам хорошего настроения», «Какое у вас настроение?», «Испортилось настроение», «Поднялось настроение» – подобные выражения мы слышим и произносим на каждом шагу. И это не случайно. *Настроение – это эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает психическую жизнь человека.* Это как бы эмоциональный фон, эмоциональный лейтмотив его жизни и деятельности. Активный человек всегда находится под каким-то эмоциональным знаком: это может быть легкая грусть или тихая радость, жажда деятельности или переживание покоя, состояние ожидания чего-то приятного или беспокойство и т. д.

От чего зависит настроение? Порой самому человеку его настроение кажется необъяснимым. «Сам не пойму, почему вдруг настроение испортилось», «Сегодня прямо петать хочется – с чего бы это?» Но на самом деле настроение всегда чем-то вызвано, имеет внутренние или внешние причины.

Начнем хотя бы с физического состояния человека. Именно оно порождает то общее настроение, которое называют *самочувствием*. Иногда плохое самочувствие, или, как еще говорят, пониженный жизненный тонус, может сигнализировать о каких-то нарушениях в организме, о начинающейся болезни.

Так что к своему самочувствию следует относиться внимательно. Порой, правда, это внимание может быть слишком пристальным и переходить в мнительность, когда человек постоянно ищет в себе признаки каких-то болезней.

Источником настроения являются и различные крупные и мелкие жизненные факты. При этом порой даже мелкие факты, на которые, казалось бы, и внимания-то обращать не стоит, все-таки могут испортить настроение: источником сильных эмоциональных состояний является наша деятельность. Успех, положительная оценка повышают настроение. Неудача, недооценка либо отрицательная оценка – понижают. Есть здесь и обратное влияние: в добром, веселом настроении любая работа спорится. Это, кстати сказать, давно заметили психологи, которые работают в промышленности. И жизненные наблюдения, и специальные исследования показали, что хорошее настроение – могучий фактор повышения производительности труда. Выяснилось также, что на настроение могут влиять и окраска помещения, и четкий ритм трудового процесса, но, наверное, самое главное – взаимоотношения между людьми в трудовом коллективе.

Другие люди – вообще неисчерпаемый источник нашего настроения. Не случилось ли вам весь день пребывать в прекрасном настроении от того, что встретили симпатичного человека, услышали доброе слово, вызвали добрую улыбку у товарища. Бывает и наоборот. Прав был английский мыслитель Джон Локк, когда еще сотни лет назад писал: «Никто... не может жить в обществе под гнетом постоянного нерасположения и дурного мнения своих близких и тех, с кем общаешься. Это бремя слишком тяжело для человеческого терпения, и из непримиримых противоречий должен состоять тот, кто может находить удовольствие в обществе и все же быть не чувствительным к презрению и нерасположению своих товарищей».

Итак, другие люди – их отношение к нам, их внимание и забота, слова и поступки, даже взгляд и улыбка формируют наше настроение. Другие люди... Но ведь каждый из нас – «другой» по отношению к своим близким, знакомым и незнакомым. Может быть, прежде чем ставить им в вину свое испорченное настроение, стоит приглядеться к своему собственному поведению: не портим ли мы (невольно!) настроение другому? И в ответ получаем... тоже испорченное настроение. Но уже свое.

Недаром говорят: «Хорошее настроение никто не поднесет на блюдечке, о нем следует самому позаботиться». Конечно, настроение зависит от всего стиля жизни человека, и рецепты на все случаи найти трудно. Но все же кое-что можно посоветовать.

Попробуйте, например, для улучшения своего настроения поступить так. Постарайтесь представить себе, что вы в прекрасном настроении – бодром, жизнерадостном. Помогут средства внешней выразительности: расправьте плечи, глубоко вздохните, улыбнитесь... Ну как?

Можно добавить еще и некоторые приемы аутогенной тренировки. Вот, например, какие формулировки помогут вызвать состояние уверенности в своих силах перед экзаменами: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я готов к

этому дню... Я готов к экзамену... Все основные темы хорошо усвоены... Я способен сосредоточиться на любом вопросе... Я верю в свои силы... Верю в свои возможности... Все хорошо... Я спокоен». Утром добавьте и такие формулировки: «Свежесть и бодрость наполняют мой организм. Я чувствую прилив бодрости и сил. Энергия собрана, как пружина. Я улыбаюсь всем».

Аффекты и страсти

Противоположными настроению психическими состояниями являются аффекты.

Аффекты – бурные, кратковременные эмоциональные вспышки, которые захватывают личность человека. Порой в состоянии аффекта, гнева, страха, радости и т. д. человек, отдавшись переживанию, теряет самоконтроль, теряет власть над собой. В художественной литературе можно найти немало ярких описаний таких аффективных состояний. Вспомните для примера хотя бы состояние Мцыри из одноименной поэмы

М. Ю. Лермонтова в эпизоде неудачного побега из монастыря, когда герой заблудился в лесу:

Тогда на землю я упал;
И в исступлении рыдал,
И грыз сырую грудь земли,
И слезы, слезы потекли
В нее горячею росой...

Можно ли как-то регулировать состояние аффекта, преодолеть его? Прежде всего, необходимо воспитывать у себя выдержку и самообладание. Порой люди попадают во власть аффекта из-за своеобразной безответственности и ощущения безнаказанности. Можно сказать, что они отдают себя во власть аффекта и пользуются этим сознательно как средством давления на других. Регуляции этого состояния может помочь переключение на какую-либо физическую работу, на какое-то привычное дело. Иным помогает счет в уме: досчитают до десяти, и все проходит. Пожалуй, самым сильным и ярким эмоциональным состоянием человека является *страсть*. В отличие от аффекта это *стойкое, всеохватывающее чувство*, для удовлетворения которого человек стремится к активной деятельности. Недаром говорят: великая страсть рождает великую энергию. В письме к молодежи И. П. Павлов писал: «Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в своих исканиях». Великой страсти требуют от человека и все другие виды деятельности: труд, спорт, искусство. В то же время человек не должен становиться рабом своих отрицательных эгоистических страстей: скупости, зависти, приобретательства и т. д.

Эмоциональный мир личности

Это не просто красивый образ. Стоит еще и еще раз напомнить: психика наша едина и целостна. Вся она пронизана эмоциональными переживаниями. Может быть, они-то как раз и обеспечивают гармонию и единство личности в

одних случаях и ее дисгармоничность, противоречивость, внутреннюю конфликтность – в других.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

Заседание седьмое

Вопросы и задания

1. В чем отличие эмоций от чувств? Приведите примеры.
2. Приведите собственные примеры, подтверждающие информационную теорию эмоций П. В. Симонова, а также укажите ситуации, где она «не работает».
3. Приведите примеры переживаний из собственного опыта стрессов и фрустраций.
4. Какие эмоции, по вашему мнению, легче всего распознать по мимике человека.

Тест «Трудно ли вывести вас из равновесия?»

Душевное равновесие – качество драгоценное во многих отношениях. Предлагаемый тест поможет вам ответить на следующий вопрос: «Действительно ли вы раздражительны или просто не хотите сдержаться?»

В каждой из ситуаций теста вам предстоит ответить на один и тот же вопрос: «Раздражает ли вас...?», учитывая при этом один из возможных вариантов ответа: а) очень раздражает; б) не особенно раздражает; в) ни в коем случае не раздражает.

Ситуации :

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать;
- 2) женщина в годах, одетая как молоденькая девушка;
- 3) чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик);
- 4) курящая на улице женщина;
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону;
- 6) когда кто-то грызет ногти;
- 7) когда кто-то смеется невпопад;
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать;
- 9) когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает;
- 10) когда в кинотеатре сидящий перед вами человек все время вертится и комментирует сюжет фильма;
- 11) когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть;
- 12) когда вам дарят ненужные предметы;
- 13) громкий разговор в общественном транспорте;
- 14) слишком сильный запах духов;
- 15) человек, который слишком сильно жестикулирует во время разговора;
- 16) коллега, который слишком часто употребляет иностранные слова.

За каждый вариант a – 3 балла; b – 1 балл; c – 0.

Если в сумме вы набрали *30 и более баллов*, то это говорит о том, что вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя, чем могут воспользоваться ваши недруги. К тому же это слишком расшатывает вашу нервную систему, вследствие чего страдают и окружающие вас люди. Вам следует научиться сдерживать себя.

12—29 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драмы. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее баллов. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. По крайней мере, о вас с полной уверенностью можно сказать: вы не тот человек, которого можно легко вывести из равновесия.

Глава 8.

Характер, воля, темперамент личности

У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности. *В. Гюго*

Понятие о характере

У каждого человека уже изученные нами черты и качества соединены по-разному. *Неповторимое, индивидуальное сочетание психологических черт личности представляет собой характер.* Поговорим о нем более подробно. Характер – слово древнегреческого происхождения и в переводе на русский язык означает «чеканка», «печать». И действительно, характер, с одной стороны, представляет собой отпечаток воспитания и деятельности, которые формируют человеческую личность. Жизнь чеканит, отливают характер человека. А с определенного момента человек сам начинает чеканить, ковать свой характер. В этом, собственно говоря, и заключается сущность самовоспитания. Но слова «чеканка», «печать» по отношению к характеру имеют еще одно, очень существенное значение. Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека. По этим проявлениям мы и судим о характере той или иной личности. Характерными следует считать не все особенности человека, а только *существенные и устойчивые*. Если подросток, к примеру, случайно кому-то грубо ответил или вспылил, это еще не означает, что грубость и вспыльчивость – черты его характера. Порой даже очень смелые люди могут испытать чувство страха, но их не назовешь трусами. Зная характер человека, т. е. его важные и устойчивые черты, мы можем предвидеть, предсказать, как он поведет себя в той или иной ситуации, что сделает, что и

как скажет.

Вы ведь и сами можете предвидеть, как отнесется ваш друг или подруга к той или иной проблеме, да и они смогут предсказать ваше поведение. Вы прекрасно знаете, как отреагирует тот или иной учитель на определенный эпизод школьной жизни, что скажет мама или папа в том или ином случае. Такое прогнозирование возможно именно потому, что, во-первых, каждый человек ведет себя в соответствии со своим характером, и, во-вторых, потому, что вы успели изучить его характер. С незнакомым человеком трудно общаться прежде всего потому, что не знаешь, чего от него можно ожидать и чего он ждет от тебя. Только после того как произойдет взаимное познание характеров, общение между людьми протекает более или менее гладко.

Мы сказали «более или менее» потому, что человеческая личность, характер – явления не только очень сложные, но и исключительно подвижные, динамичные. Характеру присущи свои законы, но это не абсолютные законы, которые легко выразить в простых математических формулах, а законы относительные. Их тоже, наверное, психологи воплотят когда-нибудь в формулы, но формулы эти будут из области высшей математики, теории вероятностей и математической статистики. А на практике взаимное общение – это бесконечное взаимное узнавание, взаимное предсказание и взаимные ошибки. И особенно много таких ошибок бывает у людей малонаблюдательных, нечутких и неграмотных в психологическом отношении.

Черт характера (или качеств личности) очень много. В сравнительно небольшом толковом «Словаре русского языка» С. И. Ожегова свыше полутора тысяч слов для их обозначения. Все черты характера личности подразделяются на несколько крупных блоков, групп, которые тесно связаны между собой, влияют друг на друга и отражают отношение человека к разным сторонам действительности.

Прежде всего отметим важные психологические черты личности, ее убеждения и идеалы, направленность. Они окрашивают, придают общественный смысл всем другим чертам характера. В эту группу входят черты, в которых проявляется *отношение человека к окружающим его людям и обществу в целом*. Это общительность, чуткость, преданность, доброта, честность, правдивость, искренность и другие. Мы назвали положительные черты этой группы. Но встречаются и отрицательные качества – эгоизм, черствость, лживость, лицемерие и т. д.

В следующую группу качеств личности включаются черты характера, которые отражают *отношение человека к самому себе*. На самом деле, ведь человек не просто общается с другими людьми, учится и работает, иными словами, действует в окружающем мире. Мы еще и задумываемся над тем, как мы это делаем, сравниваем себя с другими людьми, сопоставляем собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Такое же сравнение, *самооценку* мы производим и своим внешности, способностям... Иными словами, мы с детства учимся оценивать себя. Так возникает то, что обозначается личным местоимением «я». Получается уже знакомая нам интересная ситуация: человек как бы раздваивается – одна его половина

действует, разговаривает, решает задачи, делает авиамодели, играет в футбол, читает книги, а другая – оценивает, сравнивает, контролирует. Отсюда личность может быть довольна собой или осуждать себя, соглашаться с собой или находиться в состоянии внутренней борьбы.

Самооценка может быть правильной, а иногда и *завышенной*, т. е. человек ошибается в сторону преувеличения своих заслуг, успехов, знаний. Когда такие люди обнаруживают со стороны окружающих – родителей, товарищей, учителей – иную, более реалистичную, правильную, но в то же время и более скромную оценку, то нередко встречают ее в штыки: обижаются, считают, что к ним несправедливы, что их недооценивают, не понимают. Особенно тяжело живется тем, у кого, как говорят, раздутое самомнение. Такие люди, как правило, вспыльчивы, обидчивы, замкнуты, угрюмы, подозрительны. Вот здесь-то и проявляется значение скромности как качества характера. Скромный человек правильно оценивает себя, не выпячивает свои действительные или мнимые достоинства. Случается и другое – человек излишне строг к самому себе, недооценивает себя. Это *заниженная самооценка*; она порождает неуверенность в своих силах, самоуничижение, застенчивость.

Мы говорили о чертах характера, в которых выражается отношение человека к самому себе. Перейдем теперь к другой группе – это важные качества, в которых проявляется *отношение человека к труду, к делу, результатам труда*. Положительными здесь будут такие черты, как трудолюбие, инициативность, настойчивость, аккуратность; отрицательными – безответственность, лень, которую недаром называют матерью всех пороков, безынициативность, формализм в работе, боязнь трудностей и т. д.

Воля и волевые черты характера

Особое место в характере человека занимают *волевые черты, воля*. Волю называют основой характера, его стеновым хребтом. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «человек с характером», «у него твердый характер» или, наоборот: «бесхарактерный», «мямля», «ни то ни се». В них как раз и подчеркивается прежде всего выраженность волевых черт характера человека. Недаром ученые и писатели, которые изучали характер человека, всегда подчеркивали значение воли. Великий древнегреческий философ Аристотель, который обобщил в своих трудах все научные достижения современного ему мира, так сопоставлял характер и волю: «...Характер – это то, в чем обнаруживается направление воли; поэтому не изображают характера те из речей, в которых не ясно, что кто-либо предпочитает или чего избегает...»

А вот что говорил о значении воли великий французский писатель Оноре де Бальзак: «Воля может и должна быть предметом гордости гораздо больше, нежели талант. Если талант – это развитие природных способностей, то твердая воля – это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктами, над влечениями, которые воля обуздывает и подавляет, над препятствиями и преградами, которые она осиливает, над всяческими трудностями, которые она героически преодолевает». А великий педагог (и психолог!) К. Д. Ушинский подчеркивал

значение постоянной деятельности, постоянных упражнений для воспитания воли: «Воля наша, как и наши мускулы, крепнет от постоянно усиливающейся деятельности; не давая им упражнения, вы непременно будете иметь слабые мускулы и слабую волю».

Человек без воли – словно автомобиль без мотора: все вроде есть и выглядит внушительно, а пользы никакой. Что же такое воля?

Прежде всего, *воля – это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей.* Любое волевое действие имеет сложную внутреннюю структуру. Начинается волевое действие с того, что у человека возникает какая-то *потребность*, которая толкает его на проявление активности, возникает *мотив* деятельности. Уже на этом первом этапе возможна внутренняя борьба, *борьба мотивов*. Она возникает тогда, когда перед личностью есть несколько возможных целей, отвечающих разным ее потребностям. Уже на этом этапе человеку приходится проявлять свою зрелость, понимание общественных интересов, умение сочетать личное и общественное, разбираться, что в данный момент нужнее всего. Примеров здесь можно найти сколько угодно. Достаточно проанализировать свои поступки хотя бы за один день, чтобы обнаружить много случаев, когда пришлось выбирать: «Что делать?» Эти решения могут касаться самых простых вопросов, например, куда пойти вечером – в кино или на концерт, и очень сложных жизненных проблем – куда пойти после окончания школы. Наряду с понятием «мотив» нередко говорят и о стимулах того или иного поведения, той или иной деятельности. Если мотив – это внутреннее побуждение, внутренняя причина волевого действия, то стимул – это побуждение, обусловленное какими-то внешними факторами. Например, познавательный интерес, который побуждает ученика проявлять активность в учении, это, конечно, мотив, а стремление получить награду или страх перед наказанием – стимул. Недаром древние греки называли стимулом (*stimulus*) заостренную палку, которой погоняли (стимулировали!) ослов. Вспоминается одна старая интермедия. Мать с гордостью заявляет, что изобрела сдельно-премиальную систему для повышения успеваемости своего сына: «Я за пятерку плачу ему пять рублей, за четверку – четыре, за тройку – три рубля, за двойку – два рубля, за кол – рубль. И вот он сообразил: чтобы заработать десятку на кино, он должен получить либо две пятерки, либо пять двоек. И он идет в кино по линии наименьшего сопротивления». (Вы, конечно, понимаете, что деньги тогда были другие.)

Но вот цель выбрана, решение принято. Далее необходимо *выбрать средства* для ее осуществления. И здесь, на этом этапе, тоже не всегда все гладко. Ведь к цели можно прийти разными путями. Есть пути легкие, но не очень честные, а есть пути трудные, но достойные, возвышающие человека. Значит, *человека характеризуют не только цели, к которым он стремится, но и средства, которые он выбирает для их достижения.* Разберем очень простой пример: ученик хочет получить отличную отметку по домашнему сочинению. Достойная цель? Конечно. Но достичь ее можно разными путями: можно прочесть много дополнительной литературы, испробовать много вариантов,

несколько раз переработать написанное, в трудных случаях обратиться к словарю, проконсультироваться с учителем и т. д. Но иной идет к цели более легким путем: скачивает из Интернета готовую работу!

Бесчеловечно и аморально считать, что цель оправдывает средства, что для достижения цели все средства хороши.

По тому, как человек принимает решение, можно судить о такой особенности воли, как *решительность*. Решительные люди принимают решение быстро, без дополнительных колебаний. Решительность особенно важна в тех случаях, когда от своевременности принятия решения зависит успех дела. Ведь в жизни бывают ситуации, когда просто невозможно медлить. О таких случаях мы постоянно читаем в книгах о Великой Отечественной войне, да и в мирное время решительность – одно из ценных качеств человека. Но не надо путать решительность с *торопливостью*. Недаром говорят: «Семь раз отмерь – один раз отрежь». Впрочем, есть люди, которые «отмеривают» не семь раз, а значительно больше, а то и вовсе только и делают, что отмеривают, а «отрезать», совершить действие не решаются.

Но вот цели ясны, средства выбраны. И здесь начинается самый *главный этап волевого действия – исполнение принятых решений*. Без этого вообще нет волевого действия, и все предыдущие усилия и размышления оказываются напрасными. Порой случается, что юноша или девушка принимают прекрасные решения, выбирают хорошие, верные пути для их достижения, но так и не доводят дело до конца. Им не хватает *настойчивости, силы воли*. В русской литературе XIX в. создан особый тип героя – «лишний человек» – человек, не умеющий найти применение своим силам в общественной жизни, принимающий хорошие решения, но неспособный довести свои начинания до конца.

Воля обнаруживается не только в активных действиях и поступках. *Воля проявляется и в умении сдерживать себя, затормозить нежелательные действия*. Здесь говорят о *выдержке, терпении, самообладании*.

Наверное, каждому хочется иметь сильную волю. Можно кратко сформулировать некоторые рекомендации по воспитанию у себя волевых качеств.

Самовоспитание воли предполагает развитую психологическую деятельность, которая представляет собой важную характеристику психологической культуры личности (о ней мы еще будем говорить). В результате самооценки и самоанализа человек определяет сильные и слабые особенности своей воли (дневник – хорошее подспорье для этого), намечает цели и средства самовоспитания. «Теперь, – писал Л. Толстой, – когда я занимаюсь развитием своих способностей, по дневнику я буду в состоянии судить о ходе этого развития». И дальше он так определял задачи самовоспитания: «Важнее всего для меня в жизни исправление трех главных пороков: Бесхарактерности, Раздражительности и Лени».

А какие недостатки, дорогие читатели, вы отмечаете у себя, какие задачи по самовоспитанию воли и характера ставите?

Справиться с решением этих задач помогут следующие советы:

- начните с малого: точно выполняйте распорядок дня, последовательно делайте будничные, может быть, скучные, на первый взгляд незначимые дела;
 - всегда делайте то, что надо, а не то, что очень хочется;
 - принимайте решение о выполнении задуманного без всяких оговорок, сомнительных компромиссов (например, докурю эту пачку сигарет и брошу курить);
 - принятое решение выполняйте тотчас и полностью; помните: «отклад не идет в лад»;
 - данное обещание, пусть трудное, следует безоговорочно выполнять: «взялся за гуж, не говори, что не дюж»;
 - постоянно преодолевайте свои слабости и недостатки путем тренировок и замещения их положительными качествами: «ученье и труд все перетрут»;
 - меньше рассуждайте о деле, а, приняв решение, сразу выполняйте его.
- Итак, цели определены, средства выбраны, осталось главное: выполнить...

Характер и темперамент

Среди индивидуальных особенностей личности, которые ярко характеризуют поведение человека, его деятельность и общение с другими людьми, особое место принадлежит *темпераменту*.

Темперамент относится к числу таких психологических понятий, о которых «все знают». Давая характеристику своим знакомым, мы то и дело употребляем названия различных темпераментов – об одном утверждаем: «типичный холерик», другого именуем «сангвиником», третьего – «флегматиком», четвертого – «меланхоликом».

Когда речь заходит о темпераменте, я провожу иногда один несложный опыт. Еще до изложения научного определения темперамента прошу поднять руку тех, кто считает себя холериком, потом – сангвиником и т. д. Оказывается, чаще всего люди считают себя холериками или сангвиниками. Флегматики попадают реже, а уж в меланхоличности, как бы стыдясь, редко кто соглашается признаться. Уже потом, в ходе беседы слушатели узнают, что «хороших» или «плохих» темпераментов не бывает, что на базе любого темперамента можно воспитать у себя любые черты личности и что среди великих людей встречаются представители всех четырех типов: И. А. Крылов и М. И. Кутузов были флегматиками, А. С. Пушкин и А. В. Суворов – холериками, М. Ю. Лермонтов и Наполеон – сангвиниками, а Н. В. Гоголь и П. И. Чайковский – меланхоликами. Люди легко относят к одному из классических темпераментов старых знакомцев – мушкетеров из романов А. Дюма и убеждаются, как трудно правильно определить свой собственный темперамент: ведь в «чистом» виде каждый тип встречается редко, и большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Впервые подробно описал темпераменты замечательный древнегреческий врач Гиппократ. Он считал, что различия между людьми объясняются соотношением различных жидкостей в их теле. Таких жидкостей, как считал Гиппократ, у человека четыре, а именно: кровь, два вида желчи – желтая и черная, и слизь (или лимфа). Гиппократ думал, что у сангвиников преобладает

кровь (по-латыни *sanguis*), у холериков – желтая желчь (по-древнегречески *chole*), у флегматиков – слизь, или лимфа (по-древнегречески *phlegma*), и, наконец, меланхолики – это люди с преобладанием черной желчи (по-древнегречески *melan hole*).

Интересную психологическую характеристику темпераментов дал известный немецкий философ XVIII в. И. Кант. Он говорил, что «у сангвиника основное стремление есть стремление к наслаждению, соединенное с легкой возбуждаемостью чувствований и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и нельзя слишком много на них рассчитывать. Доверчивый и легковверный, он любит строить проекты, но скоро их бросает. У меланхолика господствующая склонность есть склонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему все кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, его страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений. Холерический темперамент обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, когда находится под влиянием какой-нибудь страсти. Его страсти быстро воспламеняются от малейшего препятствия, и его гордость, мстительность, честолюбие, сила его чувств не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти. Он размышляет мало и действует быстро, потому что такова его воля».

И наконец, по мнению Канта, «чувствования не овладевают флегматиком быстро. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить свое хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы обдумать его прежде. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и мало возмущается страданиями других».

От чего же зависят различия людей по темпераменту?

Наиболее успешную попытку связать темперамент с особенностями организма предпринял И. П. Павлов, проводивший для изучения условных рефлексов опыты на собаках. Оказалось, что у одних собак условные рефлексы образуются быстро и долго сохраняются, у других образуются медленно и быстро угасают; одни животные могут переносить большие нагрузки при сильных раздражителях, другие при сильных раздражителях впадают в состояние заторможенности; у одних животных динамический стереотип изменяется быстро, у других проявляет большую инертность. И. П. Павлов предположил, что все это зависит от *особенностей высшей нервной деятельности животных*, и описал эти особенности.

Во-первых, *сила нервной системы*, под которой понимают и работоспособность нервной клетки, и способность нервной системы выдерживать большие нагрузки. В условиях лаборатории силу нервной системы определяли с помощью сверхсильных раздражителей: включали, например, нестерпимо громкую сирену или трещотку и проверяли, способен ли организм в этих условиях вырабатывать условные связи.

Другая основная особенность – *уравновешенность процессов возбуждения и торможения*, т. е. нервные процессы могут быть или примерно одинаковой силы, или какой-то из них преобладает, доминирует.

И наконец, третье свойство нервной системы – *подвижность*. Под подвижностью понимают способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

И. П. Павлов пришел к выводу, что в основе каждого из четырех типов темперамента лежит то или иное соотношение основных свойств, получившее название *тип высшей нервной деятельности*.

Темперамент тесно связан с другими особенностями личности. Он является как бы той природной канвой, на которую жизнь наносит узоры характера.

Свойства темперамента определяют прежде всего динамику психической жизни человека. Характеризуя роль темперамента, психолог В. С. Мерлин приводил яркое сравнение: «Представьте себе, – писал он, – две реки – одну спокойную, равнинную, другую – стремительную, горную. Течение первой едва заметно, она плавно несет свои воды, у нее нет ярких всплесков, бурных водопадов, ослепительных брызг. Течение второй – полная противоположность. Река быстро несется, вода в ней грохочет, бурлит, клопочет и, ударяясь о камни, превращается в клочья пены... Нечто подобное можно наблюдать в динамике (особенностях течения) психической деятельности разных людей».

О темпераменте человека можно судить по нескольким основным его свойствам. Поскольку каждому важно научиться определять свой собственный темперамент и темперамент своих близких, охарактеризуем их.

Сензитивность, или *чувствительность*. О ней судят по тому, какая наименьшая сила внешнего воздействия необходима для того, чтобы у человека возникла та или иная психическая реакция, с какой скоростью эта реакция возникает. Иными словами, какой должна быть сила воздействия, чтобы до человека, как говорится, «дошло».

Реактивность. Это свойство проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на то или иное воздействие. Недаром о некоторых говорят: «вспыльчивый», «заводится с полуоборота», а о других: «не поймешь, обрадовался или огорчился...»

Активность. Об этом свойстве судят по тому, с какой энергией человек сам воздействует на окружающий мир, по его настойчивости, сосредоточенности внимания и т. д.

Особое свойство – *соотношение реактивности и активности*. Одни люди действуют в основном под влиянием случайных внешних или внутренних причин; другие сами сознательно определяют линию своего поведения.

Эмоциональная возбудимость. О ней судят по тому, какой силы воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции.

Темп психических реакций. Пластичность и противоположное качество – *ригидность* проявляются в том, насколько легко и быстро приспособливается человек к внешним воздействиям. Пластичный моментально перестраивает поведение, когда обстоятельства меняются. Ригидный с большим трудом меняет привычки и суждения.

Темперамент тесно связан с особенностями общения человека с

окружающими. Настолько тесно, что многие психологи предлагают по этим особенностям определять сам темперамент.

На XVIII Международном конгрессе психологов, проходившем в Москве в 1966 г., турецкий профессор А. Векслер предложил положить в основу деления людей по темпераменту их способность активно или пассивно относиться к окружающему («аллопластию»). С этой точки зрения холерик – человек активной аллопластии. Он не приспосабливается к среде, а пытается среду приспособить к себе. Для него характерно стремление выделиться из окружающих людей, «подминать» их под себя. Сангвиник тоже отличается активной аллопластией. Он легко приспосабливается почти ко всякой среде, к любым переменам. Оптимист. Легко вступает в контакт с людьми. В нем всегда теплится надежда на лучшее будущее.

Меланхолики и флегматики – люди пассивной аллопластии. Они успешно приспосабливаются лишь к узкой среде (семья, круг друзей) и почти не нуждаются в широком общении.

Хотя Векслер склонен смешивать черты, которые действительно зависят от темперамента, и качества, относящиеся к характеру, в его рассуждениях есть рациональное зерно. Психологи давно уже установили, что, например, сангвиники и флегматики по-разному общаются с окружающими людьми.

Сангвиник быстро устанавливает социальный контакт. Он почти всегда инициатор в общении, немедленно откликается на подобные проявления со стороны другого человека, но его отношения к людям могут быть изменчивыми и непостоянными. Он чувствует себя в большой компании незнакомых людей как рыба в воде, а новая необычная обстановка его только возбуждает.

Флегматик не таков. Социальные контакты он устанавливает медленно, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку. Флегматик любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Швейцарский психолог конца XIX – начала XX в. К. Юнг заметил, что одни личности обращены, так сказать, во внешний мир, т. е. наибольшее значение для них имеют внешние предметы и события, а другие погружены в свою внутреннюю жизнь. Их не столько интересуют внешние события, сколько собственные переживания. «Рассматривая течение человеческой жизни, – говорил Юнг, – мы видим, что судьба одного обуславливается преимущественно объектами его интересов, в то время как судьба другого – прежде всего собственной внутренней жизнью». Первых он назвал *экстравертированными*, а вторых – *интровертированными* (экстраверты и интроверты). Исследования других психологов показали, что интро- и экстраверсия очень ярко проявляются прежде всего в процессе общения. В этом отношении экстраверты напоминают сангвиников, а интроверты – флегматиков.

Конечно, общительность сама по себе еще не обеспечивает человеку благоприятное положение в коллективе. Лучше всего она действует на первых порах, когда человек только входит в новую группу. А потом, наверное,

начинают «работать» другие, более важные качества человека. И нередко чрезмерно общительный человек может даже вызывать досаду и раздражение. Дело в том, что потребность в общении, которая присуща человеку, совсем не предполагает непрерывного пребывания в непосредственном контакте с другими людьми. Напротив, человек нуждается и в относительном одиночестве. Даже очень общительному человеку иногда необходимо побыть одному. Просто так, без видимых причин. А при серьезной и творческой работе без добровольного затворничества не обойтись.

В. С. Мерлин создал таблицу, в которой обобщил все сведения о психологических проявлениях темперамента. По ней удобно производить диагностику и самодиагностику этого важного свойства человека.

Сангвиник

Сильный, уравновешенный, подвижный. Повышенная реактивность. По незначительному поводу громко хохочет. Несущественный факт может сильно рассердить. Живо и с большим возбуждением откликается на все, привлекающее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание. Пониженная сензитивность. Высокий порог чувствительности. Очень слабые звуки и световые раздражители не замечает. Повышенная активность. Очень энергичный и работоспособный, часто поднимает руку на уроке, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Активность и реактивность уравновешены. Его легко дисциплинировать. Он хорошо сдерживает проявления своих чувств и произвольные реакции. Быстрые движения, быстрый темп речи, быстро включается в новую работу. Быстрота ума, находчивость. Высокая пластичность. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Перестройка навыков. Гибкость ума. Экстравертирован. В большей степени откликается на внешние впечатления, чем на их образы и представления о прошлом и будущем.

Холерик

Сильный, уравновешенный, инертный. Как и сангвиник, отличается малой сензитивностью, высокой реактивностью и активностью. Но реактивность преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Менее пластичен и более ригиден, чем сангвиник. Отсюда большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, затруднения в переключении внимания. Быстрый психический темп.

Флегматик

Сильный, уравновешенный, инертный. Малая сензитивность. Малоэмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все в классе громко смеются, остается невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Мимика бедная. Движения невыразительны. Энергичен, отличается работоспособностью. Отличается терпеливостью, выдержкой,

самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. Ригиден. С трудом переключает внимание, с трудом приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. Интровертирован. С трудом сходится с новыми людьми, с трудом откликается на внешние впечатления.

Меланхолик

Слабый. Высокая сензитивность. Повышенная чувствительность (невысокие пороги ощущений). Незначительный повод может вызвать слезы. Чрезмерно обидчив. Болезненно чувствителен. Малая реактивность. Мимика и движения невыразительны. Голос тихий. Движения бедны. Плачет тихо. Редко смеется во весь голос. Пониженная активность. Очень редко поднимает руку на уроке, неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекается, неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Ригиден. Интровертирован

Размышляя о своем темпераменте и темпераментах других людей, следует иметь в виду два важных обстоятельства. Во-первых, как мы уже говорили, «чистые» темпераменты встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства какого-то одного. Во-вторых, нельзя путать, смешивать свойства темперамента и черты характера. Честным, добрым, вежливым, дисциплинированным, смелым или, наоборот, лживым, злым, грубым, трусливым можно быть при *любом* темпераменте. Правда, проявляться эти черты у людей с разными темпераментами будут по-разному. Кроме того, на базе определенных темпераментов одни черты вырабатываются легче, а другие труднее. Зная свой темперамент, человек стремится опереться на его положительные особенности и преодолеть отрицательные.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

Заседание восьмое

Вопросы и задания

1. Сравните понятия «индивидуальность» и «личность».
2. Из перечисленных ниже определений выберите те, которые наиболее правильно раскрывают понятие «характер», дайте обоснование своего решения.
 - А. Черты характера проявляются в любых обстоятельствах и условиях.
 - Б. Черты характера проявляются лишь в соответствующих или типичных обстоятельствах.
 - В. Свойства характера есть не что иное, как отношение личности к определенным сторонам деятельности.
 - Г. Свойства характера есть не что иное, как определенные способы действий.
 - Д. В характере проявляются и отношения личности, и способы действия,

при помощи которых эти отношения осуществляются.

Е. Характер индивидуально своеобразен.

Ж. Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.

З. Характер – отражение общественных отношений.

Эксперимент «Моя самооценка»

1. Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности (черты характера):

аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легкоеверие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два ряда слов по 10—20 в каждом. В первый столбец – назовем его «Мой идеал» – поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во второй – назовем его «Антиидеал» – слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать не должен.

Из первого («положительного») и второго («отрицательного») рядов выберите те черты, которыми вы, как вам кажется, обладаете. При этом выбор надо производить по системе «да – нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

Обработка результатов и выводы

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если результат близок к единице, вы, скорее всего, себя переоцениваете; результат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате, близком к 0,5, – нормальная средняя самооценка, и вы достаточно критически себя воспринимаете.

Таким же способом делаются выводы и на основании подобного сравнения выделенных отрицательных качеств со столбцом «Антиидеал». Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышенной самооценке, к единице – о заниженной, к 0,5 – о нормальной.

2. Из перечисленных ниже качеств выпишите те, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

Повышенная активность, длительная работоспособность, энергичность, сдержанность, вспыльчивость, непоседливость, терпеливость, медлительность движений и речи, медленная смена чувств и настроений, слабая эмоциональная возбудимость, быстрое усвоение и перестройка навыков, аффективность,

бедность движений, малая активность, вялость, выразительность мимики и пантомимики, молчаливость, гиперсензитивность (повышенная сензитивность), бодрое, повышенное настроение, быстрая приспособляемость к новой обстановке, медленное усвоение и перестройка навыков, неуверенность в себе, повышенная эмоциональная возбудимость, выдержанность, однообразие мимики, энергичность, подвижность, подавленность и растерянность при неудачах, быстрое возникновение и смена чувств и эмоциональных состояний, малая активность, невыразительность речи, ровное, спокойное настроение, возбужденное состояние, сосредоточенность внимания.

3. На основании характеристик определите тип темпераментов.

А. *Виктор Г.*, III класс. Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом; сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему он не поднял руку, отвечает односложно: «Да так...» Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам других относится равнодушно. Незлобив, но для товарища ленится что-либо сделать. В разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задание выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает старую учительницу. Видимо, привязчив.

Б. *Борис Р.*, III класс. Безгранично увлекающийся. Часто берется за работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости дает сбивчивые ответы. Приходится все время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее, и на дурное (на последнее теперь реже, так как с ним ведется большая педагогическая работа). Когда рассердится, еще не умеет себя сдерживать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятерочка». Хоть сто раз может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания скорее его выполнить не дослушивает его до конца.

В. *Саша Д.*, II класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит из равновесия, он плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что сразу не нашел в портфеле дневник. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно их переживает. Мечтательный. Нередко задумчиво смотрит в окно, вместо того чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дела до конца. Но если настоять на

выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других.

Задание для начинающих психологов

Напишите сочинение «Особенности моей личности: характер, воля, темперамент». Обсудите на занятиях кружка, факультатива.

Тема для дискуссии

В научно-фантастическом рассказе Д. Биленкина «Марсианский прибор» описывается исследование способностей юноши, который мечтал стать поэтом, с помощью специальной электронно-вычислительной машины.

«Ассистент в белом халате – вежливое и вполне земное подобие судьбы – быстро укрепил контакты на запястьях, шее и затылке Югова (юношу звали Сергей Югов. – Я . К .). Тот вздрогнул – может быть, от холода металла, может быть, от волнения. Где-то в недрах стены послышалось гудение. Электронные недра машины переваривали информацию, текущую по контактам из самых глубин человеческого “я”... Зажглась контрольная лампочка, циклоп за стеной подмигнул красным глазом: послышался мелодичный звон. Решетов (доктор, проводивший обследование. – Я . К .), не оборачиваясь, протянул руку, и ему на ладонь лег прохладный глянцеваый листок...

– Вот ваша карточка, возьмите. Ваши способности выделены там красным, – он положил Сергею на колени поблескивающий листок из пластмассы. На юношу глянул узор значков – черных значков и красных значков. Трассирующие пунктиры кода. Пулеметная очередь из будущего...

– Поэта, к сожалению, из вас не получится.

– Нет, нет! – закричал Сергей, вскакивая с кресла. – Вы ошиблись! Скажите, что вы ошиблись...

– Успокойся, мой мальчик... Никто не может быть талантлив по всему, увы, это исключено природой. Но у каждого человека – повторяю, у каждого! – обязательно есть две-три творческие способности к чему-либо выше средних. Каждый талантлив по-своему, понимаешь?

– К чему все это? – тихонько сказал юноша.

– А к тому, что все это было известно давно. Но каким именно талантом обладает тот или иной человек, наверняка сказать никто не мог. И юность вслепую искала свое призвание. Ей помогали учителя, но тоже вслепую! Иногда человек находил свое, а иногда нет даже при самых благоприятных условиях. И становился неудачником...

Да, ты можешь стать поэтом. Ценой невероятного труда, самовоспитания ты можешь стать... средним поэтом. Хорошим – никогда! По крайней мере до тех пор, пока мы не научимся перестраивать аппарат наследственности в соответствии с мечтами и пожеланиями каждого. Но это будет не скоро.

Юноша взял со стола свою карточку. Покрутил ее в руках, потом смял и швырнул в окно...

– А все-таки я буду хорошим поэтом! – крикнул юноша, исчезая за дверью».

Как вы относитесь к идее подобных испытаний? Как бы вы поступили,

если бы оказались на месте Сергея Югова?

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Прочитайте вопросы и ответьте «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае «свалить дурака», чтобы привлечь к себе внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Для того чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу. 10. Я всегда такой, каким кажусь.

Обработка результатов:

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

Анализ полученных результатов:

1—3 балла – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас неудобным в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 баллов – у вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуаций.

Раздел III.

Познавательная деятельности личности

Мы уже знаем, что такое психика, какими методами ее изучают, как она развивается. Теперь предстоит дальше разобраться в основных блоках, частях, из которых построен внутренний мир человека. Известно, что психика – это сложная отражательная деятельность мозга. Но окружающий мир может отражаться человеком поразному. Например, о форме предмета мы узнаем, взглянув на него или осяпав, а для того чтобы проникнуть в структуру атома,

надо провести длительные исследования и построить сложную систему рассуждений. В первом случае говорят о *непосредственном* отражении, во втором – об *опосредованном*. В первом случае результатом отражения будет наглядный образ, во втором – понятия и умозаключения.

Окружающий мир может отражаться в нашей психике также в виде тех или иных эмоций, переживаний, в виде стремлений и желаний. Наши действия и поступки тоже по-своему отражают действительность. Наконец, индивидуальные особенности человека – черты его личности, черты характера – не что иное, как своеобразное отражение его жизни и деятельности.

Существует немало попыток создать классификацию психических явлений. Издавна принято, например, деление психики на *познание*, *чувство* и *волю*.

Познание, или познавательная деятельность, подяется, в свою очередь, на ощущения и восприятия, память, мышление и воображение. Без такого расчленения невозможно конкретно изучить психическую деятельность человека. В любой науке, чтобы изучить явление, надо его как бы остановить и разложить на составные части, но такая операция таит в себе опасность: порой легко забыть, что на самом деле в реальной действительности таких отдельных частей нет, а есть *целостное*, *единое явление*, которое только *мысленно* разделено.

В нашей науке, психологии, эта опасность особенно велика. В жизни не бывает так, чтобы человек сначала ощущал, потом воспринимал, потом запоминал, потом переходил к размышлению и фантазированию; чтобы он отдельно испытывал эмоции и принимал решения, проявлял волю, темперамент и характер и т. д. Все это сливается в единый поток психической жизни, где все взаимосвязано, где все друг в друга переливается, друг от друга зависит. А главная сложность в том, что и направление, и сила, и скорость, и все остальные характерные особенности этого потока, все особенности психики конкретного человека зависят от строения его личности, от мотивов и целей его деятельности, от занимаемого им места в обществе и т. д. Даже самые на первый взгляд простые проявления психики зависят от особенностей личности в целом. Об этом мы еще будем говорить, а пока один пример из детской психологии.

У дошкольников изучали остроту зрения с помощью колец Ландольдта. Кольца Ландольдта – это окружности разного диаметра с разрывом. Человек, у которого проверяют зрение, должен сказать, где находится разрыв – справа, слева, сверху или снизу. Сначала ребятишек просили внимательно посмотреть и сказать, где колечко разорвано, после чего измеряли расстояние, с которого дети определяли разрыв в кольце. А потом ребенку предлагали игру в охоту. Договаривались, что он будет разведчиком и должен узнать, где находятся дикие звери. А узнать об этом можно по положению разрыва в кольце: с какой стороны окошечко, там и зверя надо искать. Звери пугливы, и надо как можно раньше узнать, где же они сидят. Значит, надо постараться увидеть разрыв в кольце с возможно большего расстояния. Маленькому охотнику говорили, что он, конечно, не подведет и хорошо справится с заданием. Лучшим охотникам

была обещана награда.

В чем разница между двумя сериями эксперимента? Кольца Ландольдта были одинаковы, освещение то же, испытуемые те же самые... Различие только в одном – в *мотивации*, в *отношении* маленького человека к задаче. И вот оказалось, что эти личностные психологические факторы очень существенно повлияли на остроту зрения почти у всех детей: особенно отличились те, кто быстро и активно вошел в роль охотника. Один из мальчиков в обычном опыте смог увидеть разрыв в кольце с расстояния 350 сантиметров, а в игре – с 475 сантиметров. Прирост составил 125 сантиметров! В среднем острота зрения у всех испытуемых пяти-семилетнего возраста повысилась в условиях игры почти на 30 процентов.

С подобным влиянием личностного фактора мы будем встречаться на каждом шагу, и этому не надо удивляться. То, что мы уже знаем о целостности психики человека, о личностном характере психических процессов, впоследствии пригодится для того, чтобы из отдельных психических явлений «связать» понятие о человеческой личности. Иначе можно оказаться в положении незадачливого мастера, который разобрал часы, старательно описал все винтики, пружинки и шестеренки, но не понял, как действует целый механизм, и собрать их воедино так и не смог.

Подведем итог: психическая жизнь личности так же целостна и неразделима, как могучий водный поток... Но это не значит, что нельзя изучать физические свойства, химический состав воды, ее температуру и скорость движения... Примерно так же и мы попытаемся изучить отдельные свойства психики, не забывая об условности этой операции разделения.

Глава 9. Ощущение и восприятие

Тоньше и тоньше становятся чувства, Их уже не пять, а шесть, Но человек уже хочет иного – Лучше того, что есть.

Знать о причинах, которые скрыты, Тайные ведать пути – Этому чувству шестому на смену, Чувство седьмое, расти! *Л. Мартынов*

Понятие об ощущении и восприятии

Тепло и холод, цвета и звуки, запахи и вкус, гладкость и шероховатость и многие, многие другие качества, признаки, свойства окружающих предметов и явлений мы познаем благодаря особому психическому процессу – *ощущению*. Характерная особенность ощущений – их сиюминутность. *Ощущение – это отражение чувств. отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств.* Впрочем, в реальной жизни трудно выделить ощущения, так сказать, в чистом виде. Они всегда переживаются как свойства того или иного целостного предмета или явления: красное знамя, прохладный ветерок, душистая роза, сладкий мед и т. д. Ощущения входят в структуру более сложного психологического процесса –

восприятия.

Восприятие – это отражение предметов и явлений в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения и восприятия неразрывно связаны друг с другом.

Из курса анатомии и физиологии вы знаете, что физиологическим аппаратом ощущений служат *анализаторы*, которые под воздействием на органы состоят из *рецептора* (глаз, ухо, чувств. вкусовые луковицы, расположенные на поверхности языка, и т. д.), *нервных путей и соответствующего участка мозга*. Для возникновения ощущений необходимо, во-первых, чтобы было что ощущать – какой-то предмет или явление; далее, предмет должен воздействовать на рецептор своим определенным свойством – цветом, поверхностью, температурой, вкусом или запахом. Воздействие может быть *контактным* (вы прикасаетесь пальцем к предмету или кладете его на язык) или *дистантным* (вы видите далекие звезды, слышите голос товарища, ощущаете запах моря). Однако оно *обязательно раздражает* специальные чувствительные клетки рецептора. *Раздражение – физический процесс*, но под его воздействием в нервных клетках возникает *возбуждение – физиологический процесс*, который, как вы помните, по *афферентным нервным волокнам* передается в соответствующий участок мозга. Только здесь этот физиологический процесс превращается в *психический*, и человек *ощущает* то или иное свойство предмета или явления.

Чувствительность и ее пороги

Для возникновения ощущения необходимо, чтобы раздражение достигло определенной силы, определенной величины. В этом легко убедиться. Всыпьте в полстакана воды несколько крупинок сахара. Попробуйте. Не сладко? Мало сахара. Сила раздражителя недостаточна. Понемногу досыпайте сахар и пробуйте. Наконец вы ощутите, что вода стала чуть-чуть сладковатой. Простые подсчеты позволяют сделать вывод о том, что для возникновения первого ощущения понадобилось столько-то сахара на сто граммов воды. *Эта минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется нижним абсолютным порогом чувствительности*. Если опыт одновременно повели несколько человек, может случиться, что один испытуемый уже заявил: «Сладко», а для других необходимо добавить еще несколько крупинок. Это означает, что у первого более высокая *чувствительность* вкусового анализатора. *Между абсолютной чувствительностью и ее порогом – обратно пропорциональная зависимость: чем меньше величина порога, тем выше чувствительность.*

Верхний порог чувствительности – наибольшая величина раздражителя, при которой еще сохраняется данное ощущение. За этим порогом свет уже ослепляет.

Стакан со сладкой водой пригодится и для установления другой закономерности ощущений – дифференциального порога чувствительности, или *порога различия*. Добавьте в стакан несколько крупинок сахара. Заметили

разницу? Еще немного, еще... Стало чуть-чуть слаще? Если от конечной величины раздражителя теперь отнять начальную, можно выяснить, на какую часть исходной величины пришлось изменить силу раздражителя, чтобы ощутить разницу.

Минимальное различие между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие – это дифференциальный порог чувствительности (порог различения). Для каждого вида ощущений данная величина более или менее постоянна. Например, чтобы заметить разницу в весе, надо к первоначальной величине добавить или отнять $1/30$ первоначальной; для слуховых ощущений порог составляет $1/10$, а для зрительных – $1/100$ первоначальной величины.

Величина порогов чувствительности зависит от многих причин. Особенно влияют на повышение чувствительности характер деятельности человека, его интересы, мотивы (вспомним, как изменилась острота зрения у дошкольников под влиянием новой задачи!), профессия, тренированность и т. д. Например, текстильщики различают до сорока оттенков черного цвета, а мы с вами только два-три. Трудно состязаться в умении различать музыкальные звуки со скрипачом, а вкусы и запахи – с дегустатором.

Впрочем, для того чтобы развить у себя высокую чувствительность, не обязательно быть профессионалом. К. И. Чуковский вспоминает, что у писателя А. И. Куприна было обоняние «звериное». Однажды Куприну устроили своеобразный экзамен. Подали несколько маленьких дынь и предложили распознать по их вкусу и запаху, не глядя на кожуру, к какому сорту принадлежит каждая дыня. Он нюхал и пробовал каждую с видом ученого дегустатора и отвечал безошибочно.

Познавательная роль ощущений и восприятий

Наше «я» «подключено» к окружающему миру через органы чувств. Французский мыслитель Д. Дидро писал, что «наши чувства – клавиши, по которым ударяет окружающая нас природа».

Но, может быть, наши ощущения, восприятия – это всего лишь игра воображения, не имеющая отношения к действительности? Именно так и думал английский епископ Беркли: «*Esse est percipi*» – «Быть – это быть воспринимаемым». «Я говорю: стол, на котором я пишу, существует, – это значит, что я вижу и осязаю его...» – полагал он.

Современники Беркли обратили внимание на то, что подобные рассуждения ведут ни более ни менее как к отрицанию существования других людей.

Но связывают ли нас *перцептивные* (перцепция – непосредственное отражение действительности органами чувств) образы с окружающим миром, похожи ли они на то, что их вызывает? А что, если это только условные знаки, иероглифы действительности, если ощущения отделяют нас от окружающего и мы, как белка в колесе, кружимся в собственных иллюзиях?

Еще в XIX в. немецкий физиолог И. Мюллер привел, казалось бы, убедительные доказательства того, что мы воспринимаем особенности работы

собственных органов чувств и ничего больше. Его опыты легко воспроизвести.

Известно, что с помощью глаз мы воспринимаем свет, цвет; уха – звуки; языка – вкус и т. д., но что произойдет, если ударить по главному яблоку (не очень сильно, конечно!)? Совершенно верно. Искры из глаз посыплются. Световые ощущения. А если подействовать на сетчатку глаза слабым электрическим током? Опять-таки – искры, так называемый фосфен. Что же получается? Чем бы ни подействовали на глаз – всегда свет?!

А ухо? Совершенно верно: легкий удар – звон, слабый ток – звон... Даже, казалось бы, безотказный и реалистический язык (не поверю, пока не попробую!) и тот порой нас обманывает: клеммы батарейки карманного фонарика... кислят!

Но эти факты скорее исключение, чем правило. И вызваны они тем, что наши органы чувств приспособились воспринимать определенные виды энергии, но сами их, конечно, не порождают. Главная и единственная гарантия того, что человек правильно отражает окружающий мир, – это успешная деятельность по его освоению и преобразованию. *Сенсорная депривация*. Чтобы выжить, любой организм должен находиться в равновесии с окружающей средой. В самой непосредственной и прямой форме это означает усвоение того, что полезно, и выведение из организма того, что вредно. Отсюда – стремление к положительным воздействиям и избегание отрицательных. Когда человеческому организму не хватает каких-либо питательных веществ, на психологическом уровне это переживается как эмоция голода, не хватает воды – жажда. Сколько же у человека таких «жажд»? Сразу приходит на память пушкинское: «Духовной жаждою томим...»

Оказывается, что одна из самых острых жизненных потребностей человека – потребность в нормальном потоке ощущений, которые буквально питают человеческий мозг, доставляют ему живительные и совершенно необходимые впечатления.

Пять всем известных органов чувств (на самом деле их значительно больше) собирают информацию из внешней среды для организма в виде света, цвета, звуков, запахов, вкусов, температуры, прикосновений. Внутренние органы чувств сигнализируют о состоянии сердца и печени, почек и желудка, мышц и кровеносных сосудов. Все эти многочисленные *сенсорные (sensus* – латынь – ощущение) *каналы* сливаются в могучую реку, которая омывает и питает наш мозг не белками и углеводами, не витаминами и водой, а *информацией*. И нехватка каждого из видов информации вызывает свой вариант жажды, голода, желания... Желание, по мнению И. М. Сеченова, как с психологической, так и с физиологической точки зрения можно вообще поставить рядом с ощущением голода. Зрительное желание отличается от голода, жажды, сладострастия лишь тем, что с томительным ощущением, общим всем желаниям, связывается образное представление; в слуховом рядом с томлением является представление звука и пр.

Гениальный ученый задолго до испытаний в сурдокамерах и достижений космической психологии понял, что для нормальной психической деятельности, для того чтобы человек чувствовал себя здоровым и бодрым,

необходим полноводный поток ощущений. А если его нет? Тогда возникают грозные явления, которым эта проблема – сенсорная депривация, сенсорный голод – обязана тем, что вошла во все пособия по космической медицине, биологии и психологии.

Необходимый поток ощущений в нормальных жизненных условиях достигается как бы автоматически. Под нормальными условиями здесь можно понимать два жизненных ряда. Во-первых, должны быть в исправности те физиологические приборы, которые отвечают за сбор информации: глаза должны видеть, уши – слышать, нос – обонять и т. д. Во-вторых, необходимы внешние предметы и явления, внешние раздражители, которые можно было бы разглядывать, прослушивать, нюхать, пробовать, щупать и т. д.

Академик И. П. Павлов рассказывал о больном, у которого была настолько повреждена нервная система, что из всех воспринимающих поверхностей остались только два глаза и ухо. И как только эти последние уцелевшие окна из внешнего мира закрывались, больной тотчас же впадал в сон. Таким образом, полностью подтвердилось, что для бодрствующего, деятельного состояния больших полушарий необходим известный минимальный поток раздражений. Другой больной, когда у него были открыты здоровое ухо и глаз, вполне понимал окружающих, мог читать и писать. Но как только ему закрывали либо ухо, либо глаз, он непременно впадал в забытие и ничего из того, что происходило с ним в этот промежуток, не помнил.

В космонавты отбирают абсолютно здоровых людей, но им грозит сенсорный голод другого рода – черное безмолвие космоса.

В наши дни сенсорную депривацию, сенсорный голод создают искусственно и изучают в специальных условиях. Например, испытуемого в специальном снаряжении погружают в воду, так что полностью прекращается поток зрительных, слуховых, обонятельных и вообще всех внешних ощущений. Что же происходит при этом с внутренним миром человека? Очень многое: обман чувств, потеря ощущения собственного «я», нарушения в эмоциональной сфере и прочие неприятности. Недаром это одно из самых тяжелых испытаний для будущих космонавтов.

Попробуем вместе с одним из них – героем цикла рассказов С. Лема Пирксом погрузиться в специальную камеру, которую курсанты остроумно назвали «баней», и испытать все «прелести» строгой сенсорной депривации. В этом есть резон: во-первых, потому, что все психические явления описаны Лемом с бесспорной научной достоверностью (специально проверено); во-вторых, даже у инженеров входит в моду этот путь – поставить себя на место работающей детали и почувствовать то, что должна «переживать» она. Тем более важно научиться переживать за другого начинающим психологам. Итак, надо постараться почувствовать то, что чувствовал погруженный в ванну Пиркс, и по возможности не отвлекаться. «Пустота становится тревожной. Прежде всего он перестал ощущать положение собственного тела, рук, ног. Он еще помнил, в какой позе лежит, но именно помнил, а не ощущал. Он обнаружил, что у него уже нет ни туловища, ни головы – вообще ничего. Пиркс будто растворился в воде, которую тоже совершенно перестал ощущать. Нечем

было шевельнуть: руки исчезли. Потом стало еще хуже. Темнота, в которой он находился, или, точнее, темнота – он сам, заполнилась слабо мерцающими кругами – круги эти даже и не светились, а смутно белели...» Но зрительные и слуховые явления, эти мерцания, мелькания, шумы и гулы, были лишь безобидным прологом, игрушкой по сравнению с тем, что началось потом: «Он распадался... Он немного здесь, немного там, и все расплзлось. Верх, низ, стороны – ничего не осталось... Он вселился в кого-то. И этот кто-то раздувался. Распухал. Становился безграничным. Он кружился. Вращался. Глазные орбиты без лица, округлые, вытаращенные, расплывающиеся, если пробовать им сопротивляться, наступали на него, лезли на него, расширяли его изнутри, словно он резервуар из тонкой пленки, готовый вот-вот лопнуть. И он взорвался».

Но, кажется, хватит. Теперь понятно, что означает сенсорная депривация. Стоит только еще раз напомнить: Лем ничего не придумал. В протоколах научных опытов есть и более впечатляющие картины психических изменений, причиной которых является недостаток чувственных сигналов.

Интересный материал об этом содержится в книге космонавта А. А. Леонова и психолога В. И. Лебедева «Психологические проблемы межпланетного полета», отдельные главы которой так и называются: «Сенсорный голод», «Психические состояния, возникающие в условиях сенсорной депривации».

Долой сенсорную депривацию? Но почему же тогда все чаще раздаются прямо противоположные требования? Дело в том, что в обычных, не экспериментальных условиях нас утомляет не столько недостаток внешних воздействий, сколько их изобилие. Поэтому так важно соблюдать самые простые правила психогигиены (умерьте мощь звучания своих музыкальных центров, магнитол, проигрывателей, телевизоров), которые на поверку оказываются правилами уважения к знакомым и незнакомым людям.

Компенсация в области ощущений и восприятий Поэты склонны к парадоксам. В стихотворении «Новые чувства» Б. Слуцкий пишет:

Постепенно ослаблены пять основных,

Пять известных, классических,

Пять знаменитых,

Надоевших, уставших,

привычных, избитых.

Что там зрение,

осязание, слух?

Даже если с ними и сяду я в лужу,

Будь я полностью слеп,

Окончательно глух —

Ощущаю и чувствую все же не хуже. На самом же деле люди переживают потерю любого из каналов связи с окружающей средой как величайшую трагедию. С потерей органа чувств не просто какая-то часть выпадает из спектра переживаний, но перестраивается вся личность, все ее восприятие окружающих людей и жизни в целом.

Невозможно без глубокого волнения читать признания оглохшего Бетховена. Вот отрывок из его «Гейлигенштадтского завещания»: «О люди, вы, которые меня ославили и сами считаете меня озлобленным, сумасшедшим или человеконенавистником, о, как вы несправедливы! Вы не знаете той скрытой причины, по которой я кажусь вам таким. По природе пылкий и деятельный, даже не чуждый светских развлечений, я еще юношей вынужден был отказаться от людского общества и вести одинокую жизнь. Если иной раз я и пытался преодолеть это, каким жестоким испытанием было для меня всякий раз новое подтверждение моего увечья. И мне невозможно было сказать людям: „Говорите со мной громче, кричите, потому что я глухой!..“ Простите же меня за то, что я вынужден сторониться всех, меж тем как мне хотелось бы быть среди вас. Мое несчастье для меня тем мучительнее, что я из-за него остаюсь непризнанным. Мне не дано находить вдохновение в обществе людей, в тонкой беседе, во взаимной откровенности. Один, совершенно один!.. Я должен жить, как отверженный. Едва только я попадаю в какое-нибудь общество, как меня охватывает чувство мучительного страха, я боюсь себя выдать, боюсь, что люди заметят мое несчастье».

Впрочем, даже столь трагическое явление, как потеря слуха, переживается людьми по-разному, в зависимости от общего рисунка личности. Может быть, М. Шагинян иронизирует, может быть, невольно преуменьшает значимость несчастья, которое с ней произошло, но она оценивает потерю слуха совсем иначе.

«Глухота моя, – читаем мы в удивительной книге “Человек и время”, – стала заметной, я уже стала вытягивать голову в сторону говоривших со мной. Тетки и особенно тетя-крестная, считавшая себя ответственной за судьбу мою и Линину (сестры. – Я. К.), обратили на это внимание. – Может помешать замуж выйти – кому приятно жениться на глухой? А не выйдет замуж – как она сможет зарабатывать? Самой мне, честно говоря, глухота никогда не мешала, она даже утепляла, укутывала меня – и с годами все больше, все удобней...»

Психика, как мы уже говорили, целостная система. Это единство при потере отдельных органов чувств проявляется в явлениях *компенсации*: *сохранившиеся органы ощущений частично как бы берут на себя функции утраченных*. У слепых, например, обостряется слух, осязание, обоняние. А если потеряны и зрение, и слух, и, как следствие потери слуха, к тому же еще и речь? Трудно даже представить себе внутренний мир слепоглухонемого. Да и существует ли у такого человека внутренний мир?

В нашей стране жила замечательная женщина, жизненный подвиг которой равен подвигу Н. Островского. Это слепоглухонемая О. И. Скороходова. В детстве она заболела и полностью потеряла зрение, а потом слух. Девочке повезло. В десятилетнем возрасте она попала в школу-клинику, которую организовал ученый И. А. Соколянский. С помощью специальных методов, используя специальный алфавит и рельефно-точечный пальцевый шрифт (шрифт Брайля), самоотверженные педагоги вырвали Олю из черного безмолвия.

Она стала грамотным человеком, писала стихи, создала уникальную книгу

«Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир», которая переведена на многие иностранные языки. На каждой странице этой книги находим мы интереснейшие данные о том, как сохранившиеся органы чувств в какой-то мере заменяют слух и зрение. Но главный урок книги все же не в установлении тех или иных отдельных психофизиологических закономерностей. Компенсация здесь прежде всего *личностная*. Именно об этом писал М. Горький в одном из писем О. И. Скороходовой: «... Вспоминаю вас как символ энергии, которая не может не проявить себя активно даже и тогда, когда она физически ограничена. На фоне грандиозных событий наших дней ваша личность для меня, литератора, – и тем самым немножко фантазера, – приобретает значение именно символа победоносной энергии человеческого разума, ценнейшей энергии, созданной природой-материей – как бы для самопознания».

Эмоциональный тон и взаимодействие ощущений

Когда утверждают, что ум с сердцем не в ладу, забывают одно важное обстоятельство: само познание начинается с эмоции, с чувства, сердца. Недаром сохранилось на первый взгляд не очень точное название «органы чувств» (правильнее было бы назвать «органы ощущений») – сохранилось и не собирается уступать свое место. Уже, так сказать, с порога оценивает организм поступившую через органы чувств информацию по простой, но надежной системе «да—нет», двоичной системе «приятно-неприятно». Цвета и звуки, запахи и вкусы, прикосновение и температура еще до анализа, до рассуждения оказывают на человека непосредственное эмоциональное воздействие, и потом идет оценка, суд разума, потом выясняются исключения и противоречия: «приятно, но вредно», «красиво, но опасно», «привлекательно, но порочно» и т. д. Все ощущения приятны или неприятны, имеют *эмоциональный тон*, эмоциональный аккомпанемент. Нежный звук флейты воздействует совсем иначе, чем скрежет тормозов на пустынном шоссе. Особенно сильна эмоциональная власть запахов. Общепринятой классификации запахов не существует. В самом деле, цвета: красный, оранжевый, желтый и т. д. – до фиолетового; вкусовые ощущения: кислое, соленое, сладкое, горькое... А запахи? Чаще всего их называют по пахнущему предмету – цветочные, фруктовые и т. д. Теории воздействия запаха на организм тоже фактически нет. И описывать запах очень трудно, даже поэтам. Чтобы описать эмоциональное воздействие запахов, И. Сельвинскому в стихотворении «Шиповник» пришлось привести в действие могучий арсенал всех наших чувственных восприятий.

Запах...

Вдыхаю невольно

Это холодное пламя...

Оно омывает память,

Как музыкальные волны.

В этом, наверное, отразилась важная общая закономерность: в наших ощущениях и восприятиях все связано со всем. И вот мы говорим о теплых

звуках и холодных тонах, о сладких трелях и... горьких воспоминаниях. Недаром в коре большого полушария мозга все рецепторные зоны плавно переходят друг в друга, и резких границ между ними нет. Прекрасную «вкусовую» палитру наших чувств описал В. Солоухин:

Какого вкуса чувства наши —
И скорбь, и лютая тоска?
И впрямь горька страданий чаша?
Любовь и впрямь, как мед, сладка?
Горчинка легкая в стакане
У грусти явственно слышна.
Живая соль на свежей ране,
Когда обида солона.
Среди страстей, среди боренья
Я различить тотчас берусь
И резко-кислый вкус презренья,
И кисловатый скуки вкус.
Под вечер сладкая услада,
И на просвет почти черно
Вино дождя и листопада,
Печали терпкое вино.
Но все оттенки – бред и бренность,
И ничего не слышит рот,
Когда стоградусная ревность
Стаканом спирта оплеснет.
Все так. И пусть. И горечь тоже.
Приемлю мед, приемлю соль.
От одного меня, о боже,
По милосердию уволь:
Когда ни вьюги и ни лета,
Когда ни ночи и ни дня,
Когда ни вкуса и ни цвета,
Когда ни льда и ни огня!

Адаптация

Легко заметить, что в последней строфе автор просит уберечь его от... сенсорной депривации. Кстати сказать, она может возникнуть по вине замечательного и полезнейшего свойства наших органов чувств и в совершенно обычных жизненных условиях без всякой сурдокамеры – *в результате приспособления органа чувств к действующему раздражителю, иначе – адаптации*. Чтобы основательно познакомиться с этим явлением, не нужны приборы и лаборатории.

Что происходит, когда из ярко освещенной комнаты человек выходит в темную прихожую?.. Совершенно верно. В первые мгновения он ничего не видит, а потом начинает различать окружающие предметы. Точно такое же явление, но с обратным знаком наблюдается и при переходе от сумеречного

освещения к яркому свету – сначала свет слепит глаза, а потом наш глаз перестраивает свою деятельность, чувствительность понижается и человек нормально воспринимает окружающее. В первом случае – от света к сумеркам – говорят об адаптации к темноте, во втором – об адаптации к свету.

Мы не ощущаем привычной одежды – рецепторы кожи адаптировались. По этой же причине температура воды, которая поначалу казалась слишком горячей или слишком холодной, через несколько минут уже вообще почти перестает ощущаться. Адаптация повинна в том, что бабушка ищет очки, которые преспокойно сидят у нее на лбу... Из-за адаптации даже самые изысканные духи очень быстро перестают ощущаться. Но и неприятные запахи тоже.

Адаптация – это строго психофизиологическое явление. Подобные явления существуют и в других сферах психической жизни человека.

Грозна *эмоциональная адаптация*. То, что вчера волновало, будоражило, радовало, приводило в восторг, сегодня уже оставляет равнодушным, спокойным, безразличным. И чтобы вновь всколыхнуться, нужны новые и более сильные раздражители. Когда-то, предостерегая родителей, прогрессивный русский педагог П. Ф. Лесгафт говорил: «Сначала конфета, потом конфета с ромом, потом ром с конфетами, потом просто – ром...» Как часто молодые люди теряют интерес друг к другу из-за того, что в первый же период знакомства в ход были пущены, образно говоря, орудия главного калибра и не осталось резервов... Совсем иначе описывается процесс постепенного сближения людей у классиков нашей поэзии, тонких знатоков диалектики душевной жизни. Помните, у Лермонтова:

Я был готов на смерть и муку
И целый мир на битву звать,
Чтобы твою младую руку —

Безумец! – лишний раз позвать! В последние годы заговорили и о *социально-психологической адаптации*. Человек в новом коллективе тоже должен как-то перестроиться, приспособиться, прижиться. Но глаз перестраивается автоматически, а здесь все сложнее. И главное различие вот в чем: когда орган чувств перестраивает свою работу под влиянием действующих раздражителей, он не меняет ничего в окружающей среде. От того, что человек вошел в темную комнату, там светлее не становится, вода в озере не нагрелась от нашего присутствия в ней, молекулы душистого вещества не исчезли из-за того, что ими уже «надышались». Изменилось только ощущение. Совсем иначе протекает социально-психологическая адаптация к новым людям. Здесь ты сам активно воздействуешь на других. От твоего поведения, слов, мимики, жестов зависит вся ситуация общения, ее «температура» и «освещенность». И часто мы сами – кузнецы собственных неудач в новых для нас группах и коллективах.

Виды восприятия Достаточно ли у человека природных приборов сбора информации – органов чувств – для познания всего многообразия окружающего мира? Почти 90 процентов всей информации доставляет нам

«солнечный орган» – глаз. Поистине, как сказал Э. Межелайтис:

Глаза – широкие ворота,
Весь мир проходит через них.
Идет без спросу и отчета
Добро и зло мастей любых...
Все, что вне нас
и вокруг нас,
Вбирает, поглощает глаз.
Но все ли?

В книге известного английского исследователя психологии зрительного восприятия Р. Грегори «Глаз и мозг» помещена очень впечатляющая схема: на вертикальную шкалу нанесены в соответствии с определенным масштабом обозначения электромагнитного спектра – от длинных радиоволн до гамма-лучей. Оказывается, мы в состоянии воспринять как свет и цвет лишь ничтожную, удручающе узкую полосу излучений. «Взгляните на этот рисунок, – восклицает Грегори, – ведь мы почти слепы! Пусть так, но откуда мы знаем о существовании всего спектра, о микробах и вирусах, загадочном микромире и обратной стороне Луны?»

Видит не глаз сам по себе – человек всматривается в мир через мощную линзу своего разума, который преодолевает физиологическое несовершенство нашей телесной организации. Недаром другую свою книгу Р. Грегори назвал «Разумный глаз». Именно разум дал нам крылья для покорения пространства и времени.

Итак, мы покоряем пространство и время. С первым все более или менее ясно. В том смысле, что есть вполне *очевидные* средства для его познания. В результате сложных взаимодействий зрительных и двигательных ощущений человек воспринимает величину и форму предметов, их взаимное расположение и удаленность. При этом, как показали специальные исследования, происходит как бы *снятие мозговых моделей*, *слепков окружающего в результате специальной перцептивной деятельности*.

Но как моделируется время, как оно непосредственно воспринимается и оценивается?

Исследования физиологических законов деятельности нашего организма показали, что сам организм подчинен законам ритма и времени. Говоря о восприятии времени, И. П. Павлов отмечал, что мы делаем это при помощи разных циклических явлений, захода и восхода солнца, движения стрелок по циферблату часов и т. д. Но ведь у нас в теле этих циклических явлений тоже немало. Головной мозг за день получает раздражение, утомляется, затем его работоспособность восстанавливается. Пищеварительный канал периодически то занят пищей, то освобождается от нее и т. д. И так как каждое состояние органа отражается на больших полушариях мозга, то основанием это и является, чтобы отличать один момент времени от другого.

На то, что «внутренние часы» тесно связаны с общим состоянием психики, указывают многочисленные факты «поломок». И «починкой» здесь чаще всего

занимаются психиатры. Больные в депрессивном, подавленном состоянии переоценивают время. Оно тянется для них томительно и долго. А в состоянии повышенного возбуждения, в маниакальном состоянии у тех же больных восприятие времени резко меняется.

Психологическая относительность времени связана с деятельностью человека, богатством его восприятий, его мыслями и чувствами, со всей направленностью личности, ее историей. Кстати сказать, в условиях сенсорной депривации, когда поток впечатлений резко сокращается, а привычные временные ориентиры отключены, расстраиваются и «внутренние часы».

В книге «Один в глубинах земли» французский спелеолог М. Сифр, который провел почти шестьдесят три дня в пропасти Скарассон на глубине сто тридцать пять метров в темноте пещеры без часов и других указателей времени, рассказывает об интересных явлениях, связанных с расстройством биологических часов. Через тысячу часов (более сорока суток) ему казалось, что прошло лишь двадцать пять суток. А когда добровольное заточение окончилось и друзья пришли за Сифром, он заявил: «Если бы я знал, что конец так близок, то давно бы съел оставшиеся помидоры и фрукты».

Субъективное убыстрение течения времени отмечали и другие покорители пещер. Парадоксальность этого явления в том, что оно противоречит основному закону психологической относительности времени – *временные отрезки, заполненные интересной, эмоционально насыщенной деятельностью, недооцениваются, а время, связанное со скукой или ожиданием, переоценивается.* Этот закон, пожалуй, лучше всех сформулировал С. Маршак:

Мы знаем: время растяжимо.
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.
Бывают у него застои,
А иногда оно течет
Ненагруженное, пустое,
Часов и дней напрасный счет.
Пусть равномерны промежутки,
Что разделяют наши сутки,
Но, положив их на весы,
Находим долгие минутки
И очень краткие часы.

Мы – современники одной из величайших «психологических революций» в восприятии времени. Мы, кажется, физически ощущаем его стремительный бег, его неумолимую последовательность, невозвратимость и ни с чем не сравнимую личностную ценность. Если для некоторых высшая оценка времени – «время – деньги», то для других время – новые знания, новые впечатления, новые мысли, новые деяния. Из времени строим мы свою личность. Исчезает время – распадается связь времен – распадается личность. «Я» – это всегда синтез: «я» вчерашний, «я» сегодняшней, «я» завтрашний. Психологическую относительность времени можно рассмотреть не только как его различную

личностную оценку в зависимости от «содержимого» наших чувств и нашей деятельности. Она проявляется и в двойной исторической экспозиции. Первая экспозиция – это различия в восприятии времени в разные исторические эпохи. Вторая – история восприятия времени в ходе развития каждого человека от рождения до кончины. Историк А. Я. Гуревич говорит, что человек не рождается с «чувством времени». Его временные и пространственные понятия всегда определены той культурой, к которой он принадлежит. Первобытный человек знал лишь недавнее прошлое и непосредственное будущее. Пространство и время для него выступали в качестве могущественных таинственных сил, которые могут быть добрыми и злыми. Долгие века прошли, прежде чем люди пришли к идее необратимости времени, – им казалось, что все всегда существует, а то, что сегодня отмирает, завтра возрождается в неизменном виде: «Ничто не ново под луной». «Завтра, – говорили американские индейцы, – это только другое имя для сегодня». Выразительный символ древнеиндийского, например, понимания времени – колесо. Колесо космического порядка извечно движется, это постоянно возобновляющийся круговорот рождения и смерти. Медленно текло время и для жителя средневековой Европы. Главным ориентиром суток был звон церковных колоколов.

Поскольку, по мнению А. Я. Гуревича, темп жизни и основных занятий людей зависел от природного ритма, то постоянной потребности знать точно, который час, не существовало. Не дорожили временем, и привычного деления дня на части было вполне достаточно, понятия о минуте как отрезке времени и интегральной части часа не было. Даже после изобретения и распространения в Европе механических часов они очень долго не имели минутной стрелки.

Для Средневековья наглядный образ времени – это канат, протянутый с востока на запад и изнашивающийся от еженедельного свертывания и развертывания. И только лирические поэты уже тогда почувствовали и выразили психологическую относительность времени: в горе и в порывах страсти герои забывают о времени, оно меняет для них свое привычное течение. Сторяя от нетерпения поскорее соединиться со своей невестой, один из героев скандинавского эпоса «Старшая Эдда» восклицает:

Ночь длинна, две ночи длиннее, как вытерплю три! Часто казался мне месяц короче, чем ночи предбрачные.

Так, пожалуй, мог сказать уже Ромео. А что касается Джульетты, то для нее: «В минуте столько дней, что, верно, я на сотни лет состарюсь, пока с моим Ромео свижусь вновь».

Но это для переживания настоящего момента. Что касается оценки *прошедшего* времени, то здесь действует обратная закономерность: *незаполненные, пустые отрезки, которые тянулись мучительно долго, при воспоминании кажутся промелькнувшими мгновениями, а мгновения, наполненные интересной, ответственной и эмоционально насыщенной деятельностью, оцениваются потом как значительные этапы жизни.*

Установлено, что восприятие времени – самая трудная задача для детей. И немудрено. Начать хотя бы с того, что время не имеет наглядной формы. Его невозможно понюхать, попробовать, пощупать, увидеть. Его можно только прожить. А сколько путаницы вносит относительность словесных обозначений: «сегодня» – это вчерашнее «завтра» и завтрашнее «вчера». А что такое «скоро», когда так хочется в кино и так не хочется идти в поликлинику?

Конечно, с самого рождения младенца взрослые запускают режимные часы, и ребенок регулярно в одно и то же время хочет есть, спать, гулять. Разумеется, если у самих взрослых с этими режимными часами все в порядке. Но одно дело жить по часам и совсем другое – осознавать временную протяженность всей своей жизни. И все начинается сызнова – природные явления, ритм дня и ночи – первые надежные опоры детского «внутреннего календаря».

Сана (два года шесть месяцев), ложась спать, умывается и говорит:

– Сейчас я скажу: «С добрым утьем?»

Мать:

– Нет, это ты утром скажешь, а сейчас вечер.

– Какая язница?

– Разница в том, что утром светло бывает и люди начинают работать, а вечером темно и люди ложатся спать. Так, вечером надо сказать: «Спокойной ночи».

– Нет, спокойной ночи надо сказать, когда ночную юбаску оденешь. А сейчас помясь тойко. Надо сказать: «С добрым утьем».

Ребенок ищет и находит в своей жизненной практике надежную систему временных координат. Правда, эти координаты еще легко сжимаются от его страстного желания приблизить какое-либо радостное событие.

– Мама, – спрашивает четырехлетний Миша, – когда наконец наступит мой день рождения?

– Послезавтра.

– Это сколько раз я должен лечь спать?

– Два раза.

Миша немедленно ложится в кровать, всхрапнув два раза:

– Уже поспал! Уже день рождения!

Да, течение времени у детей не укладывается в арифметический ряд.

Апперцепция и установка

Итак, в результате сложной и согласованной работы органов чувств, познавательной деятельности человека в мозгу возникает образ объективного мира. А это значит, во-первых, что этот мир существует вне нас и независимо от нас, во-вторых, что картина мира в человеческом мозгу – не мозаика условных знаков или иероглифов, а система моделей-образов, которые в своих существенных свойствах повторяют вызвавшие их оригиналы.

Но внутренняя картина мира у каждого человека не просто образ окружающего, а *субъективный* образ. Это значит, во-первых, что индивидуальные картины мира могут существовать только в сознании конкретного живого человека и что, во-вторых, у каждого человека свой

вариант этой картины. Кто-то сравнил писателя с человеком, который идет по дороге с большим зеркалом и отражает увиденное в своих произведениях. Этот образ, может быть, хорошо подчеркивает идею правдивости и реализма в искусстве, но не очень точно выражает активность и избирательность человеческого мировосприятия. И то, что увидит человек, и то, как он увидит и поймет, во многом зависит от внутреннего содержания его личности, его опыта, знаний, интересов, чувств, потребностей, от всей его индивидуальной истории.

Человек смотрит на мир (еще одно подтверждение силы зрительных впечатлений: мы говорим «смотрим» даже там, где точнее было бы перечислить все виды наших ощущений и сказать: слушаем мир, обоняем его, пробуем, осязаем и т. д., вообще – воспринимаем) через призму своей личности, своего опыта, чувств и интересов. Эта зависимость называется *апперцепцией*.

Особенно внимательно изучали зависимость восприятия и вообще всей психической деятельности человека от содержания сознания, от того, что было понято и пережито человеком, от его чувств и желаний грузинские психологи – последователи Д. Н. Узнадзе. Классический опыт выработки у человека простейшей установки (этим термином обозначают состояние готовности или предрасположенности к действию определенным образом, состояние, которое как бы вклинивается между познающим человеком и познаваемым объектом) легко повторить.

Для этого надо иметь три шара и добровольца-испытуемого. Испытуемого следует усадить в кресло и предложить ему на ощупь определить объем шаров, которые будут вкладывать ему в правую и левую руки. В правую руку дается меньший шар, а в левую – больший. Можно, разумеется, и наоборот. Через определенное число повторных воздействий (обычно десять – пятнадцать раз) субъект получает в руки пару равных по объему шаров с заданием сравнить их между собой. И вот оказывается, что испытуемый не замечает, как правило, равенства этих объектов, наоборот, ему кажется, что один из них явно больше другого, причем чаще в направлении контраста, т. е. большим кажется ему шар в той руке, в которую в предварительных опытах он получал меньший по объему шар.

Подобную установку можно выработать почти во всех видах восприятия. Все, наверное, помнят о чеховском школяре, который так усердно овладевал латынью, что позже написанное русскими буквами слово «чепуха» прочитал на латинский манер – «реникса». Оказывается, во всем виновата опять-таки установка. Трудно утверждать, но не исключено, что именно А. П. Чехов подсказал грузинскому психологу З. И. Ходжава остроумные опыты по выработке эффекта установки методом «нейтрального шрифта». Сначала испытуемому, умеющему читать по-немецки или по-французски, предлагают прочитать написанные от руки латинским шрифтом бессмысленные слова, которые с определенной частотой повторяются на специальном экране: *yidel*, *hulud*, *dulya*, *daluf* и т. д. После того как испытуемый прочитывает двадцать пять таких псевдослов, ему в том же темпе предлагают хорошо знакомые

русские слова, тоже написанные от руки. Слова эти состоят из таких букв, которые по конфигурации не отличаются от латинских: «почва», «напор», «потоп», «парча», «ветер», «сироп», «почта» и т. д. И вот оказывается, что несколько первых русских слов испытуемые читают как бы на иностранный манер: «почва» произносится как «норба», «парча» – как «напра», «почта» как «нотра» и т. д. (Пишущий эти строки обнаружил, что даже он, знающий «секрет» опыта, после длительного восприятия достаточно большого ряда установочных псевдослов начал испытывать трудности и с чтением, и с написанием последующего текста: приходится делать над собой специальное усилие, чтобы не путать два вида шрифта.)

Интересна устойчивость и «агрессивность» такой установки: испытуемый пишет латинским шрифтом под диктовку пятнадцать немецких слов, после чего ему предлагают следующее слово написать правой ногой (видимо, опыты проводились на песчаной отмели). Слово предлагалось русское, но под влиянием установки оно теряет свой смысл и воспринимается как какое-то незнакомое немецкое слово, и нога выводит – *baran* (баран), *udar* (удар) и т. д. Так было бы, темпераментно восклицает З. И. Ходжава, даже тогда, «если возможно было бы писать носом, языком или ухом!».

Когнитивный диссонанс

В жизни каждого человека установки играют огромную роль. Возникают они совершенно незаметно, то в виде обычая, то в виде привычки, то в форме присоединения к мнению окружающих. Порой такие установки действуют как предубеждение, предрассудок, предвзятость. Легко заметить, что приставка *пред-* во всех этих словах означает, что определенная тенденция так или иначе воспринимать явления окружающего мира возникла до встречи с объектом, предшествовала этой встрече. Порой такие установки буквально заслоняют от человека реальные факты.

Американский этнограф Б. Малиновский, который изучал жизнь одного первобытного племени, приводит яркий пример зависимости восприятия от обычаев. Ученый обратил внимание на то, как похожи на своего отца и, естественно, друг на друга пять сыновей вождя племени. В присутствии многих туземцев Малиновский сказал, что сыновья похожи на отца. Это его замечание было встречено с одобрением. Однако, когда он сказал, что они похожи друг на друга, это мнение было отвергнуто с большим негодованием. Более того, туземцы удивились, как вообще можно было высказать столь абсурдную мысль. Этнограф, который своими глазами видел сходство братьев, был поражен подобной странной реакцией окружающих. В конце концов ему удалось установить, что существует старинное табу, запрещающее туземцам находить такое сходство, и они не видели то, что видеть не полагалось.

Выработанные в детстве установки могут определить не только то, что и как надо видеть, но они во многом обуславливают все виды восприятий, формируют глубоко своеобразный вариант картины мира. И в этот мир легко входит только то, что соответствует его законам. Те впечатления, которые им противоречат, нередко видоизменяются людьми или просто отбрасываются.

Вообще, когда человеку приходится воспринимать какую-то несовместимую с его внутренними убеждениями информацию, у него возникает неприятное переживание психологического дискомфорта – *когнитивный диссонанс*. И дальше он сознательно или несознательно старается как-то выйти из этого тревожного состояния: новая информация либо просто отбрасывается по принципу: «Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда», либо как-то обесценивается, либо от нее просто убегают, занимая страусиную позицию.

Сплошь и рядом, конечно, приходится присматриваться и прислушиваться даже к тому, что поначалу кажется неприятным, ненужным и даже абсурдным. Более того, эта новая информация может оказаться верной и полезной и в конце концов принимается. Но для нас здесь важно было подчеркнуть сам факт барьера, который возникает благодаря нашей внутренней позиции. Впрочем, установка, содержание внутреннего мира человека могут сыграть роль увеличительной линзы и даже искажающего зеркала. Так возникают мнимые восприятия, обманы чувств, галлюцинации.

Историк и психолог Б. Ф. Поршнев считал, что информация, передаваемая человеком человеку, проходит через фильтр доверия или недоверия. Информация может быть абсолютно истинной и полезной и все-таки остаться не принятой, не пропущенной фильтром. И наоборот, информация может быть ложной и вредной, но принятой в силу открытости для нее шлюза доверия.

Собственно говоря, на учете этих личностных факторов восприятия основаны все так называемые проективные методы изучения внутреннего мира человека: что испытуемый увидит или чего не увидит в причудливых пятнах Роршаха, зависит, говоря языком старинных романов, от того, что у него на душе.

В широко используемом психологами тематическом апперцептивном тесте испытуемому предъявляются фотографии с заведомо неопределенным содержанием, размытым изображением и т. п. Испытуемый должен на основе этих фотографий составить рассказ, в котором должно отражаться прошлое, настоящее и будущее персонажей. В процессе построения и изложения рассказа испытуемый наделяет персонажей собственными мыслями, чувствами и т. п.

Короче говоря, скажи мне, что и как ты воспринимаешь, и я скажу, кто ты.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

Заседание девятое

Вопросы и задания

1. В чем сходство и различие двух психических процессов: ощущения и восприятия?
2. Почему человек не ощущает пылинок, которые оседают на его лице?
3. В зале включены люстры, которые дают освещенность в две тысячи люксов. Заметят ли присутствующие, если освещенность изменится на двадцать пять люксов? Почему?
4. В цехе работает шестьдесят одинаковых станков. Сколько из них

должно остановиться, чтобы мастер на слух мог это установить?

5. Юноша несет связку из десяти книг, каждая из которых весит триста граммов. Заметит ли он, что связка стала тяжелее, если подложить ему еще брошюру весом восемьдесят граммов? Почему?

6. Почему самолет, «пойманный» лучами прожекторов, нередко теряет управление и сбивается с курса?

7. В романе Э. Л. Войнич «Овод» есть эпизод: Джули, жена брата Артура, отчитывает своего родственника. «От ее тонкого пронзительного голоса, – замечает автор, – у Артура стало кисло во рту». Является ли это замечание психологически верным?

Эксперимент.

«Роль движений в осязании»

С группой одноклассников сделайте простой, но очень выразительный опыт, который убеждает, что при восприятии, в процессе активного взаимодействия органа чувств с объектом, возникает перцептивная модель этого объекта. Приготовьте из картона несколько небольших геометрических фигур – квадрат, треугольник, круг, звездочку, пирамиду. Испытуемому завязывают глаза. Экспериментатор осторожно кладет фигурки одну за другой сначала на предплечье ближе к кисти руки, затем на ладонь испытуемого и спрашивает: «Что вы ощущаете?» Обычно (фигурка лежит на предплечье) отвечают: «Чувствую – что-то лежит, но что именно, не знаю». Когда фигурка лежит на поверхности ладони (кстати, здесь экспериментатор должен быть начеку: испытуемый обязательно невольно попытается совершить какие-то движения), ответы становятся более определенными, хотя тоже остаются неправильными: «Что-то вроде круга» (на самом деле – квадрат) – и т. д. Наконец экспериментатор разрешает ощупать фигурки. Жадные движения пальцев. Они как бы обрисовывают фигурки, как бы снимают с них слепок, модель. В результате – безошибочное узнавание. Почти таким же будет результат, если фигурку двигать по ладони, «кантовать».

Тема для дискуссии

Сравните отрывки из стихотворений Л. Мартынова и Б. Слуцкого, помещенные в этой главе, со стихотворением О. И. Скороходовой «Думают иные».

Думают иные – те, кто звуки слышат,
Те, кто видят солнце, звезды и луну:
– Как она без зренья красоту опишет?
Как поймет без слуха звуки и весну!?
Я услышу запах и росы прохладу,
Легкий шелест листьев пальцами ловлю.
Утопая в сумрак, я пройду по саду,
И мечтать готова, и сказать люблю...
Пусть я не увижу глаз его сиянье,

Не услышу голос, ласковый, живой,
Но слова без звука – чувства трепетанье —
Я ловлю и слышу быстрою рукой.
И за ум, за сердце я любить готова,
Так, как любят запах нежного цветка.
Так, как любят в дружбе дорогое слово,
Так, как любит трепет сжатая рука.
Я умом увижу, чувствами услышу,
А мечтой привольной мир я облечу...
Каждый ли из зрячих красоту опишет,
Улыбнется ль ясно яркому лучу?
Не имею слуха, не имею зренья,
Но имею больше – чувств живых простор:
Гибким и послушным, жгучим вдохновеньем
Я соткала жизни красочный узор.
Если вас чаруют красота и звуки, —
Не гордитесь этим счастьем предо мной!
Лучше протяните с добрым чувством руку,
Чтоб была я с вами, а не за стеной.

Глава 10. Память

Память – это преодоление отсутствия . П. Жане

Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта. Это одна из самых популярных психических особенностей воспроизведение человеком человека. Сразу скажем: она заслуживает этой популярности.

Недаром еще древние греки считали богиню памяти Мнемозину матерью девяти муз, которые покровительствовали всем известным в то время наукам и искусствам. Кстати сказать, имя этой богини дало название памяти. И в современных научных трудах можно прочесть выражения: «мнемическая направленность», «мнемическая задача», «мнемические действия», «мнемическая деятельность». Все это о памяти. Происхождение человеческой памяти древние греки связывали и с именем одного из самых прекрасных героев, созданных человеческой фантазией, – Прометея. Оказывается, этот самоотверженный юноша не только одарил человечество огнем. Вот какие слова вкладывает в его уста великий древнегреческий поэт Эсхил:

Послушайте, что смертным Сделал я: Число им изобрел, И буквы научил

соединять, Им память дал, мать муз – всего причину.

Как известно, все характеристики памяти неразрывно связаны.

Раненный в голову пациент А. Р. Лурии Засецкий забыл алфавит:

«И вдруг я опять, когда стал взрослым, забыл все буквы и не могу запомнить их заново. Я смотрел на новую учительницу и без конца глуповато улыбался. Я не верил сам себе, что я вдруг стал неграмотным, что я забыл все буквы... Я разучился владеть карандашом: верчу его туда и сюда и никак не могу начать писать...»

Великое открытие, которое сделал для себя Засецкий и которое вернуло его в строй, опять-таки связано с памятью. С памятью и драгоценной догадкой психолога: пусть разрушена зрительная память, но рука должна сохранить навыки письма, усвоенные с детства. Ведь никто из взрослых не вспоминает по букве, а пишет автоматически целое слово. На помощь пришла двигательная память.

«С письмом, – рассказывал Засецкий, – дело вначале пошло точно так же, как с чтением, т. е. я долго не мог вспомнить буквы, когда уже, кажется, знал их, проделывая ту же процедуру в порядке алфавитном. Но тут вдруг ко мне во время занятий подходит профессор, уже знакомый мне своей простотой обращения ко мне и к другим больным, и просит меня, чтобы я написал не по буквам, а сразу, не отрывая руки с карандашом от бумаги. И я несколько раз (переспросил, конечно, раза два) повторяю слово “кровь” и, наконец, беру карандаш и быстро пишу слово, и написал слово „кровь“, хотя сам не помнил, что написал, потому что прочесть свое написанное я не мог».

Можно понять радость победы и врача и больного:

«И он стал писать! – воскликнул обычно сдержанный А. Р. Лурия. – Он просто писал, писал сразу, не думая. Он писал!»

Да, именно память позволяет человеку быть тем, чем он является, действовать в окружающем мире, осознавать свое собственное «я», учиться, любить... Ведь надо хотя бы узнавать того, кого любишь. Недаром часто вместо «разлюбил» говорят – «позабыл»... Вспоминаются знакомые с военных лет слова песни: «Не захочет написать – значит, позабыла, значит, надо понимать, вовсе не любила».

О том, что может произойти с любовью в случаях *амнезии* (так называют потерю памяти), рассказано в книге французского психолога Т. Рибо «Память в ее нормальном и болезненном состоянии». Молодая женщина страстно любила своего мужа. Во время родов с ней случился продолжительный обморок. После этого она утратила все воспоминания о своей супружеской жизни, хотя все, что происходило с ней до замужества, помнила отлично. После родов она с ужасом отталкивала от себя мужа и ребенка и впоследствии так никогда и не вспомнила ни одного события из своей семейной жизни. Родители и друзья с трудом убедили ее, что у нее есть муж и сын. Она поверила этому только потому, что ей легче считать себя утратившей память о целом годе, чем признать всех близких обманщиками. Но в этой вере не принимали никакого участия ни ее убеждение, ни сознание. Она видела перед собой мужа и ребенка, совершенно

не понимая, каким волшебством получила она этого мужа и этого ребенка. Мир без памяти. Самое пылкое воображение едва ли способно нарисовать его достоверную картину. Такую попытку предпринял колумбийский писатель Маркес в знаменитом романе «Сто лет одиночества». Сначала жители города Макондо, в котором происходит действие, заболевают бессонницей. Но самое страшное в заболевании – не утрата способности спать: от этой бессонницы тело не испытывает какой-либо усталости, – а неизбежное наступление второй стадии болезни – забывчивости. Когда больной свыкается с состоянием бодрствования, из его памяти начинают стираться сначала воспоминания детства, потом названия и назначения предметов, затем он перестает узнавать людей и даже утрачивает сознание своей собственной личности и, лишенный всякой связи с прошлым, погружается в некое подобие идиотизма. Интересно отметить, что течение амнезии описано Маркесом очень точно, но... в обратном порядке. Согласно закону, который Т. Рибо назвал *законом регрессии*, или *обратного развития памяти* (закон Рибо), сначала забывается то, что усвоено недавно, потом забвение распространяется на то, что усваивалось прежде. В самом конце утрачиваются воспоминания детства... Что же, искусство имеет право на подобные перестановки. До последней стадии жители Макондо не дошли, но названия предметов и их назначение уже начали забывать. Тогда один из героев романа придумал средство, которое, впрочем, вскоре, как и следовало ожидать, оказалось неэффективным. Когда Аурелиано (так звали этого героя) заметил, что с трудом припоминает название почти всех вещей, он приклеил к ним соответствующие ярлыки, и теперь достаточно было прочесть надпись, чтобы определить, с чем имеешь дело. Этот способ другой персонаж романа ввел в употребление сначала у себя в семье, а потом в городе. Обмакнув в чернила кисточку для бритья, он подписал каждый предмет в доме: «стол», «стул», «часы», «дверь», «стена», «кровать», «кастрюля». Потом отправился в загон для скота и в поле и пометил там животных, птиц и растения: «корова», «козел», «свинья», «курица»... Мало-помалу, изучая бесконечное многообразие забывчивости, люди поняли, что может наступить такой день, когда они, узнав предмет по надписи, будут не в силах вспомнить его назначение. Тогда все усложнилось. Наглядным примером того, как жители Макондо пытались бороться с забывчивостью, служит объявление, повешенное на шею коровы: «Это корова, ее нужно доить каждое утро, чтобы получить молоко, а молоко надо кипятить, чтобы смешать с кофе и получить кофе с молоком». Вот так они жили в постоянно ускользающей от них действительности, с помощью слова им удавалось задержать ее на короткое мгновение, но она должна была неизбежно и окончательно исчезнуть, как только забудется значение букв.

Недаром в многочисленных телесериалах авторы часто используют один и тот же сложный ход: герой (героиня) теряет память.

Дальше доказывать значение памяти в жизни человека, пожалуй, излишне. Порой даже хочется подчеркнуть другое: все-таки нельзя все успехи и неудачи человека, его победы и поражения, открытия и заблуждения приписывать одной только памяти. А ведь такая тенденция существует. Недаром французский мыслитель Ларошфуко остроумно подметил: «Всяк жалуется на

свою память, но никто не жалуется на свой здравый смысл». И правда, сплошь и рядом услышишь: «Ах, опять забыл»; «Проклятый склероз»; «Совсем память отшибло!»... И почти никогда не говорят: «Я немного глуповат»; «Не умею рассуждать»; «Мало что понимаю». Наверное, потому, что память невольно связывают с особым даром, который непосредственно от личности не зависит, как-то не полностью совпадает с «я», ну, например, как рост, физическая сила, цвет глаз или цвет волос... Огромная психологическая разница в выражениях: «У меня плохая память» и «Я глуп». Примерно такая же разница, как между признаниями: «Я близорук» и «У меня нет совести».

Качества памяти

Прежде всего, надо договориться о том, что такое «хорошая» и «плохая» память. Этот вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Ведь и сама память состоит из нескольких процессов, каждый из которых имеет ряд более или менее самостоятельных качеств.

Нередко память сравнивают с какой-либо технической ее моделью, например с магнитофоном. С чего начинается его работа? Конечно же, с записи. Память начинается с того, что наши органы чувств принимают информацию, поступающую из окружающего мира, а мозг производит ее запись в виде биохимических изменений в составе клеток, в виде электрических импульсов, которые циркулируют по нервным цепям, в виде... Впрочем, психолог может обойтись без этих подробностей – композитор или певец прекрасно используют магнитофон, не очень-то вникая в технические принципы его работы.

Итак, память начинается с *запоминания* – на пленку наносится информация и удерживается на ней, консервируется; в психологии памяти этот процесс так и называют – *сохранение*. Мы закладываем кассету, нажимаем на клавиши – и звучит записанная когда-то музыка. Происходит *воспроизведение*. Так именуют соответствующий процесс и в памяти.

Сочтем ли мы аппарат исправным, если он не стирает с ленты уже отслужившие записи? В памяти тоже есть такой очистительный, а может быть, и разрушительный процесс – *забывание*. Иногда кажется, что это всего лишь антипамять, от которой хорошо бы избавиться. Но скоро станет ясно: противоречие здесь диалектическое.

Итак, на входе – запоминание, запечатление, на выходе – воспроизведение. О качестве работы всего аппарата памяти зачастую судят именно по воспроизведению. Желательно, чтобы было оно *точным* и *своевременным*: аппарат должен выдать нужную информацию тогда, когда в ней появится нужда. За это несет ответственность особое качество – *готовность памяти*. Дорога ложка к обеду! Чего стоят сетования незадачливого ученика, который уверяет, что после экзамена он все вспомнил?

Рассмотрим некоторые другие качества, присущие процессам памяти. *Запоминать* можно *быстро* и *медленно*, *много* и *мало*. Разумеется, лучшей считается память у того, кто запоминает быстро и много. К *сохранению*, как к складу или архиву, предъявляют требования – хранить *надежно*, *долго* и *без*

потерь. Свои качества имеет и забывание, но о них чуть позже.

Так что же такое «хорошая» память? Быстро и много запоминать, долго хранить, точно и вовремя воспроизводить. А если человек быстро запоминает, но так же быстро забывает? Может быть, все же лучше медленно запоминать, зато долго хранить? Но что толку долго хранить, если потом неточно воспроизводить?

Виды памяти

В приведенных выше определениях речь идет только о том, *как* запоминается, хранится и воспроизводится. Но есть еще вопрос: *что?* Когда говорят: «хорошая память», то следовало бы уточнить, что, собственно, имеется в виду: память на *слова*? А если хорошо помнятся движения, например у гимнастов? Это *память двигательная* ... Юный Моцарт после первого же прослушивания сложнейшего музыкального произведения в Сикстинской капелле записал его почти без ошибок – *музыкальная память*. Актриса вызывает у себя слезы, вспоминая печальный случай из своей жизни, – «память сердца» – *эмоциональная память*. Та самая, о которой поэт сказал, что она «сильней рассудка памяти печальной».

Наверное, на все восприятия окружающего есть особая, своя память. Так что такое «хорошая» память? Может быть, такая, которая сочетает в себе все виды и типы? Человек с такой абсолютной памятью существовал. Был ли он счастлив?

Это происходило в 20-е гг. XX в. в нашей стране. Некто Ш. работал репортером в газете. Редактор обратил внимание на то, что во время утренней планерки, когда каждому сотруднику давался длинный ряд поручений и адресов, Ш. ничего не записывал. Невнимательность? Нет, нечто более удивительное: репортер легко и безошибочно повторил всю дневную программу действий. Редактор направил странного сотрудника на обследование, по результатам которого психолог А. Р. Лурия написал о своем необычном пациенте «Маленькую книжку о большой памяти». Лурия приступил к исследованию способностей Ш. с обычным для психолога любопытством, но без большой надежды, что опыты дадут что-нибудь примечательное. Однако уже первые пробы изменили его отношение и вызвали состояние смущения и озадаченности, на этот раз не у испытуемого, а у экспериментатора. Психолога можно понять: его испытуемый... ничего не забывал. Увеличивали число элементов для запоминания: тридцать, пятьдесят слов или чисел – Ш. как будто не замечал никаких трудностей и повторял все без заучивания. После многочисленных опытов пришлось признать, что объем его памяти не имеет ясных границ. Практически безграничной оказалась и прочность: он безошибочно воспроизводил длинные ряды слов через пятнадцать – шестнадцать лет после их прослушивания. В подобных случаях, вспоминал А. Р. Лурия, Ш. садился, закрывал глаза, делал паузу, а затем говорил: «Да-да... это было у вас на той квартире... вы сидели за столом, а я на качалке... вы были в сером костюме и смотрели на меня так... вот... я вижу, что вы мне говорили...» – и дальше следовало безошибочное воспроизведение

прочитанного ряда. «Я вижу» – это очень характерное признание: Ш. действительно «видел» звуки, «видел» таблицы, показанные ему много лет назад, так же ясно, как если бы они находились в данный момент перед глазами. На примере Ш. удобно еще раз поговорить об интересном явлении в области восприятия и памяти. Прежде всего – о *слиянии нескольких ощущений в единое целое – синестезии*. Каждый звук у такого человека непосредственно рождает переживание света и цвета. Кстати, к таким людям относился и композитор А. Н. Скрябин, который в партитуру своей симфонической поэмы «Прометей» включил партию «люкс», партию света. Отсюда и пошла *цветомузыка*. Во время специальных испытаний выяснилось, что у Ш. определенные музыкальные тона вызывают вполне конкретные зрительные ощущения. Один тон вызывает зрительный образ: «Полоса цвета старого серебра, которая затем превращается в какой-то предмет, блестящий, как сталь». Тон повышается: «Коричневая полоса на темном фоне с красными языками: на вкус этот звук похож на кисло-сладкий борщ...» Новое повышение звука: «Широкая полоса, середина которой красно-оранжевая, а края розовые». При этом к зрительным ощущениям добавляются не только вкусовые, но и осязательные ощущения: «Что-то вроде фейерверка, окрашенного в розово-красный цвет... полоска шершавая, неприятная... неприятный вкус, вродепряного рассола... Можно поранить руку». А вот как Ш. воспринимал голоса людей: «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», – сказал он беседовавшему с ним Л. С. Выготскому. Это наблюдение само по себе представляет большой интерес. «А есть люди, – говорил Ш., – которые разговаривают как-то многогласно, которые отдадут целой композицией, букетом... такой голос был у С. М. Эйзенштейна, как будто какое-то пламя с жилками надвигалось на меня». Каждый звук речи сразу вызывал у Ш. яркий зрительный образ, имел свой цвет и вкус. Как отмечал А. Р. Лурия, у его испытуемого не было той четкой грани, которая у каждого из нас отделяет зрение от слуха, слух – от осязания или вкуса. Так, Ш. прекрасно запоминал, безгранично долго сохранял и совершенно точно воспроизводил. Но память, как уже нам известно, не только единство этих «позитивных» процессов. В нее органически включается и забывание. А у памяти Ш. была слабая сторона – он не умел забывать. Пришлось специально выработать технику забывания того, что уже не нужно сохранять в памяти, что мешает восприятию новой информации. Особенно важно это было потому, что Ш. стал профессиональным мнемонистом – выступал в цирке, где демонстрировал свою память. Ему приходилось запоминать огромное количество бессмысленного материала. При этом слова, буквы, цифры на разных сеансах как бы «писались» на одной и той же доске и легко было «увидеть» на ней задания предыдущего сеанса. Научиться забывать... – Для того чтобы запомнить, люди записывают, – удивлялся Ш. – Мне это было смешно, и я решил все посвоему: раз он записал, то ему нет необходимости помнить, а если бы у него не было карандаша в руках и он не мог записать, он бы запомнил! Значит, если я запишу, я буду знать, что нет необходимости помнить... И я начал применять это в маленьких вещах: в телефонах, в фамилиях, в каких-нибудь поручениях. Но у меня ничего не получалось, я

мысленно видел свою запись... Он начал выбрасывать бумажки с записями, сжигать их – следы выступали на обуглившейся пленке. Помогло самовнушение: я не хочу видеть доску с надписями...

Память и личность

Такова была удивительная память этого человека. Но в психике (надеюсь, вы не забыли об этом), *во внутреннем мире все взаимосвязано, все психические свойства и особенности составляют стройную структуру, особый узор.*

Как же изменилась личность Ш. под воздействием его необыкновенной памяти? Как распорядился Ш. своей большой памятью, сделала ли она счастливым его самого и принесла ли пользу окружающим? А. Р. Лурия в «Маленькой книжке о большой памяти», как любознательный и внимательный проводник, осторожно, шаг за шагом вводит нас в удивительный, отличный от других людей внутренний мир мнемониста (вы получите удовольствие, прочитав эту книгу).

– Он всегда ждал чего-то и больше мечтал и «видел», чем действовал, – рассказывал А. Р. Лурия. – У него все время оставалось переживание, что должно случиться что-то хорошее, что-то должно разрешить все вопросы, что жизнь его вдруг станет такой простой и ясной... И он «видел» это и ждал... И все, что он делал, было «временным», что делается, пока ожидаемое само произойдет... Так он и оставался неустроенным человеком, менявшим десятки профессий, из которых все были «временными».

Итак, *все дело в том, в какое «я», в какую личность включена память, как ею распорядился тот, кому она «досталась».* А распорядиться можно по-разному.

И. Андроников вспоминает в одном из своих устных рассказов о замечательном человеке И. И. Соллертинском, который обладал совершенно непостижимой памятью. Если перед ним открывали книгу, которой он никогда не читал и даже не видел, он, мельком взглянув на страницы, бегло перелистав их, возвращал ее и предлагал: «Проверь». И какую бы страницу ему ни называли, произносил наизусть!

– Напомни, пожалуйста... напомни, если тебе не трудно, что напечатано внизу двести двенадцатой страницы второго тома собрания сочинений Николая Васильевича Гоголя в последнем издании ОГИЗа?

– Ты что, смеешься, Иван Иванович? – отвечали ему. – Кто может с тобой тягаться? Впрочем, сомнительно, чтобы ты сам знал наизусть страницы во всех томах Гоголя. Двести двенадцатую во втором томе ты, может быть, помнишь. Но уж в третьем томе двести двенадцатую, наверное, не назовешь.

– Прости меня, – выпалил Иван Иванович, – одну минуту... Как раз! Да-да! Вот точный текст: «Хвала вам, художник, виват Андрей Петрович – рецензент, как видно, любил фами...»

– Прости, Иван Иванович. А что такое «фами»?

– «Фами», – отвечал он небрежно, как будто это было в порядке вещей, – «фами» – это первая половина слова «фамильярность». Только «льярность» идет уже на двести тринадцатой!

Можно продолжить перечисление подобных мнемонических «подвигов», но важно другое – что делает человек со своей памятью, как ею распоряжается.

«Эти обширные познания, – продолжает Андроников, – непрестанно умножаемые его феноменальной памятью и поразительной трудоспособностью, не обременяли его, не подавляли его собственной творческой инициативы... Наоборот! От этого только обострялась его мысль – быстрая, оригинальная, смелая».

Соллертинский, по словам Андроникова – «талантливейший музыковед, театровед, литературовед, историк и теоретик балетного искусства, лингвист, свободно владеющий двумя десятками языков, человек широко эрудированный в сфере искусств изобразительных, в области общественных наук, истории, философии, эстетики, великолепный оратор и публицист, блистательный полемист и собеседник», – распорядился своей памятью с «толком».

Впрочем, вполне достижимы любые высоты науки, культуры и искусства и при обычной памяти, памяти, «как у всех». В конце концов, не человек служит памяти, а память человеку. Задача – заставить ее служить как можно лучше.

Непроизвольное запоминание

Нередко приходится слышать такой диалог:

– Удивительная у меня память: иной раз не хочу, а запомню. А бывает, что учишь, учишь – и никакого результата...

– Это потому, что и не хотел выучить!

– Странно: учил и не хотел!

Психологи только в целях подробного рассмотрения вынуждены отдельно рассказывать сначала о восприятии памяти, потом о мышлении и т. д. На самом деле в живом познании все познавательные процессы выступают в едином строю. Нельзя по-настоящему воспринимать, если не помнишь воспринятого прежде и не осмысливаешь увиденное и услышанное. Но этого мало. Воспринимает не восприятие, запоминает не память, думает не мышление, фантазирует не воображение: вся многообразная и сложная психическая деятельность – это внутренняя жизнь живого конкретного человека, внутренняя жизнь личности. Процесс познания зависит во многом от наших чувств, желаний, намерений, от наших жизненных целей и задач.

Процесс познания делится на две большие подгруппы – произвольные (преднамеренные) и непроизвольные (непреднамеренные).

В самом деле, человек может ставить перед собой цель что-то увидеть, услышать, запомнить, представить, обдумать... А иногда мы говорим: случайно обратил внимание, запомнилось, представилось, подумалось... Конечно, более детальный анализ покажет, что и эти случайности далеко не случайны: после фильма девушка «почему-то» запомнила фасоны платьев, а юноша – марки автомобилей. Но все же ни тот ни другой *специально не ставили перед собой цель запомнить* то-то и то-то. Так, человек непреднамеренно запоминает огромное число сведений, узнает, как говорится, обо всем на свете.

Размышляя о том драгоценном фундаменте, который закладывается в первые годы жизни, Л. Толстой писал: «Разве я не жил тогда, когда учился

смотреть, слушать, понимать, говорить, когда спал, сосал грудь и целовал грудь и смеялся и радовал свою мать? Я жил, и блаженно жил. *Разве не тогда я приобретал все то, чем я теперь живу, и приобретал так много, так быстро, что во всю свою остальную жизнь не приобрел и одной сотой доли этого* (курсив мой. – Я. К.). От пятилетнего ребенка до меня – только шаг. От новорожденного до пятилетнего – страшное расстояние. От зародыша до новорожденного – пучина. А от несуществования до зародыша отделяет уже не пучина, а непостижимость».

Этот неиссякаемый источник – *непроизвольное запоминание* – стал предметом пристального внимания психологов. Прежде всего, выяснилось, что человек непроизвольно запоминает не все подряд, а только то, что тесно связано с его личностью и деятельностью. Особенно четко это было показано в опытах психологов А. А. Смирнова и П. И. Зинченко.

Профессор А. А. Смирнов предложил коллегам рассказать, что происходило с ними по пути на работу. Конечно, никто не ожидал такого вопроса, поэтому все, что они вспомнили, – результат непроизвольного запоминания.

«Испытуемый Т. рассказал, что, выходя из дому, он знал, что надо ехать на метро, так как поздно. Сразу завернул за угол и пошел по переулку к метро. О чем думал? Не помнит. Никакого воспоминания об этом не осталось. Но есть зрительный образ сегодняшнего утра. Шел медленно. Людей не помнит. Подумал: ничего, что иду медленно?»

При переходе через улицу пришлось подождать, шла машина. Встал в середину группы людей, чтобы переходить, не глядя в сторону, так как был поднят воротник. На середине улицы снова переждал машины. Перед станцией метро длинная очередь за газетами, через которую пришлось пройти. На лестнице в метро страшный сквозняк, у всех чудно поднимавший полы пальто. Подумал: наверное, и он сейчас так чудно выглядит. Билетов не брал, был последний талончик. Пошел по необходимости лестницей направо. Там было много народу. Спуск медленный. Обнаружил, что поезд стоит. Досада, так как закрывались двери. Хорошо видел кусочек вагона с закрытой дверью. Прошел по пустой платформе. Двое было таких же, как и он. Прошел до конца, как обычно. Дошел до места, откуда видны часы. Было без четверти десять. Хорошо видит и сейчас положение стрелок. Попался какой-то высокий человек с газетой в руках. Подумал: наверное, вчерашняя. Нет, сегодняшняя. Вспомнил об очереди в метро. Увидел, что сводка штаба длинная (опыты проводились в годы Великой Отечественной войны. – Я . К .). Здесь встретил Г. Он тоже проявил интерес к сводке и подошел к читавшему газету. Тот читал последнюю страницу. Показал Г. первую, но сейчас же стал читать последнюю. Г. пытался подглядеть снизу. Пришел поезд. Вошли в вагон. Как пошел Г., не помнил, так как пропустил несколько женщин с сумками. Встал у дверей. Вплотную еще две женщины по углам. Одна с сумкой продовольственной, без перчаток... Подумал: почему без перчаток? В руках у нее газета. Сейчас вновь появляется воспоминание о Г. Разговоры по поводу сводки. Что было до этого с ним, не помнит. В вагоне помнит Г. как собеседника, т. е. разговор с ним, самого его не

помнит. (Дальше сообщается содержание разговора с Г. относительно событий на фронте. – Я. К.)

Проход через станцию не помнит совсем. Помнит переход через улицу. Долго переживал проезда автомобилей. В середине улицы вновь была задержка. Помнит, что взглянул на часы, но что они показывали, не помнит. Тогда это как-то переживалось как время, не требующее спешки. О чем говорили до университета – не запомнил. У университетских ворот увидел Б. Помнит вид снежных сугробов на университетском дворе и разговор с Г. о снеге в этом году.

Этот психологический эксперимент часто воспроизводится на семинарах по психологии. Его легко повторить и со своими знакомыми. Повторить и сделать научные выводы о том, что же запоминается само по себе. Ничего, что А. А. Смирнов эти выводы уже сделал. Ведь повторяем же мы без конца опыты по химии и физике. А здесь не надо ни пробирок, ни горелок – только добрая воля и любознательность.

Итак, анализируя рассказы Т. и других своих коллег, Смирнов сделал вывод: воспоминания прежде всего касаются не того, о чем *думали* испытуемые (здесь чаще всего они отделялись формулировкой: «Думал, но о чем думал, не помню»), а того, что они *делали*. Это, как отмечает ученый, связано с направленностью человека на основную деятельность, а она заключалась в том, чтобы скорее дойти до места работы. Испытуемые в этом случае *не думали* и шли, а *шли* и думали. Между прочим, могло бы быть и наоборот. *Запоминается то, что так или иначе связано с целью деятельности*, что помогает или, наоборот, мешает ее достичь. Именно поэтому, кстати сказать, заставляют нас в школьные годы на уроках языка «списать и вставить пропущенные буквы», «подчеркнуть», «придумать предложение с союзом», а на уроках математики – решать задачи. В ходе конкретной деятельности правила и теоремы запоминаются как бы сами по себе. Специально не учишь, а запоминаешь так, как нередко запоминают свои длинные монологи и многочисленные реплики актеры. А. А. Смирнов специально беседовал со многими артистами о том, как они заучивают роли. Заслуженная артистка Ю. убеждена, что заучивать роль нельзя. Зубрежка вырабатывает штампы. *Запоминать надо творчески*, как бы «влезая в шкуру» своего персонажа, и идти отсюда к тексту, к его запоминанию. Если линия психологических поворотов ясна, то все запоминается само собой. В каждой сцене она задает себе вопрос: «*Что я делаю здесь?*»

Это действие и служит основой запоминания. Может быть, не повторение, а действие, деятельность – мать учения? Очень любопытную связь деятельности с произвольным запоминанием обнаружила в 1927 г. Б. В. Зейгарник. Впоследствии она стала известным психологом, профессором МГУ, но открытие, которое вошло в науку под названием «эффект Зейгарник», было сделано в те далекие годы, когда молодая исследовательница работала под руководством одного из крупнейших психологов XX столетия немецкого ученого К. Левина. Какие действия лучше запоминаются: те, которые успешно начаты и завершены, или те, которые оборвались «на высокой ноте»? В опыте

Зейгарник испытуемые должны были «как можно быстрее и как можно точнее» выполнить около двадцати заданий разного характера. Здесь были и небольшие математические задачи, загадки, лепка фигурок из глины, изготовление картонных ящиков и т. д. Когда исполнители, как говорится, входили во вкус, работа прерывалась. Потом экспериментатор просил перечислить все выполнявшиеся задания. Отношение количества запомнившихся прерванных задач к количеству запомнившихся завершенных задач в разных группах было равно в среднем 1,9; 2,1; 2... Легко понять, что прерванные задачи запомнились примерно в два раза лучше завершенных. Почему? Психологи считают, что здесь все дело в том психическом напряжении, которое возникает под влиянием принятого решения. Если задача выполняется, напряжение спадает, и все, что с ним было связано, забывается. Когда исполнение решения прерывается, напряжение не исчезает и само дело закрепляется в памяти.

Интересно было бы исследовать, распространяется ли «эффект Зейгарник» на более сложные виды деятельности. Например, на общение между людьми. Подумайте, кого мы вспоминаем: тех, с кем отношения прошли все стадии знакомства через кульминацию к охлаждению, или тех, с кем отношения не достигли этой финальной черты? По-видимому, каждый может здесь прибегнуть к самонаблюдению...

Произвольное запоминание

В произвольных познавательных процессах человек все же пассивен. «Мне запомнилось», «мне вспомнилось» – безличные предложения. А сознательная человеческая деятельность характеризуется именно активностью, целенаправленностью, волевым началом. Произвольная память есть уже у животных. Произвольная – великое достижение эволюции, историческое приобретение человека. *Животному, по словам К. Д. Ушинского, вспоминается, но животное не вспоминает.* В человеке же мы ясно различаем оба эти явления памяти.

Жизнь ставит перед нами определенные задачи, и во имя их осуществления мы ставим задачи перед собой: запомнить не только то, что «само» запечатлевается в памяти, но и то, *что надо.* А это уже сложная целенаправленная мнемическая деятельность со своими мотивами, средствами, объектами и результатами.

Прежде всего надо поставить перед собой *цель, мнемическую задачу.*

В историю психологии вошел такой случай. Сербский психолог Радославлевич однажды экспериментировал над иностранцем, который плохо понимал язык. Опыты велись по методу Г. Эббингауза: испытуемому был предложен ряд в восемь слогов.

Испытуемый прочитал слоговой ряд двадцать, тридцать, сорок, сорок шесть раз, не заявляя, однако, что он его выучил наизусть, как должен был сделать согласно инструкции (не понятой им).

Исследователь уже почти усомнился в возможности благоприятного результата, после сорока шести повторений остановил механизм (по-видимому, использовался специальный мнемометр, который позволяет равномерно

предъявлять испытуемому материал для запоминания) и спросил, может ли он повторить этот ряд слогов наизусть.

– Как? Так я должен заучивать эти слоги наизусть? – удивился испытуемый, после чего еще шесть раз повторил ряд и легко достиг цели.

Не мог запомнить, потому что не знал, что это необходимо, или не считал целесообразным, а вследствие этого и не хотел... С подобными фактами можно встретиться на каждом шагу. Преподавателю психологии приходится из года в год проводить со студентами опыты на запоминание. Например, студентам предлагали ряд, состоящий из десяти пар слов:

книга – окно
гора – краска
рука – туча
якорь – кино
вилка – дело
сосна – ложка
чашка – трава
бритва – солнце
кошка – свеча
танец – река

При этом студентов инструктировали: «Послушайте и постарайтесь запомнить. Потом я буду читать первое слово каждой пары, а вы должны вспомнить и записать второе слово».

И вот студенты – кто больше, кто меньше – вспоминают и записывают, а преподаватель-экспериментатор ни одного слова за долгие годы так и не выучил. Ему *не надо*. У него эти слова на бумажке записаны.

А что, если нас поменять местами? Собственно говоря, по такой схеме был построен интересный опыт американского психолога Д. Дженкинса. Испытуемыми были двадцать четыре пары студентов. В каждой паре один из студентов играл роль экспериментатора, а другой – испытуемого. Экспериментатору с помощью аппарата последовательно в постоянном темпе предъявляли ряд из двадцати бессмысленных слогов, а он должен был только прочитывать эти слоги испытуемому, которому предлагали запомнить эти слоги. После первого безошибочного воспроизведения испытуемого, так же как и экспериментатора, просили прийти на следующий день для завершения эксперимента. Тем и другим предлагали воспроизвести слоги, которые они запомнили. Экспериментаторы правильно вспомнили в среднем 10,8 слога (результат произвольного запоминания), а группа испытуемых – 15,9 слога. Преимущества произвольного запоминания, как говорится, налицо!

Когда заходит речь о влиянии *установки* на запоминание, о значении внутреннего отношения к самой задаче запомнить, на ум приходит эпизод из романа В. Кожевникова «Щит и меч», прекрасно воссозданный в одноименном кинофильме. Советский разведчик Белов (Вайс) только один раз прочитывает секретный документ с многочисленными цифрами и потом точно воспроизводит его. Белов знал: от того, запомнит он или не запомнит, зависит жизнь тысяч узников гитлеровских лагерей; он не имел права не запомнить...

Осмысленное и механическое запоминание

Словесные пары, которые здесь приведены, нередко используют для доказательства еще одной закономерности запоминания – *преимущества осмысленного запоминания перед механическим*. Этот эксперимент легко повторить. Сначала надо произвести опыт с напечатанными выше словесными парами и записать результат. Испытуемые запоминают в среднем три-четыре слова. Потом можно предложить такой ряд:

почта – письмо

буква – слово

касса – деньги

стакан – кофе

небо – звезда

театр – драма

сани – зима

гнездо – птица

рыба – вода

трактор – поле

Показатели достигнут почти ста процентов – испытуемые воспроизведут все десять слов! Почему?.. Совершенно верно: первые пары бессмысленны, слова объединены случайно, а во втором варианте слова объединены по смыслу. Впрочем, можно осмыслить и пары первого варианта. Например, читают «книга – окно», а испытуемый соображает: «Книга лежит на окне». «Кошка – свеча»? Пожалуйста: «Кошка обожглась о свечу!» Результат подскочит до ста процентов.

Все, что осмыслено, над чем человек думал, запоминается во много раз лучше, чем непонятное, неосмысленное. Еще Г. Эббингауз, один из первых исследователей памяти, экспериментируя на самом себе, установил, что для заучивания тридцати шести лишённых смысла слогов ему в среднем требовалось пятьдесят пять повторений, в то время как тридцать шесть – сорок слов, взятых из перевода «Энеиды», сделанного Шиллером, он запоминал уже после шести-семи повторений. Это почти в девять раз быстрее!

Опыт с парами слов может продемонстрировать еще одну закономерность запоминания – «эффект края». Почти наверняка все испытуемые лучше запоминают первые и последние слова. Не потому ли спорщики хотят, чтобы за ними осталось последнее слово? Кстати сказать, этим эффектом удачно воспользовался наш разведчик Штирлиц из фильма «Семнадцать мгновений весны»: сначала завел с гестаповцем разговор на интересующую тему, а потом попросил таблетку от головной боли. Зачем приходил Штирлиц? Просил таблетку. Запоминается последнее.

Заучивать, не понимая, *невыгодно*. Точно так же невыгодно учить «на завтра», «до экзамена», «до контрольной»... Тот, кто, запоминая, ставит стрелку на «вечно», выигрывает. Если, конечно, запоминаемое этого заслуживает.

То, что человек хочет запомнить, необходимо подвергнуть специальной *мыслительной обработке*, которая, как и всякая сложная деятельность, имеет

ряд операций. Начать можно с операции, которую профессор А. А. Смирнов назвал *смысловой группировкой*. То, что надо запомнить, разбивается на короткие порции, на микротемы. Иногда это происходит как бы само собой, но часто необходимо применить этот прием сознательно.

Со смысловой группировкой тесно связана другая очень полезная при запоминании умственная операция – *выделение смысловых опор*, на которых потом как бы *держится* весь материал. Внешне такие опоры напоминают тезисы или развернутый план. Вот как описывают поиски таких опор испытуемые А. А. Смирнова.

1. Не сразу понимала текст. Чтобы лучше уяснить его, старалась формулировать основные мысли в виде кратких положений. Это очень помогало запоминанию. Собственно, эти положения только и приходилось запоминать. Все прочее в них уже имелось, подразумевалось мною. Припомнить текст легко, если вспомнить такую фразу.

2. Понимаешь, о чем читаешь, но что именно сказано, приходится размышлять, докапываться до этого. Прочтешь некоторую часть, чувствуешь, что о чем-то другом говорится, вернешься к прочитанному, стараешься вдуматься в него. Поймешь, закрепíš в виде маленькой фразы, словно тезис краткий составишь, идешь дальше. Продумывать иногда долго приходится. Зато, когда поймешь и сформулируешь суть, чувствуешь, что нашел хорошую опору для запоминания. Так тезисами и запоминал. Они служили хорошими путеводными огнями.

Путеводные огни для запоминания загораются и при смысловой группировке, когда человек по-своему разбивает текст на кусочки и потом составляет из них осмысленную мозаику. Часто школьники, да и люди постарше, страдают от того, что не привыкли, не умеют объединять знания, полученные из разных источников, воедино.

Ученик на уроке истории отрывочно и сухо «доложил» некоторые факты о восстании Степана Разина.

– Ты ведь только вчера ребятам о книжке про него так здорово рассказывал, – удивился отец.

– Так то в книжке, а это – история!

Плохо, когда знания об одном и том же лежат как бы на разных полках сознания и не помогают, не усиливают, не углубляют друг друга.

Кто-то сказал, что мышление начинается там, где заканчивается память. Это не совсем верно: мышление нередко неотделимо от памяти. *Тот, кто хорошо мыслит, хорошо запоминает.*

Кратковременное и долговременное запоминание

Память обслуживает деятельность человека. Это проявляется и в особенностях запоминания. Если та или иная информация необходима лишь на короткое время, включается аппарат *кратковременной (оперативной) памяти*. Так, когда мы решаем арифметический пример, промежуточные результаты запоминаются лишь на несколько секунд («Два пишем, три в уме» и т. п.). Это, так сказать, запоминание, подчиненное тактическим задачам. В

долговременную память поступает информация, имеющая стратегическое значение. Она обслуживает жизненно важные виды деятельности.

Воспроизведение

Все способы запоминания и ухищрения запоминающего предпринимаются ради конечного результата – воспроизведения, вспоминания. Не очень большим утешением служит предположение некоторых ученых о том, что человек вообще ничего не забывает: он только не в состоянии вспомнить. Сокровищница, ключ от которой потерян? Не шарить же, в самом деле, по коре больших полушарий мозга электродом, выискивая нужное воспоминание, как в знаменитых опытах Пенфилда, о которых мы уже рассказывали.

Нередко то, что запомнилось, воспроизводится как бы само по себе, *непроизвольно*. Особенно гладко обычно происходит *узнавание*. «Так ведь это Иванов Сидор Минаевич!» – такого рода восклицания, относящиеся к самым разнообразным явлениям, которые воспринимаются повторно, мы произносим буквально на каждом шагу. Собственно говоря, без узнавания невозможно уже осмысленное восприятие: *узнать – значит включить воспринятое в систему наших знаний, нашего опыта, отнести к определенной категории и т. д.* Интересно, что узнавание сопровождается особым эмоциональным переживанием – *чувством знакомости*: «видел», «уже слышал», «пробовал»... Нередко это чувство подводит школьников и студентов. Перелистывая дома книжку, ученик *узнает* то, о чем говорилось на уроке, а ему кажется, что он знает. Нередко все заканчивается драматической сценой типа «опять двойка». «Чувство знакомости» повинно и в других заблуждениях. Вызвали человека к доске, после нескольких тщетных усилий вспомнить заданное он бесславно усаживается за парту... А на «лобном» месте новая жертва? Нет, кажется, не жертва. Отвечает бойко и гладко. Но вот что обидно – ведь и я все это знал: этот пример и этот вывод... Знал? Вернее было бы сказать, «узнал». Не по этой ли самой причине «счастливые» билеты обычно достаются не тебе, а товарищу? И не потому ли, наконец, «каждый мнит себя стратегом, видя бой со стороны»?

Узнать легче, чем воспроизвести в отсутствие оригинала. Но и здесь бывают ошибки. Наверное, каждому хотя бы изредка приходилось испытывать странное переживание: ты приезжаешь в заведомо новый для тебя город или оказываешься в новой ситуации, а тебе кажется, что это уже было. Мнимое узнавание. Оно обозначается специальным термином *déjà vu* (в переводе с французского – «уже видел»). Здесь нас подводят *ассоциации* – похоже только кое-что, а кажется, что повторилось все.

Ассоциации

Ассоциации, связи между отдельными звеньями воспринятого, играют очень большую роль в припоминании, а значит, и в запоминании. То, что вместе воспринимается, вместе и запоминается – *связи в памяти отражают связи, которые существуют в жизни.*

В «Основах психологии» классик изучения памяти Г. Эббингауз отмечал, что элементы запоминания ассоциативно самым разнообразным образом

связываются не только между собой, но и с элементами случайными и в известном отношении совершенно для них безразличными, второстепенными. Отдельные члены ряда ассоциативно связываются с местом, которое случайно занимают на клочке бумаги, со столом, на котором они случайно были продемонстрированы, с положением тела, в котором воспринимающий тогда находился.

В основном здесь речь идет об *ассоциациях по смежности*. Очень часты *ассоциации по сходству*. Собственно, на них-то и основаны почти все поэтические метафоры и сравнения. Вот примеры из стихов А. Вознесенского.

На черной Вселенной любовниками отравленными лежат две поэмы, как белый бинокль театральный. Две жизни прижались с судьбой половинной – две самых поэмы моих соловьиных!

* * *

И висят, как летучие мыши,
надо мною вниз головой –
времена, домишки и мысли,
где живали и мы с тобой.

* * *

но женщина мчится по склонам,
как огненный лист за вагоном...

Царь страшон: точно кляча, тощий,
почерневший, как антрацит.
По лицу проносятся очи,
как буксующий мотоцикл.

Судьба, как ракета, летит по параболе
Обычно – во мраке и реже – по радуге.

Относительно простые и прозрачные поэтические ассоциации можно привести из отрывка стихотворения Н. Матвеевой:

Река текла, как дождь, лежащий на боку,
А дождик шел, как речка в вертикали,
И мост подныривал подобно поплавку,
Когда струи по нем перетекали.

Или символические и усложненные ассоциации по противоположности. Так, в жаркий полдень может возникнуть в сознании образ снежного поля... Наша память перенаселена ассоциациями. Они услужливо выдают «на-гора» клише-воспоминания, клише-сравнения и, увы, клише-мысли. Недаром И. Ильф и Е. Петров отбрасывали то, что приходило в голову им обоим. Персонажи как бы обозначены друг другом и своими творениями. «Мы с Тамарой ходим парой...», «Слон и Моська», Тарапунька и Штепсель, Принц и Нищий, Чук и Гек... Б. Слуцкий, автор замечательного стихотворения о лошадях в океане (и многих других хороших стихов), сетует:

Про меня вспоминают и сразу же – про лошадей,
рыжих, тонущих в океане.

Ничего не осталось – ни строк, ни идей,
только лошади, тонущие в океане.

И покуда плывут –
вместе с ними и я на плаву:
для забвения нету причины,
но мгновения лишнего не проживу,
когда канут в пучину.

Может быть, ассоциации – мрамор для нерукотворных памятников? Попросите знакомых: – Назовите, только быстро, часть лица, плод, птицу, время года. – Нос, яблоко... У всех почти одинаково. Но это, скорее, исключение, которое касается того, что лежит на поверхности, чем правило. Правило в том, что одни и те же слова-стимулы вызывают то, что связано с опытом человека, его главным делом, его мыслями и чувствами. «Корень» вызовет у ботаника представление о части растения, у филолога – о части слова, у стоматолога – зуба, у философа – «корень зла», у математика – со знаком $\sqrt{\quad}$ и т. д. Когда лингвист А. Е. Иванова методом ассоциативного эксперимента выявляла, какие слова всплывают в сознании юристов и неюристов в ответ на одинаковые словараздражители, обнаружилась довольно существенная разница. Например, у юристов наиболее распространенная реакция на слово «состав» – «преступления», у неюристов – «вагоны».

А нельзя ли таким путем узнать у человека то, что он сказать не хочет или не может? Именно на этой идее построен так называемый *ассоциативный эксперимент*. Испытуемому читают слова-стимулы и просят быстро отвечать первым попавшимся словом. Расчет ясен: у кого что болит, тот о том и говорит. А если не говорит? Значит, пауза... Значит, об этом говорить не хочет, выходит, что-то скрывает... Психологи и психиатры используют ассоциативный эксперимент как метод исследования личности. В криминалистике с ним связывались другие надежды. Лучше всех, пожалуй, эти попытки пародировал чешский писатель К. Чапек в рассказе «Эксперимент профессора Роусса». Профессор заявляет подозреваемому в убийстве Суханеку: – Я не буду вас допрашивать. Я только буду произносить слова, а вы должны в ответ говорить первое слово, которое вам придет в голову. Понятно? Итак, внимание! Стакан... – Стакан, – повторил профессор Роусс. – Пиво, – проворчал Суханек. – Вот это другое дело, – сказала знаменитость. – Теперь отлично. Суханек подозрительно покосился на него. Не ловушка ли вся эта затея? – Улица, – продолжал профессор. – Телеги, – нехотя отозвался Суханек. – Надо побыстрее. Домик. – Поле. – Токарный станок. – Латунь. – Очень хорошо. Суханек, видимо, уже ничего не имел против такой игры. Переключка становилась все быстрее. Суханека это забавляло. Похоже на игру, и о чем только не вспомнишь! – Дорога, – бросил ему Ч.-Д. Роусс в стремительном

темпе. – Шоссе. – Прага. – Бероун. – Спрятать. – Зарыть. – Чистка. – Пятна. – Тряпка. – Мешок. – Лопата.

– Сад.

– Яма.

– Забор.

– Труп!

Молчание.

– Труп! – настойчиво повторил профессор. – Вы зарыли его под забором. Так?

– Ничего подобного я не говорил! – воскликнул Суханек.

– Вы зарыли его под забором у себя в саду, – решительно повторил Роусс. – Вы убили Чепелку по дороге в Бероун и вытерли кровь в машине мешком. Куда вы дели

этот мешок?

Преступник был разоблачен. А что получится, если «смонтировать» ассоциативный эксперимент с какой-либо методикой объективной регистрации эмоционального состояния человека? Детектор лжи! Впервые, пожалуй, нечто подобное создал еще в 20-е гг. XX в. А. Р. Лурия. В его исследовании сначала устанавливалось, с какой произвольной реакцией сочетается восприятие того или иного слова. Например, измеряли разницу электропотенциалов тыльной стороны руки и ладони, которая, как известно, чутко отзывается на изменение эмоционального состояния человека – так называемую кожно-гальваническую реакцию (КГР). Оказалось, что близкие по смыслу слова дают сходную объективную картину. Если, например, вырабатывалась реакция на слово «скрипка», то наиболее похожую реакцию вызывали слова «смычок», «скрипач», «струна», несколько менее похожую – «флейта», «рояль», «соната». Ассоциации обеспечивают автоматическое, произвольное воспроизведение. Благодаря им материал *вспоминается*. Это хорошо знал уже А. С. Пушкин: «...морозы. Читатель ждет уж рифму: розы...» Однако такого автоматизированного вспоминания для человека совершенно недостаточно. «Вспоминается» – опять-таки безличный глагол. Сплошь и рядом приходится *вспоминать*, активно искать в лабиринтах памяти необходимую для данного момента информацию. Этот поиск нередко разворачивается в специальную умственную работу – *припоминание*. Вспоминается легко. Припоминать гораздо труднее. «Упорное припоминание, – писал К. Д. Ушинский, – есть труд, и труд иногда нелегкий, к которому должно приучать дитя понемногу, так как причиной забывчивости часто бывает леность вспомнить забытое, а от этого укореняется дурная привычка небрежного обращения со следами наших воспоминаний».

Интересно, что привычка забывать характеризует людей таких профессий, которые связаны с необходимостью «пропускать» через себя много разнородной информации. Э. Хемингуэй писал, что ему трудно заниматься газетной работой, которая учит забывать каждый день о том, что случилось накануне, и таким образом начинает усиленно разрушать память. На ослабление памяти, связанное с привычкой забывать, жалуются и опытные

дикторы радио и телевидения.

Забывание

Прошлое зарастает травой забвения. Дорога жизни устлана тем, что выпадает из памяти. И все-таки почему-то одно помнится долгие годы, а другое улетучивается из памяти уже на следующий день.

Издавна подмечена *связь забывания с чувствами и переживаниями человека*. На связь памяти с эмоциями, с отношением человека к тому, что предстоит сохранить в сознании, указывал и К. Д. Ушинский. Он говорил, что «если то, что заучивается детьми, не пробуждает в них никакого чувства, желания и стремления, тогда заученное не может иметь никакого *непосредственного* влияния на их нравственность, но если чтение или учение, как говорится, затрагивает сердце, то и в памяти останутся следы комбинаций представлений с чувствами, желаниями и стремлениями, пробужденными чтением или учением, и такой сложный образ, *след*, возбуждаясь в сознании, пробудит в нем не только представление, но и желание, стремление, чувство».

Различные события, факты, сведения могут «затрагивать сердце», так сказать, с разных сторон. Они могут радовать и огорчать, вызывать удовольствие или приносить страдание. Австрийский психиатр З. Фрейд многие факты забывания объяснял воздействием *вытеснения*. Вытесняется из сознания то, что нам неприятно, уязвляет наше самолюбие, связано с тяжелыми переживаниями. Пациент Фрейда никак не мог отправить написанное письмо: один раз, идя на почту, забыл письмо дома, в другой раз взял письмо, но забыл написать адрес на конверте, в третий раз запомнил наклеить марку. В конце концов он выяснил сам для себя, что ему не хотелось посылать это письмо.

Некоторые обладатели весьма хорошей памяти постоянно забывают номер телефона поликлиники, другие, – сроки сдачи работы, выполнения обещаний, адреса, имена. Еще Монтень сетовал: «...о силе моей привязанности судят по моей памяти; природный недостаток перерастает, таким образом, в нравственный». «Он забыл, – говорят в этих случаях, – исполнить такую-то мою просьбу и такое-то свое обещание. Он забывает своих друзей. Он не вспомнил, что из любви ко мне ему следовало сказать или сделать то-то и то-то и, напротив, умолчать о том-то и том-то».

Забываем, потому что хотим забыть? Хотим забыть, но не признаемся себе в этом? Бывает и так. Но всегда ли неприятное забывается? Психолог П. П. Блонский провел специальное исследование на тему «Память и чувства». Он предлагал студентам в аудитории написать первые пришедшие им в голову воспоминания текущего года, а потом предлагал написать еще раз, но уже из жизни до института. Так было собрано двести двадцать четыре воспоминания. Что же сохранилось в памяти? Прежде всего то, что связано с эмоционально затронувшими событиями. Такие воспоминания заняли 81 %. При этом наибольший процент пришелся на «воспоминания о неприятном».

В другом исследовании П. П. Блонский собрал первые воспоминания детства. И опять тот же вывод: дольше всего помнится событие, возбуждавшее наиболее сильные эмоции; при этом поражает ничтожный процент

воспоминаний о приятных событиях: всего шесть. Но к воспоминаниям обычно присоединяется меланхолическое чувство, и их можно назвать грустными воспоминаниями о потерянном счастье детства. Дольше всего помнится неприятное.

Забыть – это не только не уметь вспомнить. Это еще и вспомнить, но не то, вспомнить, но не точно, искаженно. Вообще нельзя представлять себе дело так, будто информация в нашей памяти хранится в неизменном виде, как документы в архиве. Сходство, пожалуй, только в том, что от долгого хранения и там и тут следы становятся все бледнее, яркие краски выцветают. Но это количественные изменения. В памяти материал изменяется и *качественно, реконструируется*. Эту реконструкцию легко проверить: достаточно попросить товарищей припомнить и рассказать содержание определенного текста. Какие отличия репродукции от подлинника прежде всего будут обнаружены? Их может оказаться немало: обобщение или «сгущение» того, что в подлиннике дано в развернутой и детализированной форме. Может быть и обратное явление: то, что в подлиннике изложено кратко, испытуемые развернут и расширят. Немало обнаружится замен не только отдельных слов, но и целых ситуаций на равнозначимые; выяснится, что части подлинника в репродукции по-новому расположены, что вспоминающий кое-что привнес в его содержание, а кое-что невольно исказил. Этот же опыт способен продемонстрировать еще одну интересную особенность памяти. Мы привыкли к тому, что чем больше времени прошло между восприятием и воспроизведением, тем больше потерь. Так бывает часто, но далеко не всегда. Случается, что *более позднее воспроизведение оказывается более полным и точным, чем раннее*. Это явление получило название реминисценции. Особенно характерна она для детей.

Психолог А. А. Люблинская, которая провела немало интересных исследований с детьми осажденного Ленинграда, рассказывает о таком случае.

Дети интерната, жившие в условиях блокады в крайне однообразных условиях, получили возможность летом 1943 г. выехать на дачу. Богатство впечатлений от переезда в автобусе на вокзал, от поезда, от всей железной дороги, множество новых, никогда не виденных объектов, таких как настоящая курица, коза, которых дети увидели из окна вагона, мелькающие леса, станции, поля, речки, произвели на детей огромное впечатление.

Однако ни на следующий после переезда день, ни через день никто из ста детей ничего не рассказывал о путешествии. Оно не фигурировало в их играх, не отражалось в рисунках. Прошел месяц. Дети вернулись в город...

И только через две недели после возвращения бурно вспыхнула в их жизни тема «Переезд». Дети нагружали и перевозили кукол, мебель, посуду, строительный материал. Младшие охотно выполняли роль пассажиров, старшие – вели паровоз, дежурили на станции, впускали и выпускали... «Переезд» ворвался в рисунки, рассказы, споры. Всплывали все новые и новые детали и подробности, как будто бы с течением времени из массы неразобранных впечатлений, из целого слитного клубка образов, чувств и мыслей в памяти детей постепенно выступали, вычленились то одни, то другие

элементы сложного целого.

Пример не только яркий, но и поучительный. *Выученное должно отлежаться, отстояться в памяти.* «Эх, спросили бы меня теперь – все знаю», – сокрушаются ученики спустя несколько дней после экзамена. Между тем существует простой выход – *закончить подготовку к экзаменам не на пороге экзаменационной комнаты, за минуту до рокового шага, а на два-три дня раньше.*

Профессор А. А. Люблинская приводит впечатляющие факты о других особенностях детской памяти, которые, впрочем, в какой-то мере характерны для взрослых. Ведь и они иногда невольно вспоминают не то, что было на самом деле, а то, что им представлялось, а порой и приснилось. Детей за такие рассказы нередко даже наказывают и обвиняют в обмане. И совершенно напрасно.

Папки и фолианты на полках архива не общаются друг с другом, не вторгаются в чужие информационные фонды, не стараются стереть или переписать друг у друга страницы. В памяти все наоборот. *Выученное постоянно взаимодействует с тем, что изучалось раньше, и с тем, что поступило в кладовые сознания потом.* И нередко взаимодействие это отнюдь не мирное.

Вообще, как заметил один психолог, есть так много причин для забывания, что удивительно, как мы все-таки кое-что помним. Не так, не теми словами, в иной последовательности, но помним. И, может быть, правы те, кто утверждает: культура – это то, что остается в памяти, когда остальное уже забыто.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание Заседание десятое

Вопросы и задания

1. Понаблюдайте за собой и напишите небольшое сочинение на тему: «Особенности моей памяти».
2. Запишите свое первое воспоминание. Почему запомнилось именно это?
3. Попросите одноклассника или друга, который еще не читал этой книги, припомнить все, что с ним случилось по дороге из дома в школу. Сравните полученные результаты с описанными на с. 250–252 опытами А. А. Смирнова.
4. Проведите с друзьями опыты по запоминанию.
5. Обсудите результаты опытов З. М. Истоминой и М. Н. Шардакова, описанные на с. 32.

Почему в ходе игры дети запомнили больше слов, чем вне игры? Почему школьники, которые учили «на месяц», вышли победителями?

Конкурс

Кто за пять или десять минут припомнит больше стихотворных строк, содержащих ассоциации, и точно определит их виды (по смежности, сходству, контрасту, смысловые)?

Полезные советы

1. Заучивайте с желанием знать и помнить.
2. Ставьте цель запомнить надолго.
3. Пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинайте повторять до того, как материал стал забываться. Помните слова К. Д. Ушинского: «...Понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, не для того чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вывести на нем новый этаж».
5. Заучивайте и повторяйте небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
7. После математики учите историю, после физики – литературу; память любит разнообразие.
8. Когда учите, записывайте, рисуйте схемы, диаграммы, чертите графики, изображайте карикатуры, сравнивайте с тем, что знали раньше, – действуйте!
9. Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные – разбивайте на порции.
10. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайтесь воспроизвести материал, закрыв книгу. Помните слова Л. Толстого: «Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить».
11. Если получили задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не ждите до четверга: выучите сразу, а накануне только повторите.
12. Изредка используйте мнемотехнику – искусственные приемы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, поможет не забывать такая фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» или «Как однажды Жан-звонарь головою сшиб фонарь», а число «пи» (отношение длины окружности к диаметру) – такое двустишие: Кто и шутя и скоро пожелает «Пи» узнать число, ужь знает. По старой орфографии после твердых согласных в конце слов писали «ъ». Количество букв в слове означает очередную цифру: 3,1415 и т. д. Некоторые придумывают подобные опоры сами.

Темы для дискуссий

1. В какой мере качества памяти определяют успехи в деятельности?
2. Почему все-таки люди так охотно жалуются на свою память и не жалуются на свой здравый смысл?

Глава 11. Воображение и мышление

У ночи – мрак, У листьев – шум, У ветра – свист, У капли – дробность, А у людей – пылкий ум И жить упорная способность. Л. Мартынов

Понятие о воображении и мышлении

Ощущения и восприятия «доставляют» в мозг конкретные образы действительности. Эти образы удерживаются в памяти. Но для того, чтобы глубоко проникнуть в тайны природы, преобразовать окружающий мир, необходимо обработать, переделать, видоизменить добытую органами чувств информацию. Если главная задача ощущений и восприятий – сбор конкретных впечатлений об окружающем, а памяти – точное сохранение накопленного, то у воображения и мышления на первый взгляд задача другая – преобразовать полученное. Наличие этого творческого начала позволяет считать *фантазию* (так можно называть воображение) и *мышление* как бы единой мыслительной деятельностью. В то же время между ними есть и различия. *Воображение* – это создание новых образов на основе воспринятых, а *мышление* – процесс обобщенного и опосредованного отражения окружающего мира. Результатом воображения является образ, а результатом мышления – выраженные в словах мысли – *суждения* и *понятия*. Но различие это очень относительно: ведь любой, даже самый фантастический образ, как мы увидим дальше, отражает реальную *действительность*, а в продуктах мышления всегда есть кусочек фантазии, есть отход от видимой, непосредственной реальности.

В своих высших проявлениях образ и мысль неразрывно слиты. Так, образы Анны Карениной или Григория Мелехова созданы художниками-мыслителями. Точно так же в результате единой творческой мыслительной деятельности были совершены великие открытия и изобретения.

И мышление, и фантазия сопровождают трудовую деятельность человека. Без преобразующей творческой работы мысли невозможно было бы спланировать трудовые процессы, создать орудия труда, поставить новые цели.

Благодаря творческой мыслительной деятельности человек способен отражать, познавать такие свойства окружающего мира, которые недоступны непосредственному восприятию. Так, о наличии воспалительного процесса в организме больного врач узнает, измерив температуру тела с помощью термометра. Учитель не видел, как вы дома готовили урок, но на основании ответа почти безошибочно определяет степень вашего прилежания. В приведенных примерах показания термометра и качество знаний, обнаруженных при ответе, позволяют сделать определенные выводы. С такого рода примерами опосредованного познания мы встречаемся на каждом шагу и в повседневной жизни, и в учебных кабинетах, и в лабораториях ученых.

Непосредственно *воспринимать* можно только конкретные признаки предметов и явлений, единичные, данные объекты: вот эту книгу, этот стол, это окно, это дерево. *Мыслить* можно о книгах, столах, деревьях и т. д. *вообще*. Наша мысль вырывает нас из плена непосредственной конкретной видимости и позволяет улавливать сходство в различном и различное в сходном, открывать закономерные связи между явлениями и событиями. Что будет, если бросить лист бумаги в огонь? Сгорит. Но ведь мы раньше никогда не видели, как

именно этот лист сгорал. Не видели, но *знаем*: бумага в огне всегда горит. Благодаря мышлению связь между огнем и бумагой установлена. Такое *обобщенное отражение* и позволяет предсказать будущее, представлять его в виде образов, которых в действительности еще не существует.

Образ и мысль всегда выступают в неразрывном сплаве. Интересны с этой точки зрения свидетельства, с одной стороны, писателей и художников, а с другой – ученых, так сказать, «лириков и физиков». Великий испанский художник Ф. Гойя говорил, что фантазия, лишенная разума, производит чудовищ; соединенная с ним, она – мать искусства и источник *ею* чудес. «Теоретик верит в логику, – иронически замечал французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери, – он убежден, что пренебрегает мечтой, интуицией, поэзией. Он не замечает того, что эти три феи нарядились в маскарадные костюмы, чтобы соблазнить его, как пятнадцатилетнего влюбленного. Он не ведает, что им он обязан своими лучшими открытиями. Они явились к нему в облике “рабочей гипотезы”, “произвольных условий”, “аналогий”. Как мог он, теоретик, подозревать, что, прислушиваясь к ним, он обманывал суровую логику и наслаждался пением муз!» А вот слова выдающегося физика Э. Резерфорда: «Эксперимент без фантазии или фантазия, не опирающаяся на эксперимент, достигнут лишь немногого. Действительный прогресс имеет своим предположением амальгамацию (соединение) обеих сил». В самом деле, разве мог бы великий ученый создать планетарную модель строения атома без могучей фантазии! Впрочем, чтобы понять неразрывность мышления и воображения, достаточно понаблюдать за работой собственной мысли хотя бы при решении задач.

Вот как решал простую арифметическую задачу всем известный герой повести Н. Носова «Витя Малеев в школе и дома». Сестричка-третьеклассница попросила четвероклассника Витю решить такую задачу: девочка и мальчик рвали в лесу орехи. Они сорвали всего 120 штук. Девочка сорвала в два раза меньше, чем мальчик. Сколько орехов было у мальчика и девочки? С присущим ему оптимизмом Витя ринулся в бой. Но орешек оказался трудным. Авторитет старшего заколебался. «С отчаянья, – рассказывает Витя Малеев, – я нарисовал в тетрадке ореховое дерево, а под деревом мальчика и девочку, а на дереве сто двадцать орехов. И вот я рисовал эти орехи, рисовал, и сам все думал и думал...

Сначала я думал, почему мальчик нарвал вдвое больше орехов, а потом догадался, что мальчик, наверное, на дерево влез, а девочка снизу рвала, вот у нее и получилось меньше. ...Потом я стал думать, что они складывали орехи в карманы. Мальчик был в курточке, я нарисовал ему по бокам два кармана, а девочка была в передничке. Я на этом передничке нарисовал один карман... Все сто двадцать орехов теперь лежали у них в трех карманах... И *вдруг* у меня в голове, *будто молния*, *блеснула мысль* (выделенные мною слова нам еще пригодятся. – Я . К .): “Все сто двадцать орехов надо делить на три части! Девочка возьмет себе одну часть, и две части останутся мальчику, вот и будет у него вдвое больше!”».

Попробуйте разделить здесь воображение и мышление! Представления и их виды Исходным материалом мыслительной деятельности служат

сохраненные памятью образы явлений и предметов , которые называют представлениями . Своей наглядностью и конкретностью образы представлений похожи на образы восприятий. Каждый из нас легко представит лицо друга, которого нет рядом, величественную панораму Кремля, любимую мелодию. У некоторых людей представления по яркости и устойчивости приближаются к восприятиям. Французский писатель Э. Золя подчеркивал именно эту свою особенность: «Мое зрительное восприятие окружающего мира отличается яркостью, исключительной остротой. Когда я вызываю в памяти предметы, которые я видел, то они предстают моему взору такими же, какие они есть на самом деле, с их линиями, формами, цветом, запахом, звуками. Это беспощадная материализация; солнце, которое их освещало, почти ослепляет меня; я задыхаюсь от запаха...» Наибольшей яркости представления достигают тогда, когда они связаны с особенностями таланта человека, с делом его жизни: у композиторов это слуховые представления, у художников – зрительные и т. д.

Так, Моцарт, по его собственному признанию, даже самое сложное музыкальное произведение мог мысленно обзреть одним взглядом, как прекрасную картину или красивого человека. Благодаря ярким слуховым представлениям, внутреннему слуху Бетховен, будучи уже совершенно глухим, создал великую девятую симфонию. Французский художник К. Лоррен не делал этюдов с натуры. Ему достаточно было длительно понаблюдать тот или иной ландшафт, чтобы, вернувшись в мастерскую, по памяти писать замечательные пейзажи.

Подобных примеров много, но все же это не правило, а исключение. Обычно представления значительно уступают восприятиям по *яркости, устойчивости, полноте.*

Трудно представить то или иное явление или предмет сразу целиком. В сознании всплывают отдельные кусочки, фрагменты оригинала. Вы хотите увидеть внутренним взором лицо другого человека: вот возникли его глаза, улыбка, прическа... А целое ускользает.

«Когда я стараюсь вспомнить матушку... – читаем мы в “Детстве”» Л. Толстого, – мне представляются только ее карие глаза, выражающие всегда одинаковую доброту и любовь, родинка на шее, немного ниже того места, где выются маленькие волосики, шитый белый воротничок, нежная сухая рука, которая так часто меня ласкала и которую я так часто целовал; но общее выражение ускользает от меня». Эта особенность представлений называется *фрагментарностью* .

В нашем сознании живут не только образы предметов и явлений, которые мы воспринимали или воспринимаем в действительности. Мы читаем в светловской «Гренаде»:

Лишь по небу тихо
Сползла погода
На бархат заката
Слезинка дождя...

И в нашем сознании возникает трагическая и прекрасная картина,

нарисованная поэтом. «Тиха, печальна, молчалива...»; «Чуден Днепр при тихой погоде...»; « ...кто штык точил, ворча сердито, кусая длинный ус»; « ...лик его ужасен, движенья быстры, он прекрасен...» Каким пустым, бесцветным и унылым был бы наш внутренний мир без этих образов, *воссозданных* воображением по описанию! Это плоды *воссоздающего воображения*. А писателям и поэтам, которые впервые создали эти образы, помогло *воображение творческое*. Впрочем, строго говоря, нетворческого воображения не бывает. У каждого из нас свои Татьяна Ларина, Анна Каренина, Раскольников, Гамлет. Недаром после очередной экранизации известного литературного произведения мы нередко заявляем: «Не похоже!» На что? Да на тот образ, который мы создали в своем воображении.

Процессы аналитико-синтетической мыслительной деятельности. Анализ и синтез

Новые мысли и образы возникают на основе того, что уже было в сознании, благодаря умственным операциям – анализу и синтезу. В конечном счете все процессы воображения и мышления состоят в *мысленном разложении исходных мыслей и представлений на составные части (анализ) и последующем их соединении в новых сочетаниях (синтез)*. Эти противоположные по содержанию мыслительные операции находятся в неразрывном единстве.

Разберем с этой точки зрения, как созданы всем известные сказочные образы – русалка, кентавр, избушка на курьих ножках и т. д. Они как бы склеены, слеплены из частей реально существующих объектов. Этот прием носит название *агглютинации*. Чтобы произвести эту синтетическую операцию, необходимо было сначала мысленно *расчленить* представления о реальных существах и предметах. Великий художник Возрождения Леонардо да Винчи прямо советовал своему собрату по профессии: «Если ты хочешь заставить казаться естественным вымышленное животное, – пусть это будет, скажем, змея, – то возьми для ее головы голову овчарки или легавой собаки, присоединив к ней кошачьи глаза, уши филина, нос борзой, брови льва, виски старого петуха и шею водяной черепахи».

Именно этот мыслительный процесс привел конструкторов к созданию троллейбуса, аэросаней, гидросамолета и т. д.

Аналитическим процессом можно считать и другой прием создания сказочных образов – *акцентирование*. Здесь выделяется какая-то часть предмета, или часть тела животного, или человека и изменяется по величине. Так создаются дружеские шаржи и карикатуры. Они помогают подчеркнуть самое существенное, самое важное в данном конкретном образе. Болтуна изображают с длинным языком, обжору наделяют объемистым животом и т. д.

Анализ и синтез как мыслительные операции возникли из практических действий – из реального разложения предметов на части и их соединения. Этот длительный исторический путь превращения внешней операции во внутреннюю в сокращенном виде можно наблюдать, изучая развитие мышления у детей. Когда маленький ребенок сначала снимает с пирамидки

кольцо за кольцом, а потом надевает кольца обратно, он, сам того не подозревая, уже осуществляет на деле анализ и синтез. Недаром первая стадия развития мыслительной деятельности получила название «наглядно-действенное мышление». Позже на смену ему приходит конкретно-образное мышление – ребенок оперирует не только предметами, но и их образами, и, наконец, возникает «взрослое» – словесно-логическое мышление. Но наглядно-действенное и конкретно-образное мышление присутствуют и во «взрослой», развитой словесно-логической умственной деятельности, вплетаются в ее ткань.

Различают два основных вида аналитико-синтетических операций: во-первых, можно мысленно разлагать (и соединять) сам предмет, явление на составные части, во-вторых, можно мысленно выделять в предметах, явлениях те или иные признаки, свойства, качества. Так, мы по частям изучаем литературное произведение, выделяем в растении корень, ствол, листья. Точно так же мы анализируем химические вещества, сплавы – все это примеры анализа первого рода. Когда же мы исследуем стиль произведения, его композицию, осуществляется иной анализ.

Анализ и синтез как основные мыслительные процессы присущи любому человеку, но у разных людей склонность к дроблению или соединению явлений окружающей действительности может быть различной. Так, уже на уровне восприятий некоторые склонны подмечать отдельные детали, частности, порой не умея схватить целое. О таких людях говорят, что они за деревьями не видят леса. Другие, наоборот, быстро схватывают целое, у них возникает общее впечатление о предмете, которое иногда бывает поверхностным, – они за лесом не видят деревьев. Среди ваших знакомых наверняка найдутся представители обоих типов: и аналитического, и синтетического, хотя большинство, конечно, относится к смешанному, аналитико-синтетическому типу. Чтобы определить, к какому типу относится человек, иногда достаточно послушать его рассказ о каком-либо событии. Иной приступает к рассказу, например, о новом кинофильме, издав: сообщает, как у него зародилась идея пойти в кино, какая в этот день была погода, каким видом транспорта добирался до кинотеатра; видное место в рассказе займет описание соседей по очереди за билетами – кто во что был одет, кто что сказал, как реагировала публика на попытку «одного с усиками» пройти без очереди и т. д. Едва ли вы сможете заставить себя дослушать до конца. Другой сразу переходит к сути, но выражает ее слишком обобщенно:

– «Гамлет»? Смотрел. Они там все друг друга поубивали.

Замечательный психолог Б. М. Теплов в работе «Ум полководца» рассмотрел особенности мышления великих полководцев и отметил, что подлинный военный гений – это всегда и «гений целого», и «гений деталей». Именно таким был гений Наполеона. Историки подчеркивали способность Наполеона, затеявая самые грандиозные и труднейшие операции, зорко следить за всеми мелочами и при этом нисколько в них не путаться и не теряться – одновременно видеть и деревья, и лес, и чуть ли не каждый сук на каждом дереве. Такой же особенностью отличалось и военное дарование Петра I и А. В.

Суворова.

Равновесие между анализом и синтезом очень важно в любой сложной человеческой деятельности, и его важно воспитывать у себя каждому человеку.

Сравнение

Анализ и синтез лежат в основе и такой важной мыслительной операции, как *сравнение*. Недаром говорят: «Все познается в сравнении», а о чем-то удивительном, из ряда вон выходящем: «Несравненно!» «Сравнение, – писал К. Д. Ушинский, – есть основа всякого понимания и всякого мышления».

Все в мире мы узнаем не иначе, как через сравнение, и если бы нам представился какой-нибудь новый предмет, которого мы не могли ни к чему приравнять и ни от чего отличить... то мы не могли бы составить об этом предмете ни одной мысли и не могли бы сказать о нем ни одного слова». И. М. Сеченов считал способность к сравнению самым драгоценным умственным сокровищем человека.

Сравнивая предметы и явления, приходится осуществлять на первом этапе анализ, а затем синтез. Например, вы получили задание сравнить психологические облики Татьяны и Ольги Лариных. Для этого вы прежде всего выделяете отдельные их свойства, качества, особенность: внешность, характер (он сам расчленяется на отдельные черты, о которых у нас речь впереди), взаимоотношения с другими героями романа и т. д.

Иными словами, производится разделение, анализ. На следующем этапе вы мысленно прикладываете (эта операция в других случаях может быть и действительной, практической!) однородные черты друг к другу, соединяете, синтезируете их. При этом необходимо соблюдать важное правило – *сравнивать следует по одному основанию*. Нельзя, например, сопоставляя пушкинских героинь, сказать: «Татьяна любила русскую зиму, а у Ольги было круглое румяное лицо»... (В связи с этим правилом обратите внимание на то, как люди ведут дискуссии: сплошь и рядом сравнения здесь производятся по разным основаниям, так что постепенно утрачивается сам предмет спора.)

Сравнивая предметы и явления, мы находим в них сходное и различное.

Тонкость мышления и богатство воображения проявляются в умении находить различия в сходных на первый взгляд событиях и сходство в самых, казалось бы, отдаленных. Эти качества особенно ярко проявляются в мышлении и фантазии великих мастеров слова. Как вы знаете, сравнение применяется в литературе как особое средство художественной выразительности.

В то же время сравнение помогает нам не только ярко представить, но и глубоко понять ту сторону действительности, которую описывает автор. Как всегда, мысль и образ неразрывны. Вспомним сравнение Владимира Ленского с Евгением Онегиным:

Они сошлись.
Волна и камень,
Стихи и проза,
лед и пламень

Не столь различны меж собой.

Здесь сравнение направлено на выявление различий. А вот в строках поэта Н. Заболоцкого очарование прекрасного женского лица (описывается портрет Струйской кисти русского художника Ф. С. Рокотова) передается через неожиданное сближение противоположностей:

Ее глаза – как два тумана,
Полуулыбка, полуплач,
Ее глаза – как два обмана,
Покрытых мглою неудач.
Соединенье двух загадок,
Полувосторг, полуиспуг,
Безумной нежности припадок,

Предвосхищенье смертных мук. Вы, наверное, вспомнили, что о стихах мы уже говорили? Совершенно верно, в главе о памяти по поводу ассоциаций. И вы, конечно, уже поняли, что сравнения неразрывно с ними связаны. (Кстати, не забыли ли вы, что в психике все между собой неразрывно связано?)

Сравнение близких по значению понятий – очень хороший прием для развития мышления. Попробуйте, к примеру, сравнить *любопытство* и *любопытность*. Предложите эту умственную задачу знакомым. Наверное, многие укажут общую черту: и любопытство, и любопытность – это интеллектуальные свойства личности, которые проявляются в стремлении узнать что-то новое.

Различия здесь и в мотивах познания, и в его глубине. Любопытность – это бескорыстная жажда знания, желание проникнуть в сущность предметов и явлений. Ее характер хорошо передал поэт Б. Пастернак:

Во всем мне хочется дойти
До самой сути:
В работе, в поисках пути,
В сердечной смуте.
До сущности протекших дней,
До их причины,
До оснований, до корней,
До сердцевины.

Любопытство же проявляется в бесцельном стремлении накапливать разрозненные факты, «коснуться до всего слегка», в скольжении «по верхам» явлений. Если любопытность – признак глубокого ума, то любопытство ведет к формированию личности с умом поверхностным, легкомысленным. К. Д. Ушинский указывал на то, что любопытство может выработаться в любопытность, а может остаться только любопытством. Сначала человек только любопытен; но когда в душе его завяжется самостоятельная работа, а вследствие того и самостоятельные интересы, то он перестает уже быть просто любопытным ко всему, а только к тому, что может быть в какой-либо связи с его душевными интересами». Иными словами, любопытство перерастает в любопытность.

Конечно, сразу трудно провести сравнение с достаточной полнотой и

точностью. Но трудности эти постепенно преодолеваются. Особенно если вы – человек... любознательный.

Процесс усвоения понятий – активная творческая мыслительная деятельность. Вот как, например, формируется у учеников начальных классов понятие «плод».

На учительском столе – хорошо знакомые ребятам предметы: помидор, огурец, головка мака и т. д. Учитель обращает внимание учеников на их внешний вид.

– Помидор – красный и круглый!
– Огурец – зеленый и продолговатый!
– Мак – светло-коричневый и похож на чашечку!
– И на вкус они разные!
– Выходит, – говорит учитель, – эти предметы совсем не похожи друг на друга?

– Похожи, – не соглашаются ребята.
– Чем же?
– Их можно есть! Они вкусные!
– Но конфеты тоже вкусные...
– Нет, все это выросло. Это части растений.
– Правильно. – подхватывает учитель, – и помидор, и огурец, и чашечка мака – части растений. Но ведь вот и листья – тоже часть растения... Что еще общего между нашими предметами?

Ребята в затруднении. Но вопрос поставлен, мысль работает. Надо дать ей новый толчок. Учитель берет нож и на глазах у ребят разрезает огурец, помидор и мак.

– Я догадался, – восклицает самый сообразительный. (Впрочем, может быть, самый решительный и быстрый?) – У них у всех есть косточки!
– Семена!
– Правильно. Как же можно это назвать?
– Это часть растения, которая содержит семена.
– Запомните, ребята, часть растения, которая содержит семена, называется *плод*.

Дальше учитель показывает ребятам различные плоды и другие части растений, которые легко спутать с плодом, например морковку. Идет практическое закрепление только что усвоенного понятия.

Не напоминает ли этот процесс общий путь познания человеком объективной реальности: в самом деле, в нашем примере присутствуют все основные этапы: «живое созерцание» – ребята внимательно изучали внешний вид разных плодов; «абстрактное мышление» – происходили все основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование; был выделен главный общий признак – «содержит семена»; обобщение в виде понятия «плод» и, наконец, практика – ученики упражнялись с новыми предметами – находили плоды у других растений.

Здесь мы видели традиционный путь усвоения новых знаний, новых понятий – от частного к общему. Психологи Д. Б. Эльконин и В. В. Давыдов

доказали, что уже первоклассники способны овладеть новыми понятиями, идя от общего к частному. Необычно выглядят уроки в первом классе по экспериментальным программам. Согласно разработанному курсу, рассказывает В. В. Давыдов, дети в первом полугодии вообще не «встречают» чисел. Все это время они довольно подробно осваивают сведения о величине: выделяют ее в физических объектах, знакомятся с основными ее свойствами. Работая с реальными предметами, дети выделяют в них объем, площадь, длину и т. д., устанавливают равенство или неравенство этих признаков и отношения записывают знаками, а затем буквенной формулой, например: $a = b$, $a > b$, $a < b$. Выяснилось, что уже на третьем месяце обучения первоклассники научаются составлять и записывать уравнения типа: «Если $a < b$, то $a + x = b$ или $a = b - x$ », а затем определять x как функцию от других элементов формулы. На таких же принципах основаны и программы по языку.

Исследования Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова показали, что младшие школьники обладают гораздо большими возможностями для развития мышления, чем это казалось при традиционных способах обучения. И еще один вывод можно сделать: даже в столь устоявшихся областях человеческой деятельности, как обучение маленьких детей, возможны такие открытия и изобретения, последствия которых могут оказать огромное влияние на развитие всех областей науки, культуры и производства. Постарайтесь проследить сами, как происходит усвоение понятий учащимися уже старших классов. Обратите внимание на роль вашей собственной творческой активности в процессе познания. Недаром мы все чаще и чаще вспоминаем древнее изречение: «Ученик – не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь». Творческий огонь загорается от совместных усилий учителя и ученика.

Моральные понятия

Понятия, которые составляют основу научных знаний, вырабатываются, как мы уже сказали, в процессе кропотливой исследовательской работы, а усваиваются при специальном обучении. Совсем иначе протекает выработка и усвоение особого класса понятий, которые получили название *моральных (или этических)*. В таких понятиях, как «гордость», «честь», «доброта», «настойчивость», «долг» и многих-многих других, обобщен опыт отношений между людьми, сконцентрированы представления об основных принципах нравственного поведения, об обязанностях человека по отношению к самому себе, обществу, труду. Моральные понятия чаще всего усваиваются в повседневной жизни, в практике общения с другими людьми, в ходе анализа собственного поведения и поступков других людей, чтения художественных произведений и т. д.

Психолог В. А. Крутецкий, который специально изучал проблему усвоения моральных понятий школьниками, приводит интересное рассуждение одного девятиклассника о путях формирования у него этих понятий. «Некоторые из них, – рассказывает юноша, – у меня создались совершенно незаметно, постепенно, вероятно, в течение всей моей сознательной жизни. Никаких “вех” на этом пути я не заметил... Вот вы говорите, что я хорошо и правильно

понимаю, что такое настойчивость и решительность, но откуда и как я это узнал – не могу объяснить... Я думаю, что это так же незаметно, как незаметно для себя ребенок учится говорить... И так большинство понятий... Ну, а вот как появилось у меня понятие о чувстве долга – я помню. Вернее, оно у меня было и раньше, но совсем неправильным. Я его долго понимал примерно так: это – умение человека подчиниться неприятному приказу, делать что-то очень неприятное, потому что старший приказывает, – не хочешь, а делаешь, иначе попадет, а сам и не знаешь, для чего это надо... Помню, учительница немецкого языка всегда очень много задавала на дом и всегда под нудный аккомпанемент разговоров о чувстве долга. Даже само слово у меня вызывало какое-то неприятное чувство... Но вот я прочитал книгу “Молодая гвардия” и как-то сразу понял, что такое чувство долга: мальчики и девочки из Краснодона не могли не начать борьбу с фашистами, их никто не заставлял, ими двигало чувство долга, и это чувство давало им великую радость и удовлетворение».

Наверное, каждый из вас, ребята, может сказать о себе примерно то же: у каждого есть моральные понятия, но правильны ли они? Нередко именно неправильное, искаженное понимание своего долга, норм и принципов поведения ведет к неблагоприятным поступкам.

Еще великий русский мыслитель Н. А. Добролюбов писал, что «старания многих воспитателей действовать на сердце дитяти, не внушая ему здравых понятий, совершенно напрасны... Можно решительно утверждать, что только та доброта и благородство чувствований совершенно надежны и могут быть истинно полезны, которые основаны на твердом убеждении, на хорошо выработанной мысли».

Здесь подчеркнута связь мышления с нравственным обликом личности. Именно моральные понятия лежат в основе сознательного поведения, в основе *убеждений* личности. Конечно, одно только знание точных определений моральных норм еще не обеспечивает подлинной воспитанности. Необходимы еще *желание, стремление* поступать в соответствии с этими понятиями, *умение и привычка* вести себя соответствующим образом. В связи с этим вспоминается такой случай. В троллейбусе возле удобно расположившегося на сиденье школьника остановилась старушка.

– Ты что же, братец, место старшему не уступаешь? – укоризненно заметил кто-то из пассажиров. – Неужели вас этому в школе не учат?

– А у нас теперь каникулы! – спокойно ответил школьник.

Он, безусловно, *знал*, как следует себя вести, но привычки и желания поступать соответствующим образом у него не выработались. Сплошь и рядом случается, что человек ведет себя именно в соответствии со своими моральными понятиями, но понятия эти усвоены плохо, а то и вовсе неправильны. Если какой-нибудь школьник, считает В. А. Крутецкий, искренне убежден в том, что упрямство – это «принципиальная настойчивость», что чуткость – «это свойство слабых и безвольных людей», а скромность – «свойство робких и забытых», что действовать решительно – значит «делать не думая, не размышляя», то нам станет совершенно очевидна возможная направленность его поведения.

Моральные понятия отличаются от других понятий и тем, что они меняются от одного исторического периода к другому. Если, например, закон Архимеда, открытый еще в рабовладельческую эпоху, не изменил своего содержания до наших дней и едва ли когданибудь изменит, то понятия о добре и зле, счастье и справедливости и т. д. за этот промежуток времени наполнились совершенно новым смыслом.

Впрочем, и здесь существуют такие правила поведения и взаимоотношений между людьми, которые воспринимаются сегодня как общечеловеческие нравственные ценности. Они возникли в глубокой древности, а затем были изложены в форме божественных предписаний. В Библии, например, повествуется о том, как Бог дал пророку Моисею десять заповедей, среди которых: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле...», «не убивай», «не кради», «не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего»... В Евангелии изложена знаменитая «Нагорная проповедь», где сформулированы важные советы, которые и сегодня учат нас добру и справедливости. Среди них золотое правило: *«Так во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы с ними»*.

Решение мыслительных задач и творческая деятельность личности. Проблемная ситуация и задача Мыслительная деятельность возникла у человека в процессе эволюции как способ преодоления тех трудностей, с которыми он сталкивался в борьбе с природой. Да и в наши дни каждый постоянно оказывается в том или ином затруднительном положении, когда привычные способы деятельности уже не могут обеспечить успех. *Ситуации, которые вынуждают искать новые решения для достижения практических или теоретических целей, называются проблемными.* Проблемная ситуация воспринимается и осознается человеком как *задача*, требующая ответа на определенный *вопрос*. Для мышления осознание вопроса – это как бы сигнал к началу активной мыслительной деятельности. Недаром, когда у ребенка начинается процесс активного развития мышления, он становится «почемучкой».

Здесь вы, наверное, вспомните и некоторые рассказы Б. Житкова, и книгу К. Чуковского «От двух до пяти». Один из разделов этой замечательной книги, без которой не может обойтись ни один психолог, педагог, языковед, писатель, да и просто любознательный человек, так и называется «Сто тысяч почему».

Чуковский приводит, например, запись вопросов, заданных с пулеметной скоростью одним четырехлетним мальчишкой отцу в течение двух с половиной минут:

- А куда летит дым?
- А медведи носят брошки?
- А кто качает деревья?
- А можно достать такую большую газету, чтобы завернуть живого верблюда?
- А осьминог из икры вылупляется или он молокососный?
- А куры хожут без калош?

Вопросы возникли – мышление заработало. Кстати, вполне прав был другой четырехлетний мальчик, когда следующим образом доказал матери необходимость внимательно относиться к его вопросам: «Не будешь мне отвечать, я буду глупый; а если ты не будешь отказываться мне объяснять, тогда, мама, я буду все умнее и умнее...»

Английский психолог Д. Селли писал, что если бы ему предложили изобразить ребенка в его типичном душевном состоянии, то он, вероятно, нарисовал бы напряженную фигуру маленького мальчика, который широко раскрытыми глазами глядит на какое-нибудь новое чудо или слушает, как мать рассказывает ему что-нибудь новое об окружающем мире.

Наверное, учеными, изобретателями, рационализаторами, да и вообще творческими людьми во всех областях жизни становятся взрослые, сохранившие в себе эту пытливість, любознательность, стремление к новому. Печальное зрелище представляет собой человек, у которого... нет вопросов. Мне пришлось наблюдать взрослого мужчину, у которого вследствие тяжелой болезни мозга интеллектуальные возможности были резко понижены: он не мог в свое время учиться в обычной школе и едва усвоил грамоту и четыре арифметических действия. Характерно, что его любимым выражением было: «Ясненько, понятненько!»

Итак, *осознание вопроса* – это *первый этап* разрешения задачи. Недаром говорят: «Хорошо поставленный вопрос – половина ответа».

На втором этапе происходит выяснение *условий* задачи, учет того, что известно для ее решения.

Замечательный авиаконструктор А. Н. Туполев в беседе с психологом П. М. Якобсоном так описывал этапы своего творчества: «Когда начинаешь продумывать вопрос, занимаешься поисками, то критически просматриваешь то, что было сделано тобой. Сознаешь, имеешь ощущение, что оно не годится, оно кажется неприятным, иногда даже физиологически противным. *Есть стремление отойти от тех решений, которые были, хочется подойти с какой-то новой, непривычной стороны, взглянуть с новой точки зрения*».

Мы дальше увидим, что подчеркнутые в высказывании Туполева слова очень важны для понимания сущности творчества. В самом деле, всякую ли умственную деятельность можно назвать творческой? *Творческой считается такая деятельность, которая дает новые общественно ценные результаты*. Эта новизна может быть объективной: например, конструктор создал новую машину, ученый сформулировал неизвестный ранее закон природы, композитор сочинил новую симфонию и т. д. Но человек может в результате мыслительной деятельности открывать и то, что уже было открыто до него, но не было ему известно. Это открытие, так сказать, *субъективно* нового, нового *для меня* – тоже творческий процесс. С этой точки зрения учение, как мы уже говорили, может быть творческой мыслительной деятельностью, а основные законы ее – общие и у пятиклассника, который с увлечением решает новую для себя задачу, и у ученого, который впервые эту задачу придумал. Вот вопрос сформулирован, условия выяснены, и здесь начинается часто мучительный *этап обдумывания, вынашивания* или, как иногда говорят, «инкубации» идеи.

Сначала возможное решение еще расплывчато, туманно. На этом этапе очень важную роль играет *гипотеза*, предположение. Для того чтобы изучить внутренние закономерности творческого мышления, психологи задают испытуемым ту или иную задачу, вводят их в проблемную ситуацию и просят «думать вслух».

Одна из таких задач вам уже хорошо известна по знаменитой книге М. Твена «Приключения Гекльберри Финна».

Помните, Гекльберри Финн собирается в разведку и переодевается в женское платье? «Я надел соломенный капор, завязал ленты под подбородком и тогда заглянуть мне в лицо, стало не так-то просто – все равно что в печную трубу. Джим сказал, что теперь меня вряд ли кто узнает даже днем».

Но все получилось совсем не так. Женщина, к которой попал Гекльберри, оказалась весьма наблюдательной и сообразительной и...

Впрочем, лучше давайте попробуем повторить эксперимент известного исследователя мышления К. Дункера.

Найдите кого-нибудь, кто не читал книгу М. Твена (эта задача сама по себе не из легких!), и предложите ему решить проблему. Предыстория: как-то Гекльберри Финн покинул свой остров, чтобы узнать, как идут дела в его родной деревне. Передевшись в девичье платье, он зашел в первую попавшуюся хижину. Хозяйка заподозрила в нем переодетого мальчика. Представьте себя на месте этой женщины. Она, конечно, хочет узнать, кто перед ней, мальчик или девочка. Что ей для этого надо сделать? Вот как рассуждали некоторые испытуемые К. Дункера.

- Подпустить мышь; если девочка – пронзительно закричит.
- Заставить его действовать быстро и не задумываясь.
- Нужно сделать что-то такое, что заставило бы мальчика покраснеть.
- Заставить мыть посуду!

Как видите, все это гипотезы, варианты путей, которые могут привести к решению. Женщина, вы помните, поступила так, будто ей подсказали испытуемые Дункера. Она обратила внимание на то, как Гекльберри вдевает нитку в иголку, потом заставила швырнуть кусок свинца в крысу, но самое точное и остроумное испытание было следующее: «И она тут же бросила мне свинец, я сдвинул колени и поймал его». «...Запомни, – сказала ему потом эта женщина-“детектив”, – когда девочке бросают что-нибудь на колени, она их расставляет, а не сдвигает вместе, как ты сдвинул, когда ловил свинец».

Я не случайно назвал эту женщину детективом; теперь, когда будете читать рассказы о следователях, разведчиках и т. д., обратите внимание на ход мыслительной деятельности главных героев. В ходе мыслительной деятельности проверяются различные версии – гипотезы, пока, наконец, одна из них не оказывается верной. Вы знаете по собственному опыту, что такой период размышлений может быть долгим и трудным. Нередко правильно решить задачу не дают привычные пути, предвзятые мысли, которые, как барьер, мешают подойти к правильному решению. Чтобы преодолеть такие барьеры, надо, по словам А. Н. Туполева, взглянуть словно бы чужими глазами,

подойти к проблеме по-новому, вырвавшись из обычного, привычного круга.

Предложите своим товарищам головоломку: из шести спичек составить четыре равносторонних треугольника, стороны которых равны длине спички.

Разумеется, сначала попробуйте решить задачу самостоятельно. Трудно? Многие скажут, что это вообще невыполнимо: не хватает спичек. В чем же дело? Виноват барьер, это он заставляет вашу мысль метаться по кругу и мешает ей двигаться вперед. В чем заключается барьер? Об этом чуть позже.

А теперь еще одна задача – даны четыре точки. Решите сами и предложите товарищам через данные точки (как бы вершины квадрата) провести три прямых отрезка, не отрывая карандаша от бумаги, так, чтобы карандаш возвратился в исходную точку. Бумага, карандаш есть? Начали. Не выходит? Вы не одиноки: однажды в эксперименте из шестисот участников ни один не мог решить задачу самостоятельно. И во всем виноват опять-таки барьер. В этой задаче он заключается в том, что решающий *сам себе* навязывает дополнительное условие: отрезки должны находиться *внутри* обозначенного точками квадрата. А ведь стоит вырваться из замкнутой плоскости – и задача решена! Заключите вокруг квадрата эти точки в треугольник. Вот так:

Может быть, кто-нибудь уже сообразил, как решить задачу со спичками? На этот раз надо вырваться из плоскости в трехмерное пространство: составьте из спичек трехгранную пирамиду, и вы получите четыре равносторонних треугольника.

Барьеры подстерегают нас на каждом шагу и возникают мгновенно.

Попросите кого-либо решить задачу:

– Немой вошел в хозяйственный магазин. Как он должен объяснить продавцу, что хочет приобрести молоток?

Ваш испытуемый выразительно постукивает кулаком «по прилавку».

– Правильно.

– А как слепой должен попросить ножницы?

Следует мгновенный и *безмолвный* ответ: характерное стригущее движение средним и указательным пальцем.

– Но ведь он может просто сказать! Подумать только! Одна задача и уже барьер: все объясняются жестами.

А вот совсем простая «ловушка»: как звали отца Веры Павловны из романа Чернышевского «Что делать?» Далеко не каждый ответит: «Разумеется, Павел!» Откуда же здесь барьер? Наверное, из убеждения: таких легких вопросов не бывает; раз спрашивают, значит, где-то подвох – надо подумать.

Эвристическая мыслительная деятельность

В процессе решения задач в любой сфере человеческой деятельности осуществляется кропотливый поиск единственно правильного пути. Как утверждал Д. И. Менделеев, «искать чего-либо, хотя бы грибов или какую-либо зависимость, нельзя иначе, как смотря и пробуя». Но мыслительная деятельность – это не просто перебор всех возможных вариантов в поисках удачного. Когда накапливается достаточный запас знаний, нередко происходит

волнующее событие: как будто молния внезапно озаряет внутренний мир исследователя: «Нашел! Эврика!» Впервые с победным криком «эврика!» великий Архимед выскочил из ванны и помчался по улицам родных Сиракуз, оповещая сограждан об открытии закона, который теперь носит его имя. *Мыслительную деятельность, связанную с внезапным решением проблемы, так и называли – эвристической.* Известный философ Б. М. Кедров объясняет психологическое состояние ученого перед этим решением, вернее, завершающим моментом, следующим образом. Ученый, образно говоря, стоит перед глухой стеной, которую, возможно, пытались преодолеть другие ученые, но не смогли этого сделать. Ученый смутно, как бы инстинктивно чувствует, что напролом тут пройти нельзя, что эту стену или барьер надо обойти, но как – он тоже еще не знает. Вдруг (это «вдруг» обычно и остается в истории науки) у него возникает новая мысль, которая до тех пор никогда не приходила ему в голову. Словно ему подсказал решение (или принцип решения) какой-то внутренний голос, словно пришло внезапное прозрение, и он увидел то, чего не видят другие и чего он сам не замечал до сих пор. Если учесть, что при этом ученый находился в чрезвычайно приподнятом и даже возбужденном состоянии, переживал минуты вдохновения, испытывал высшее напряжение духовных сил, то легко понять, что этот момент прозрения ему кажется иногда «голосом свыше», «божественным откровением» и т. д.

Например, французский математик XVII в. Б. Паскаль мучительно долго работал над теорией плоской кривой. Наконец исследование завершилось успехом – была открыта «улитка Паскаля». Но прежде чем опубликовать открытие, он долго мучился сомнениями, затем обратился за помощью к священнику. В письме ученый сообщил, что в ту ночь, когда ему удалось совершить открытие, его мучили бесы, совращал дьявол, и вот он открыл расчет знаменитой «улитки». И далее спрашивал, можно ли признать открытие истинным, коль скоро это результат «бесовских наваждений».

Ученые наших дней не верят в «бесовские наваждения», но интуиция и вдохновение по-прежнему вызывают удивление и пристальный интерес всех, кто знакомится с психологией творчества. Анализ многими учеными творческого процесса свидетельствует о том, что интуитивному решению, т. е. состоянию, которое можно определить словами: «знаю, непонятно, откуда мне это известно», всегда предшествует длительная предварительная работа изобретателя. Поэтому можно сказать, что... *Интуиция – это неосознанное решение задачи, основанное на длительном творческом опыте и большой культуре художника, ученого, изобретателя.* Иногда решение приходит даже... во сне.

Вот как, например, по словам немецкого химика Ф. А. Кекуле, им была открыта структурная формула бензола, хорошо известная вам из курса химии. В то время (1865 г.) он жил в Генте и писал учебник химии. Работа не продвигалась. Повернувшись к камину, Кекуле задремал. Образы атомов заплясали перед его глазами. Его умственное зрение, изощренное повторявшимися видениями подобного рода, различало теперь более крупные образования изменчивых форм. Длинные цепочки, все в движении, часто

сближаются друг с другом, извиваясь и вертясь, как змеи! Но смотри-ка! Что это? Одна из змей ухватила свой собственный хвост, и фигура эта насмешливо закружилась перед глазами ученого. Пробужденный как бы вспышкой молнии, он провел на этот раз остаток ночи, детально разрабатывая следствия новой гипотезы.

Итак, «счастливый» сон и блеск «молнии» – награда за длительное и неустанное думание, порой мучительный умственный труд, а вслед за минутами озарения опять годы проверки и перепроверки, опять работа бодрствующего ума.

Наградой за каторжный труд назвал И. Е. Репин и другое, своеобразное и во многом таинственное состояние, возникающее в процессе творческой деятельности, – *вдохновение*. «Вдохновение, – говорил П. И. Чайковский, – рождается только из трукончателюму оформлению да и во время труда». *Вдохновение – это состояние особогю напряжения и подъяема творческих сил и способностей человека, которюе ведет к возникновению или окончательному оформлению замысла и идеи произведения науки, искусства или техники.* Яркое описание вдохновенного творческого труда великого французского скульптора О. Родена оставил писатель С. Цвейг.

Дело происходило в Медоне, в мастерской Родена, куда был приглашен Цвейг. Старый скульптор показывал гостю свои работы. «Наконец мастер подвел меня к постаменту, на котором стояло укрытое мокрым полотенцем его последнее произведение – женский портрет. Грубыми, в морщинах, крестьянскими руками он сдернул ткань и отступил.

— Поразительно! – невольно вырвалось у меня, и тут же я устыдился своей банальности. Но он, разглядывая свое создание с бесстрастным спокойствием, в котором нельзя было найти ни грамма тщеславия, только пробурчал довольно:

– Вы так считаете? – Постоял в нерешительности. – Вот только здесь, у плеча... Минутку!

Он сбросил куртку, натянул белый халат, взял шпатель и уверенным движением пригладил у плеча мягкую, дышащую, словно живую, кожу женщины. Снова отступил.

– И тут еще...– бормотал он. Опять неуловимое улучшение.

Больше он не разговаривал. Он подходил вплотную и отступал, разглядывал фигуру в зеркале, бурчал что-то невнятное, переделывал, исправлял. Его глаза, такие приветливые, рассеянные, когда он сидел за столом, теперь были сощурены, он казался выше и моложе. Он работал, работал и работал со всей страстью и силой своего могучего, грузного тела: пол скрипел всякий раз, когда он стремительно приближался или отступал. Но он не слышал этого. Он не замечал, что за его спиной молча, затаив дыхание, стоял юноша, вне себя от счастья, что ему дано увидеть, как работает столь несравненный мастер. Он совершенно забыл обо мне. Я для него не существовал. Реальностью здесь для него была только скульптура, только его создание да еще далекий, бесплотный образ абсолютного совершенства. В этот час я увидел обнаженной вечную тайну всякого великого искусства и, пожалуй, всякого земного

свершения: *концентрацию, сосредоточенность всех сил, всех чувств, самоотрешенность художника, его отрешенность от мира. Я узнал нечто на всю мою жизнь».*

Подчеркнутые нами слова, пожалуй, наиболее точно характеризуют психологические особенности вдохновения.

Коллективное творчество

Когда люди обмениваются впечатлениями о том, в каких условиях им лучше всего думается, работается, можно услышать самые различные суждения.

- Не умею работать, когда рядом кто-то есть, – заявляет один.
- Да, творчество нуждается в одиночестве, – вторит ему другой.
- А мне безразлично: лишь бы компания была подходящая, – возражает третий.

Надо сказать, что эта проблема давно заинтересовала и ученых. В 20-х гг. XX столетия на эту тему были проведены первые психологические опыты. В. М. Бехтерев в России, В. Мёде в Германии, Ф. Олпорт в США специально давали людям различного рода задания, которые надо было выполнять то в одиночку, то в группе, и измеряли таким образом групповой эффект. Оказалось, что в общем виде ответить на вопрос, как лучше работать – в одиночку или в группе, – трудно. Здесь выявились и индивидуальные черты людей, и их способности, и их отношения друг к другу, и т. д. В. Мёде, например, нашел, что при коллективной работе выигрывают слабые члены группы, а самые сильные проигрывают. Ф. Олпорт тоже пришел к довольно мрачным выводам о том, что думать и рассуждать в присутствии других – это значит бессознательно подчинить себя их влиянию.

В те годы только, пожалуй, В. М. Бехтерев показал, что все обстоит не так просто. Перед аудиторией студентов он демонстрировал в течение двадцати секунд гобелен с изображением ландшафта. Каждый из присутствовавших должен был записать свое впечатление на специально подготовленных листах. На это давалось десять минут. Потом одну из работ, которая признавалась лучшей, прочитывали вслух, и начиналась дискуссия. Каждый мог внести любые поправки, дополнения, высказать свое мнение и т. д. После этого вновь раздавались листы, и все участники опыта могли дополнить и исправить первоначальные записи. Оказалось, что большинство выиграло от участия в коллективной работе. Только двенадцать процентов проиграли: после обмена мнениями они внесли ряд ошибок.

Предвосхищая новейшие исследования, В. М. Бехтерев говорил, что коллектив (в зависимости от его состава) не тормозит, а, наоборот, возбуждает те или иные проявления личности, в особенности если ее стремления совпадают с общим настроением. Возможно ли стимулирование личности в тех случаях, когда она проявляет себя вразрез с коллективом, остается еще под вопросом.

Идеи о групповой деятельности как ускорителе творчества в наши дни

воплотились в специальном методе коллективного обдумывания, который получил название *брейнсторминг* – мозговая атака. Коллектив, которому предстоит решить какую-то проблему, разбивается на две неравные части: большую – «группу генерации идей» и меньшую – «группу оценки». Мозговая атака (штурм) осуществляется в группе «генерации идей». Руководитель, который выступает в роли дирижера этого «коллективного мозга», очень кратко излагает суть проблемы и правила брейнсторминга. Они очень просты: прежде всего строжайше запрещается какая-либо критика любых мнений и предложений. Ведь именно опасение оказаться смешным, сказать что-нибудь невпопад больше всего сковывает творческую мысль человека. Желательно, чтобы все члены «группы генерации» были равны по положению; присутствие старших тоже порой мешает свободному полету фантазии. Не бояться высказывать самые неожиданные и фантастические предложения – одно из основных правил брейнсторминга. Как можно больше предложений! Они должны катиться лавиной, безостановочно. Если наступает заминка, дирижер сам подает любое, пусть самое невероятное и даже нелепое предложение. Весь поток идей стенографируют или записывают на диктофон. Потом «группа оценки», которая состоит из опытных экспертов и специалистов, «выловит» жемчужные зерна новых и полезных идей. А их бывает немало, и самых неожиданных.

Так, на одном из предприятий долго не могли решить задачу: быстро, просто, но прочно соединять два провода. Один из создателей брейнсторминга американский психолог А. Осборн, которого пригласили помочь, созвал по этому поводу специальное совещание. Посыпались предложения. «Надо зажать две проволочки зубами – и дело с концом!» – воскликнул кто-то в шутку. Именно это шутовское предложение и легло в основу изобретения: новое приспособление представляло собой клещевидный зажим, способный производить холодную сварку проводов...

Очень близок к брейнстормингу и другой способ активизации коллективного творчества, так называемая *синектика*. Особенность ее заключается в том, что для обсуждения проблемы собираются специалисты разных областей и с разным жизненным опытом. Столкновение самых неожиданных мнений, невероятных аналогий приводит к рождению новых идей, которые поначалу кажутся «сумасшедшими», а потом... реализуются. Идея брейнсторминга может помочь не только при коллективном творчестве, но и в индивидуальной работе. Надо на время выключить внутреннего критика, который сидит в каждом из нас, и стараться думать «свободно и раскованно». Вспомните, как проходит коллективное думание в процессе известной телеигры «Что? Где? Когда?».

Мыслительная деятельность и речь

Мы говорили о том, что мышление – это обобщенное и опосредованное отражение окружающей действительности. И обобщенность, и опосредованность познания достигаются благодаря языку, речи. Мышление и язык, мышление и речь неразрывны. Каждый из собственного опыта хорошо

знает, что мысль формируется в словесной оболочке: пытаюсь что-либо сформулировать словесно, мы одновременно проясняем само содержание, додумываем то, что сначала вырисовывалось приблизительно. Недаром немало открытий совершено учеными тогда, когда они пытались изложить свои мысли для других, для учеников или читателей. Рассказывают, что один незадачливый учитель церковноприходской школы жаловался на своих непонятливых учеников: «Раз рассказал – не поняли! Второй раз объяснил – опять ничего. В третий раз – сам *понял*, а им все еще не ясно». Попробуйте применить этот метод: сам не понимаешь – постарайся объяснить другому.

В то же время мышление и речь – это различные психологические явления; между ними существует единство, но не тождество. Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить, что одну и ту же *мысль* можно выразить разными словами и на различных языках. Известно, что законы мышления едины для всех людей земли, хотя говорят и мыслят они на сотнях языков.

Как мы уже говорили, в мыслительной деятельности человек использует не только слова, но и образы, вернее, «образы-мысли». Анализируя процессы собственного мыслительного творчества, величайший ученый XX в. А. Эйнштейн писал, что слова, как они пишутся или произносятся, не играют никакой роли в его механизме мышления. Психические реальности, служащие элементами мышления, – это некоторые знаки или более или менее ясные образы, которые могут быть «по желанию» воспроизведены и скомбинированы. Конечно, имеется некоторая связь между этими элементами и соответствующими логическими понятиями. Обычные и общепринятые слова с трудом подбираются лишь на следующей стадии.

И тем не менее остается в силе древнее правило: кто ясно мыслит, тот ясно излагает.

Мыслительная деятельность и личность

Мыслительная деятельность – это творческое проявление нашей личности. Здесь даже трудно говорить о единстве. Ведь самосознание, осмысливание своего места в мире и обществе, которое выражается в личном местоимении «я», – это ядро личности, ее сердцевина. Л. С. Выготский утверждал, что мысль – не последняя инстанция. Сама мысль рождается не из другой мысли, а из мотивирующей сферы нашего сознания, которая охватывает наши влечения и потребности, наши интересы и побуждения, наши аффекты и эмоции. За мыслью стоит аффективная и волевая тенденция. Только она может дать ответ на последние «почему» в анализе мышления.

Эту неразрывность мышления с характером, волей, чувствами хорошо показал Б. М. Теплов в уже знакомой вам работе «Ум полководца». Он излагал точку зрения Наполеона, согласно которой дарование настоящего полководца можно сравнить с квадратом, где основание – воля, а высота – ум. Квадрат будет квадратом только при том условии, если основание равно высоте. Большим полководцем может быть только тот человек, у которого ум и воля равны. Если воля значительно превышает ум, полководец будет действовать решительно и мужественно, но недостаточно разумно; в обратном случае у него

будут хорошие идеи и планы, но не хватит мужества и решительности осуществить их. Подлинный «ум полководца», замечал Б. М. Теплов, не может быть у человека безвольного, робкого и слабохарактерного.

Смелость, решительность и настойчивость ума нужны, конечно, не только полководцу, но и любому творческому человеку. Ведь для того, чтобы сказать новое слово в искусстве, посягнуть на устоявшиеся взгляды в науке (вспомним научные подвиги Коперника, Галилея, Джордано Бруно, Эйнштейна и др.), предложить конструкцию нового самолета или космического корабля, совершить трудовой подвиг, нужны не только ум и талант, но и большая страсть, убежденность, смелость, настойчивость. Одним словом, творец в любой области – это личность.

Необычайно ярко проявляются особенности личности в мечтах человека, в которых выражаются стремления, направленные на будущее. *Мечты – это образы желаемого будущего, мысли о желаемом будущем.* То, что сегодня для нас реальность, еще вчера было мечтой.

Мечты отражают потребность человека и воплощают цели его деятельности, вызывают его творческую активность. В этом их большая ценность. Приведем слова русского критика Д. И. Писарева о мечте: «Если бы человек был совершенно лишен способности мечтать... если бы он не мог изредка забегать вперед и созерцать воображением своим в цельной и законченной картине то самое творение, которое только что начинает складываться под его руками, – тогда я решительно не могу представить, какая побудительная причина заставляла бы человека предпринимать и доводить до конца обширные и утомительные работы в области искусства, науки и практической жизни...» В мечтах, как в зеркале, отражается не только личность человека, но и время, в которое он живет, дела и чаяния его народа. У В. Катаева есть чудесная, всем знакомая с детства сказка «Цветик-семицветик». Достаточно оторвать один из семи лепестков волшебного цветка и произнести магические слова, как любое твое желание (мечта!) исполнится. Однажды психолог обратился по радио к старшеклассникам с вопросом: «Как бы вы распорядились семью всемогущими лепестками?» Приведем только одно из множества писем. «Был бы у меня волшебный цветок, – пишет девятиклассница из Бреста, – я бы не задумываясь загадала следующие желания: во-первых, пускай прекратятся все войны на планете Земля! Сорвав второй лепесток, я подружил бы людей всего мира. Третье мое желание – пусть станут друзьями все девчонки и мальчишки. Четвертое – пусть все люди полюбят природу и научатся ее беречь. С помощью пятого лепестка я сделала бы так, чтобы никто никогда не запятнал слов “любовь” и “дружба”. И осталось у меня два лепестка. „Пусть всегда будет мама!“ – поем мы в любимой нашей песне... И еще я хочу (это последний лепесток), чтобы не было на земле эгоистов, людей, которые живут только для себя. Вот и все. Сорваны все лепестки. Я соберу семена этого цветка и посажу, чтобы они взошли будущей весной. Я мечтаю, чтобы тот, кто еще сорвет семицветик, исполнил свои желания. Надеюсь: они будут похожи на мои».

Мечты и желания человека – не случайное скопление надежд и

стремлений. Это целостная система, где все взаимосвязано: нельзя загадать шесть благородных желаний и одно низменное. Высокие и реалистические мечты возвышают личность, укрепляют ее активную жизненную позицию. Совсем другое дело – *грезы* – несбыточные мечтания, которыми слабые люди как бы защищаются от реальной жизни, уходя в них, как в скорлупу. Недаром стали нарицательными выражения «маниловские мечтания» и «маниловщина»... Итак, скажи, о чем ты мечтаешь, и я скажу, кто ты... Хорошо, когда мечты людей основаны на историческом оптимизме, вере в завтрашний день, в могучую силу творческого труда.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание одиннадцатое

Вопросы и задания

I. Из приведенных определений выберите те, которые характеризуют мышление человека; воображение человека. Какие еще процессы отражения характеризуются здесь?

А. Отражение отдельных свойств предметов и явлений материального мира.

Б. Отражение прошлого опыта в виде чувств, мыслей и образов прежде воспринятых предметов и явлений.

В. Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей.

Г. Преобразованное отражение того, что воспринималось прежде.

Д. Отражение общих и существенных признаков, связей и отношений предметов и явлений.

Е. Отражение предметов и явлений при непосредственном воздействии на органы чувств.

Ж. Отражение действительности опосредованным путем при обязательном участии речи.

II. Как вы понимаете слова С. Л. Рубинштейна: «Воображать — это преображать»? Приведите примеры в их подтверждение.

III. Как связаны мышление и фантазия с трудовой деятельностью человека? Приведите примеры.

IV. Какие отличительные особенности мышления как одного из познавательных процессов проявляются в следующих ситуациях?

А. Мама страшно удивилась:

– Что с тобой, скажи на милость,

Может, ты у нас больной —

Ты не дрался в выходной? (*А. Барто*)

Б. Герои повести А. Конан Дойла «Собака Баскервилей» Шерлок Холмс и доктор Ватсон после обследования палки, случайно оставленной посетителем, спорят о ее хозяине: «Таким образом, дорогой мой Ватсон, ваш солидный пожилой домашний врач испарился, а вместо него перед нами вырос весьма симпатичный человек около тридцати лет, нечестлибиявый, рассеянный и нежно любящий свою собаку, которая, как я приблизительно прикидываю,

больше терьера, но меньше мастифа».

Когда основные выводы Шерлока Холмса подтвердились, прославленный сыщик говорит своему другу:

– Мои умозаключения правильны. Что же касается прилагательных, то, если не ошибаюсь, я употребил следующие: симпатичный, нечестолюбивый и рассеянный. Уж это я знаю по опыту – только симпатичные люди получают прощальные подарки, только самые нечестолюбивые меняют лондонскую практику на сельскую и только рассеянные способны оставить свою палку вместо визитной карточки, прождав больше часа в вашей гостиной.

– А собака?

– Была приучена носить поноску за хозяином. Эта палка не из легких, собака брала ее посередине и крепко сжимала зубами, следы которых видны совершенно отчетливо. Судя по расстоянию между отметками, для терьера такие челюсти слишком широки, а для мастифа узки».

V. Определите живость, яркость своих (и тех, кто согласится принять участие в выполнении задания) представлений: прочитайте вслух каждое слово-раздражитель и постарайтесь возможно более ясно представить себе соответствующий образ. Затем оцените степень живости представления по следующей шкале:

- 0 – нет представления;
- 1 – очень слабое представление;
- 2 – слабое представление;
- 3 – довольно живое представление;
- 4 – живое представление;
- 5 – очень живое представление.

Найдите среднее арифметическое для каждого вида представлений и сделайте выводы. Начали.

Зрительные представления. Лицо матери. Алая гвоздика. Паровоз. Автомобиль «Волга». Букет из васильков. Портрет А. С. Пушкина. Черная кошка. Стиральная машина. Апельсин. Цветущая яблоня.

Слуховые представления. Голос отца. Гудок тепловоза. Стук падающей на пол книжки. Удар грома. Ружейный выстрел. Стук компьютерной клавиатуры. Звук флейты. Колокольный звон. Собачий лай. Писк комара.

Осязательные (кожные) представления. Укол иглы. Прикосновение к бархату. Прикосновение к снегу. Ползущая по лицу муха. Пожатие влажной руки. Прикосновение к теплой печке. Выдергивание волоса. Порез пальца бритвой. Щелчок. Удар электрическим током.

Обонятельные представления. Запах: лука, фиалки, сирени, бензина, валерьянки, розы, душистого мыла, свежескошенной травы, жженой резины, сухого сена.

Вкусовые представления. Вкус: соли, лимона, уксуса, кофе, молока, меда, груши, газированной воды, изюма, земляники.

Двигательные представления. Качание на качелях. Кружение на месте. Брейк. Плавание. Прыжок вверх. Падение вперед. Сжимание кулака. Произнесение слова «пятнадцать». Поворачивание ключа в замке. Прощальный

взмах руки.

VI. Конкурсы-испытания.

За четыре минуты напечатанные ниже слова разбейте на тринадцать групп по три слова в каждой, причем каждую группу (триаду) должно объединять что-то общее, например: слова «пруд», «озеро», «море» можно включить в одну триаду, так же как и, скажем, слова «веселье», «отдых», «воскресенье». Слова выписывать не надо, так как времени у вас немного; выписывайте только порядковые номера слов в триадах, например: 1—7—22.

- 1) красный 14) утка 27) красота
- 2) песня 15) ноты 28) гусь
- 3) платина 16) лимон 29) телевидение
- 4) радио 17) газеты 30) серебро
- 5) луна 18) леска 31) мандарин
- 6) молодость 19) колесо 32) гитара
- 7) белый 20) спутник 33) ложка
- 8) спица 21) яблоко 34) здоровье
- 9) нож 22) зеленый 35) пар
- 10) грузило 23) лед 36) золото
- 11) вода 24) апельсин 37) велосипед
- 12) слива 25) вилка 38) курица
- 13) крючок 26) солнце 39) груша

VII. Поиск закономерностей. Какая из фигур должна занять свободное место в третьем ряду верхнего рисунка?

VIII. Кто слесарь?

Работающие на заводе Токарев, Слесарев, Кузнецов, Столяров по профессии токарь, слесарь, кузнец и столяр. Однако ни у одного из них профессия не соответствует фамилии.

Когда я захотел узнать профессию каждого, то на заводе мне сообщили следующее: Токарев работает столяром, Слесарев – токарь, Кузнецов не столяр, Столяров не кузнец.

Эта информация показалась мне не совсем точной, так как Кузнецов по специальности не кузнец. Поговорив с самими рабочими, я установил, что три из четырех сообщений не соответствовали действительности. Определите фамилию слесаря.

IX. Девять точек

Через девять точек проведите четыре прямых отрезка, не отрывая руки и не проводя дважды по одной линии.

В случае затруднения – подсказка: перечитайте с. 290 Вторая подсказка: попробуйте выйти за пределы плоскости, очерченной точками.

IX. Прочтите правильно.

Перед вами фразы, в которых перепутан порядок слов. Как быстро сумеете вы прочесть все предложения?

1. Весит, трех, «Электроника», не, телевизор, более, килограммов.
2. Обратнo, периоду, процесса, пропорциональна, частота, периодического.
3. Пожалуй, не, формой, человека, восхищался, бы, снежинок, который, нет, изумительной, найдется.

4. Две, цифры, да, единица, счисления, всего, нуль, в двоичной системе.

5. Загрязнение, растений, и, рек, и, морей, делает, рыб, непригодными, для, их, жизни.

XI. Прочтите отрывок из стихотворения А. С. Пушкина «Осень» (1833). Выделите этапы и особенности творческого процесса, описанные поэтом.

И забываю мир – и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем И тут ко мне идет незримый
рой гостей,

Знакомцы давние, плоды мечты моей.

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута – и стихи свободно потекут.
Так дремлет недвижим корабль в недвижной влаге,
Но чу! – матросы вдруг кидаются, ползут
Вверх, вниз – и паруса надулись, ветра полны;
Громада двинулась и рассекает волны.

Плывет. Куда ж нам плыть?..

Как решить задачу. Полезные советы

1. Чтобы решить задачу, необходимо, в первую очередь... понять ее. Кто плохо понимает, плохо отвечает. Обдумай цель, прежде чем начать. С началом считается глупец, о конце думает мудрец.

2. Чтобы решить задачу, надо... сильно захотеть этого. Где есть желание, найдется путь.

3. Главное в решении задачи – составить план, наметить правильный ход решения. Усердие – мать удачи. Перепробуй все ключи в связке. У знатока, возможно, не больше мыслей, чем у неопытного человека, но он лучше взвешивает достоинства своих мыслей и умеет лучше использовать их.

Мудрый превратит случай в удачу.

4. К осуществлению плана следует приступать своевременно: только тогда, когда он созреет, но не раньше. Проверь, прежде чем прыгать. Испытай, потом доверяй. Учти, что желаемое мы охотно принимаем за действительное.

5. Возвращайся к уже решенной задаче. Вторые мысли самые лучшие.

6. Итак: настойчивость, надежда, успех! Подберите сами пословицы и поговорки на эту тему.

Тема для дискуссии

Сравните следующие моральные понятия: настойчивость и упрямство; скромность и застенчивость; гордость и тщеславие; самолюбие и себялюбие.

Определите элементы анализа и синтеза в рассуждениях, которыми вы будете пользоваться при обсуждении.

Глава 12. Внимание

Внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира. *К. Д. Ушинский*

Понятие о внимании

Психическую жизнь личности нередко сравнивают с потоком из образов воспринимаемых предметов и явлений, мыслей и чувств, впечатлений от них, воспоминаний о том, что было, и образов представляемого будущего. В этот поток непрерывно вливаются все новые и новые ручейки, порожденные нашей деятельностью в окружающем мире, общением с другими людьми, изменениями в собственном психическом и физическом состоянии и т. д. Почему же наша психическая деятельность все же не превращается в половодье, а течет по определенному руслу, удерживается в том или ином направлении? Эта упорядоченность достигается благодаря особому свойству психики, которое называется *вниманием*. *Внимание – это направленность психической деятельности человека, ее сосредоточенность на объектах, имеющих для психической деятельности определенную значимость*. Внимание обычно не считают особым психологическим процессом, как восприятие, память или мышление. Зато оно как бы «жертвует собой» ради них и обеспечивает успешную и четкую работу нашего сознания. Нельзя быть внимательным вообще. Внимание всегда проявляется в определенных конкретных психических процессах: мы всматриваемся, вслушиваемся, принимаем, мы обдумываем задачу или, забыв обо всем на свете, пишем сочинение. Внимание может быть направлено на объекты внешнего мира или на собственную внутреннюю жизнь. Внимание не только создает наилучшие условия для психической деятельности, но и несет сторожевую службу, помогая человеку своевременно реагировать на различные изменения в окружающей среде и в собственном организме.

Физиологические основы внимания

Из курса анатомии и физиологии вы знаете, что, как указывал И. П. Павлов, раздражители, сигналы, поступающие в мозг, вызывают ориентировочно-исследовательскую реакцию, рефлекс «что такое?». Организм готов к неожиданностям, готов ответить на новые обстоятельства той или иной формой поведения. Говоря психологическим языком, животное или человек становится *внимательным* к тому, от чего можно ждать каких-то «сюрпризов». Потом придет оценка важности наступившего события, станет ясно, стоило ли

прерывать текущую деятельность, но пока необходимо на мгновение оставить все дела, присмотреться, насторожиться, прислушаться. Тревожный сигнал в нашем мозгу загорелся... Дальше, в зависимости от оценки, либо сигнальная лампочка погаснет, либо включатся более мощные системы, одни шлюзы закроются, другие откроются, и поток психической жизни ринется по новому руслу.

Концентрация психической деятельности в определенном направлении и одновременное отвлечение от всего остального достигаются благодаря *закону взаимной индукции нервных процессов* возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, с которыми вы знакомились в курсе анатомии и физиологии. Возникший под воздействием внешнего сигнала очаг возбуждения в коре больших полушарий вызывает торможение в других участках коры. Так обеспечиваются оптимальные, т. е. наилучшие условия для восприятия или обдумывания того, на что направлено внимание.

И. П. Павлов в работе «Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных» очень образно описывал этот процесс: «Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидели бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью».

С этими павловскими представлениями о физиологических механизмах внимания хорошо сочетается принцип *доминанты*, выдвинутый замечательным русским физиологом А. А. Ухтомским. В нервной системе под влиянием внешних или внутренних причин возникает очаг возбуждения, который на определенное время подчиняет себе остальные участки, доминирует, господствует над ними, управляет поведением. «Пока доминанта в душе ярка и жива, – писал А. А. Ухтомский, – она держит в своей власти поле душевной жизни».

В этих словах Ухтомского дано прекрасное описание диалектики всей психологической жизни личности, здесь разгадка увлеченности, «одной, но пламенной страсти», вдохновения, интуиции, неожиданных для самого человека открытий. И все это богатство так или иначе связано с вниманием.

Чтобы направить психическую жизнь человека по определенному руслу и удерживать ее в заданном направлении, необходимы не только внутренние психофизиологические условия, но и внешние. Опытный учитель, да и любой более или менее наблюдательный человек (наблюдательность зависит именно от особенностей внимания; об этом мы поговорим чуть дальше) всегда по внешнему виду определит, внимателен ли субъект к тому, что ему говорят или показывают, или к тому, чем он в данный момент занят. Когда человек во что-то внимательно *всматривается*, он весь как бы подается к объекту восприятия, глаза широко раскрываются, остальные движения затормаживаются. Когда человека что-то изумляет, это опять-таки четко выражается в мимике внимания. Здесь внимание, как говорил Ч. Дарвин, обнаруживается «легким

приподнятием бровей. Когда внимание переходит в чувство неожиданности, то поднятие бровей становится энергичнее, глаза и рот сильно раскрываются... Степень раскрытия этих двух органов соответствует интенсивности чувства неожиданности». Вы, наверное, уже вспомнили в связи с этим известное выражение: «Слушает, открыв рот от удивления».

Совсем иначе выражается внимание, направленное на собственные мысли и переживания: брови чуть сдвинуты, веки опущены – человек как бы всматривается внутрь себя, как говорят, «погружен в себя».

Напряженно размышляющий, внимательно слушающий или разглядывающий человек не делает лишних движений, все должно быть подчинено главному: недаром время от времени учителю приходится напоминать: «Иванов, не вертись!» Все ясно: лишние, хаотические движения означают, что внимание переключилось с главного дела на что-то побочное. В то же время только *деятельный человек* по-настоящему внимателен. Пока человек занят серьезным делом, ему не надо напоминать о внимании.

Великий режиссер К. С. Станиславский, который в книге «Работа актера над собой» целую главу посвятил вниманию, говорил, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом.

Виды внимания

В самом деле, трудно заставить себя быть внимательным к чему-то, с чем ничего нельзя сделать, что не вызывает нашей внешней или внутренней активности. Впрочем, есть предметы и явления, которые как бы приковывают к себе внимание, иногда даже вопреки нашему желанию. Итак, в одном случае надо заставить себя быть внимательным, в другом – предмет «сам» обеспечивает внимание, заставляет на себя смотреть, слушать и т. д. Фактически здесь речь идет о двух различающихся видах внимания – *произвольном* и *непроизвольном*. С таким делением психики человека мы уже сталкивались, когда речь шла о процессах памяти: одно «само запоминается», другое «надо запомнить и выучить», одно «само вспомнилось», другое требует активного припоминания. Тогда же мы указывали и на связь памяти с вниманием. А теперь уточним: «само» запоминается то, на что направлено непроизвольное внимание; то, что *надо* запомнить, нуждается в произвольном внимании.

При *непроизвольном внимании* поток психической жизни, психическая деятельность человека устремляются в том или ином направлении как бы *сами по себе*, без сознательных волевых усилий личности, без предварительного намерения. Недаром этот вид внимания иногда называют непреднамеренным и пассивным. Непроизвольное внимание возникает под влиянием *внешних* факторов, т. е. особенностей предметов и явлений, и *внутренних* – отношения личности к тем или иным фактам, явлениям, предметам, событиям.

Среди внешних причин непроизвольного внимания большую роль играет

сила, интенсивность раздражителя. Сильный звук, яркий цвет, острый запах – все это невольно заставляет обратить внимание на предмет, обладающий соответствующим качеством. При этом следует учитывать не только абсолютную, но и относительную силу раздражителя и особенно контраст между ними. Звук шагов идущего вслед за вами человека едва ли привлечет к себе внимание днем на людном перекрестке, зато окажется весьма сильным раздражителем ночью.

Привлекает внимание все *необычное, пульсирующее, движущееся*. На этих закономерностях непроизвольного внимания построены реклама и средства наглядной пропаганды. Но почему тихий голос дорогого человека привлекает внимание значительно сильнее, чем могучий бас известного певца, почему Любопытный из басни Крылова разглядел в кунсткамере крошечных букашек, мошек, таракашек, зато «не заметил» слона?.. Почему?..

Впрочем, вы уже, конечно, поняли, что мы перешли к другой группе факторов, обуславливающих непроизвольное внимание, – к причинам, зависящим от самого субъекта, от его интересов, чувств, потребностей, профессии и т. д. Привлекает к себе внимание то, что имеет для личности постоянную или временную *значимость*.

Т. Рибо писал, что характер непроизвольного внимания коренится в глубоких тайниках нашего существа. Направление непроизвольного внимания данного индивида обличает его характер или, по меньшей мере, его стремления. Основываясь на этом признаке, мы можем вывести заключение: человек легкомысленный, банальный, ограниченный или чистосердечный и глубокий. Красивый солнечный закат привлекает внимание художника, действуя на его эстетические чувства, тогда как человек без творческой жилки в том же закате видит лишь приближение ночи; простые камни вызывают любознательность геолога, между тем как для профана это только булыжники, и ничего более. Иными словами, скажи мне, что обращает на себя твое внимание, и я скажу, кто ты... Пожалуй, с еще большим основанием можно утверждать другое: скажи, на что ты *обращаешь* свое внимание, и я скажу, кто ты. Здесь речь идет уже о другом виде внимания – *произвольном, преднамеренном, активном*. Если непроизвольное внимание есть и у животных, то произвольное внимание возможно только у человека, и возникло оно благодаря сознательной трудовой деятельности. Для достижения определенной цели человеку приходится заниматься не только тем, что само по себе интересно, приятно, занимательно, делать не только то, что хочется, но и то, что необходимо. *Произвольное внимание – это внимание, связанное с сознательно поставленной целью, с волевым усилием*. Уровень развития такого внимания характеризует не только направленность интересов человека, но и его личностные, волевые качества; ведь если непроизвольным вниманием, так сказать, командуют, распоряжаются внешние объекты, то хозяином произвольного внимания является сама личность. Формула здесь простая: «Мне надо быть внимательным, и я *заставлю себя быть внимательным, несмотря ни на что*». На организацию произвольного внимания влияют и внешние условия. Труднее заставить себя быть внимательным в непривычной обстановке, когда

появляется много дополнительных конкурирующих раздражителей. Поэтому лучше всего работает тогда, когда есть *четкий режим, хороший ритм* работы, когда *рабочее место* (пусть это даже рабочий стол или парта) специально *подготовлено* (ничего лишнего), когда сильные *посторонние раздражители устранены*. Едва ли удастся сосредоточиться, если на всю мощность включен магнитофон или рядом одноклассники обсуждают какую-то животрепещущую, но совершенно постороннюю по отношению к вашей работе проблему. В то же время не стоит требовать полной, «стерильной» тишины или терроризировать окружающих истерическими возгласами: «Тише! Мешаете!» А ведь люди с таким изнеженным вниманием встречаются. Иногда стремление избавиться от отвлекающих раздражителей становится болезненным. Французский писатель М. Пруст приказал обить стены своего кабинета пробкой, но даже в такой тщательной изоляции он не мог работать днем, опасаясь шумов.

С другой стороны, известно немало примеров, свидетельствующих о том, что даже сложная творческая деятельность может протекать в совсем, казалось бы, неподходящих условиях.

Исследователь психологии творчества польский писатель Я. Парандовский в очень интересной книге «Алхимия слова» рассказывает о писателях и поэтах, которые обладали способностью абстрагироваться от любого окружения. Такие умудряются писать среди шума, гама, суеты – в казармах, в канцеляриях, на вокзале, в редакции. К ним принадлежал польский писатель Генрик Сенкевич, который за столиком кондитерской в Закопане писал черновики романа «Крестоносцы».

Здесь многое зависит и от состояния здоровья, и от привычного стиля деятельности. Очень важно найти свой, т. е. наиболее благоприятный именно для тебя режим, ритм и внешние условия работы. Чаще всего соответствующий стиль вырабатывается сам по себе, но иногда его приходится искать методом проб и ошибок. Один мой знакомый – молодой талантливый научный работник – удивляет окружающих, например, такими резкими переходами: был период, когда он зашторил окна в комнате и, добившись полного затемнения, писал только при искусственном освещении в абсолютной тишине. На следующем этапе он работал за столиком в людном кафе на одной из центральных московских улиц. Возможно, в конце концов победит традиционный письменный стол в собственной квартире...

Дополнительные раздражители могут порой не только не мешать работе, но даже способствовать концентрации внимания. Дело в том, что, когда в центральной нервной системе существует доминирующее возбуждение, посторонние (не слишком сильные, конечно!) раздражители создают дополнительные *субдоминантные* очаги, которые как бы притягиваются к главному, отдают ему свою энергию, *усиливают*, *укрепляют* доминанту. Именно поэтому тихая музыка, рабочий шумок, нормальные уличные шумы часто помогают сосредоточиться. Этот закон, кстати сказать, используют инженерные психологи, разрабатывая программы функциональной музыки, которую транслируют в цехах промышленных предприятий. В зависимости от

характера труда музыка, конечно, должна быть разной по жанру и силе звучания.

Основные виды внимания – произвольное и непроизвольное – тесно связаны между собой и порой переходят друг в друга. Наверное, каждый испытывал эти взаимные переходы на себе. По телевидению идет любимая передача – «КВН». Но к завтрашнему дню необходимо дописать домашнее сочинение. Вы заставляете себя выключить телевизор, нехотя раскрываете тетрадь, с напряжением вчитываетесь в написанные накануне строки... «Нет, не то... А что, если попробовать так... А ведь на самом деле – эти “лишние люди” напоминают некоторых наших современников – говорят красиво, а толку от них никакого...» И уже исчезло все вокруг, вы увлечены работой, и в усилиях для поддержания внимания уже нет надобности. Как назвать это новое состояние? По происхождению и по сохранившейся сознательной цели оно напоминает произвольное, а по характеру деятельности, по яркости и по тому, что оно не утомляет человека, – непроизвольное внимание. Психолог Н. Ф. Добрынин назвал этот вид внимания *после-произвольным*.

В любой сознательной деятельности постоянно переплетаются все виды внимания. И каждый из них имеет свои ценные качества. Обращаясь к учителям, К. Д. Ушинский советовал использовать и произвольное, и непроизвольное внимание: «Конечно, сделав занимательным свой урок, вы можете не бояться наскучить детям, но помните, что не все может быть занимательным в ученье, а непременно есть и скучные вещи, и должны быть. Приучите же ребенка *делать не только то, что его занимает, но и то, что не занимает, – делать ради удовольствия исполнить свою обязанность*» (курсив мой. – Я . К .). Этот совет полезен каждому: замените слова «приучите же ребенка» (они понадобятся вам позже, на следующем этапе вашей жизни) словами «самого себя» и получите прекрасную программу тренировки внимания.

Основные свойства внимания

Внимание отвечает не только за направление потока психической жизни человека, но и за другие его важные особенности. Действительно, поток может двигаться по широкому или узкому руслу (от этого, как мы знаем, будет зависеть его энергия); определенное направление может удерживаться длительное или короткое время (при этом в разных условиях переключение потока из одного русла в другое может осуществляться с различной скоростью и требовать неодинаковых усилий); поток психической жизни способен иногда как бы раздваиваться и устремляться по параллельным или не параллельным дополнительным каналам; наконец, струи этого потока не текут плавно и безмятежно, а как бы пульсируют в своих берегах. Сложная динамика психической жизни человека выражается в основных свойствах внимания. Особое значение для достижения успеха в любой деятельности имеет *сосредоточенность* и *устойчивость* внимания, которые характеризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека. Именно сосредоточенность и устойчивость внимания отличают людей,

страстно увлеченных делом, умеющих ради основного отключиться от многочисленных побочных раздражителей.

Перечитайте описание процесса вдохновения творческой деятельности, помещенное в предыдущей главе, и вы убедитесь в правильности слов австрийского писателя С. Цвейга, который говорил о великой тайне «безраздельной сосредоточенности, создающей художника и ученого, истинного мудреца и подлинного безумца...»

Даже при очень устойчивом и сосредоточенном внимании всегда есть *кратковременные произвольные изменения степени его интенсивности, напряженности*. Это колебания внимания. Поднесите к уху часы – и вы услышите, что тиканье их то усиливается, то ослабляется и вдруг на мгновение вообще исчезает. Колебания внимания легко наблюдать и при зрительных восприятиях с помощью двойственных изображений. Что вы видите на рисунке: вазу на черном фоне или два профиля на белом? Как только человек увидит оба изображения, в силу вступают колебания внимания: изображение как бы пульсирует – вы видите то вазу, то профили.

Двойственным является и изображение усеченной пирамиды. Она кажется то выпуклой, обращенной вершиной к зрителю, то углубленной с уходящей вдаль задней стенкой. И опять-таки здесь налицо колебания внимания: стенка то как бы приближается, то как бы удаляется от зрителя.

Впрочем, колебания можно снять, если не просто рассматривать фигуру, а поставить перед собой новую, более сложную задачу. Представим, что перед нами комната, которую необходимо обставить: справа поставим стол и стулья, слева на стену хорошо бы повесить картину, на пол постелить ковер, на потолок хорошо бы люстру и т. д. Пока вы «обставляете» комнату, колебаний внимания не будет... Из этого опыта можно сделать выводы, касающиеся сохранения устойчивости внимания: *необходима внешняя и внутренняя активность личности, надо ставить перед собой все новые и новые задачи*.

Как заставить себя, например, для полного усвоения несколько раз внимательно прочитать один и тот же текст – статью или параграф учебника? Этого можно добиться, если перед каждым повторным чтением ставить новые задачи. Сказать себе: «Первый раз читаю для общего ознакомления, теперь прочту, чтобы усвоить логику доказательств, которые приводит автор, дальше важно понять, как этот материал связан с предыдущим», и т. д. Иными словами, надо учиться смотреть даже на знакомые явления с новой точки зрения.

В этом случае устойчивость внимания сочетается с другим его важным качеством – *переключаемостью*. Способность к переключению внимания проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой, в *переносе внимания с объекта на объект*. Так, водителю автобуса или троллейбуса постоянно приходится переключать внимание с показаний приборов на светофоры, встречный транспорт, дорожные знаки.

Некоторые операции водитель выполняет одновременно. Здесь проявляется такое свойство внимания, как *распределение*. *Распределение – способность одновременно выполнять несколько видов деятельности*. Например, ученик одновременно слушает учителя, записывает текст,

вспоминает правила и, что греха таить, порой советуется с товарищем, а то и просто заглядывает в чужую тетрадь. Распределение внимания – очень важное качество человека. Историки зафиксировали эту способность у Наполеона и других государственных деятелей. Один человек удивлял окружающих тем, что читал вслух одно стихотворение и в то же время писал другое. Он умел, декламируя стихи, письменно выполнять сложные арифметические действия. Попробуйте, может быть, и у вас получится. Анализ видов деятельности, которые человек выполняет одновременно, обнаруживает, что фактически полного внимания требует только одна из них. Остальные осуществляются *как бы автоматически*. Мы способны сразу и писать, и слушать только потому, что процесс письма у нас автоматизирован и может управляться частично заторможенными нервными центрами, а слушанием и пониманием управляет то «светлое пятно» в коре больших полушарий головного мозга, о котором говорил И. П. Павлов. Заставьте написать диктант первоклассника, который едва научился грамоте. Ему это не под силу: процесс письма поглощает все его внимание. Важное свойство внимания – его *объем*. *Объем внимания измеряется количеством объектов, которые человек способен воспринять, охватить при одномоментном предъявлении*. В психологических лабораториях объем внимания у испытуемых определяется с помощью специального прибора – *тахистоскопа* (название произошло от древнегреческих слов: *tachistos* – очень быстрый, *skopeo* – смотрю). На экране очень короткое время экспонируют буквы, цифры, рисунки, а затем подсчитывают число воспринятых элементов. Обычно человек схватывает от трех до шести разрозненных объектов. В жизни трудно определить, за счет какого именно качества внимания достигается успех в деятельности: большого объема внимания или быстрой переключаемости. Точно так же то, что кажется результатом успешного переключения, на самом деле может зависеть от хорошего распределения внимания и т. д. Поэтому, когда о ком-то говорят как о внимательном человеке, имеют в виду целостную характеристику, а не отдельное свойство.

Внимательность и наблюдательность как черты личности

Попробуйте спросить у знакомых, какого человека они назвали бы *внимательным*. Здесь многие обязательно переспросят: к чему именно? Как мы уже говорили, внимание тесно связано со всей личностью человека, его интересами, склонностями, призванием. Что же такое призвание, говорил Т. Рибо, как не внимание, известным образом направленное в течение всей жизни? Некоторые скажут, что внимательный человек всегда заметит, что друг попал в беду, и поспешит ему на помощь. Здесь под внимательностью понимается нравственная черта личности, тесно связанная с чуткостью и отзывчивостью. От особенностей внимания зависит и такое ценное качество личности, как *наблюдательность*, способность подмечать в предметах и явлениях малозаметные, но существенные особенности. Обычно, когда рассуждают о наблюдательности, вспоминают профессии врача, учителя, геолога, следователя.

Шерлок Холмс говорил своему другу доктору Ватсону.

– Вы смотрите, но вы не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из

прихожей в эту комнату?

– Часто.

– Как часто?

– Ну, несколько сот раз.

– Отлично, сколько же там ступенек?

– Сколько? Не обратил внимания.

– Вот-вот, не обратил внимания. А между тем вы видели!

В этом вся суть. Ну, а я знаю, что семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал. Кстати, каждый из нас может проверить и свою наблюдательность, и развитие этого качества у друзей и знакомых так, как это делал старейший педагог-криминалист профессор И. Н. Якимов. Один из его учеников, юрист и писатель А. Ваксберг, вспоминает: «Он предложил нам описать по памяти университетский коридор, аудиторию, вестибюль – помещения, которые каждый из нас видел сотни, тысячи раз. Наконец, он попросил подробно, с максимально возможной детализацией дать “словесный портрет” той самой комнаты, в которой мы сидели, т. е. описать то, что находилось перед нашими глазами. И когда мы положили негусто исписанные листочки на профессорский стол, оказалось, что мы отчаянно, преступно ненаблюдательны... Потом я часто ловил себя на мысли, что многие люди поразительно слепы и, не тренируя свою наблюдательность, лишают себя возможности увидеть множество интереснейших вещей – в путешествиях, в общении с людьми, да и просто в повседневной жизни... Для того, кто умеет... подмечать, сопоставлять, делать выводы, мир становится объемнее, полнее, красочнее, люди перестают быть случайными прохожими или попутчиками – они открывают свои души».

Описанный опыт может сослужить и более полезную службу: стать *упражнением для развития наблюдательности*. Стоит попробовать! Свойством, противоположным внимательности, считается *рассеянность*. Но кого можно считать рассеянным человеком? С детства помнится классический «рассеянный с улицы Бассейной»: «Вместо шапки на ходу он надел сковороду, вместо валенок перчатки натянул себе на пятки». Но за этими внешними признаками рассеянности могут скрываться противоположные внутренние причины. Подлинная рассеянность проявляется в большой отвлекаемости, слабой интенсивности внимания и слабой сосредоточенности. Внимание у такого человека как бы порхает с объекта на объект и ни на одном не задерживается. Подобное внимание характерно для маленьких детей, а у нас с вами оно может быть результатом плохого состояния здоровья, чрезмерного утомления или возбуждения, или... плохого воспитания, привычки быть невнимательным. Привычная невнимательность нередко связана с отсутствием серьезных интересов, легкомыслием и поверхностным отношением к жизни. Помните Хлестакова, у которого «легкость в мыслях необыкновенная!»?

Мнимую рассеянность нередко называют «профессорской». Ее внутренними причинами являются чрезмерная сосредоточенность, слабая

переключаемость и распределение внимания. Классический пример здесь – знаменитый герой романа Ж. Верна «Дети капитана Гранта» Жак Паганель, который вместо испанского языка выучил португальский, вместо... Впрочем, есть смысл перечитать с этой точки зрения сам роман.

Наличие двух противоположных по существу видов рассеянности вообще очень поучительно, оно доказывает, что за внешне похожими проявлениями в поведении человека могут скрываться совершенно различные психологические факторы. Кроме того, психологами замечено, что хорошее распределение внимания редко «дружит» с хорошим его сосредоточением. Эти свойства внимания в известной мере противоположны.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание Заседание двенадцатое

Вопросы и задания

1. Л. Н. Толстой в романе «Война и мир» описал душевное состояние Пьера Безухова, который следовал за генералом и напряженно размышлял. «Он не слышал звуков пуль, визжавших со всех сторон, и снарядов, пролетавших через него, не видел неприятеля, бывшего на той стороне реки, и долго не видел убитых и раненых, хотя многие падали недалеко от него». Как можно объяснить, что Пьер Безухов не воспринимал столь сильные раздражители? Можно ли назвать Пьера рассеянным человеком?

2. Укажите, какие условия нужны для возникновения и поддержания произвольного, а какие – непроизвольного внимания.

А. Постановка вопросов и решение небольших задач на протяжении определенного отрезка времени.

Б. Особенности воздействующих раздражителей: их новизна, абсолютная и относительная сила, контраст между ними, изменение раздражителей.

В. Осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчета.

Г. Наилучший распорядок деятельности, создание привычных условий деятельности.

Д. Использование потребностей и интересов, с удовлетворением которых связан воспринимаемый материал.

Е. Постановка существенно значимых целей и задач деятельности.

3. По описанию на с. 316 укажите, как связаны свойства внимания с творческой деятельностью.

4. По описанию на с. 312 определите факторы, вызывающие непроизвольное внимание у испытуемых.

5. Прочитайте приведенный ниже рассказ учителя О. Рутковского «Украденное внимание». Сделайте выводы о динамике внимания у пятиклассников.

«Как-то я объяснял в V классе новый материал. Стояла такая тишина, что закрой глаза – и покажется, в классе никого нет.

Довольный вниманием ребят, я продолжал объяснение, прохаживаясь от

учительского стола к классной доске. И вот, возвращаясь от доски к столу, я услышал на первой парте шепот: «Раз, два, три, четыре, пять. Запиши». – «Что это они считают?» – подумал я. Но когда я отошел от стола к карте, то снова услышал счет: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть...»

Приглядевшись внимательно к своим ученикам, я заметил, что многие заняты какими-то подсчетами.

– Это что вы считаете? – обратился я к одному мальчугану.

– А мы на спор считаем, сколько за урок вы сделаете шагов от стола до карты и обратно.

Я смутился, но попытался пошутить:

– Напрасно время тратите, все равно собьетесь до конца урока.

– Не собьемся. Ваши шаги легко считать. У вас ботинки-то вон как скрипят: как скрипнут раз, так и шаг...

Выходит, мои же ботинки украли у меня внимание ребят...».

Психологическая задача

Как-то произошел спор о том, кого можно назвать более внимательным. Один из споривших сказал: «Иван Иванович очень внимательный. Когда он читает книгу или слушает, что ему говорят, то ничто его не может отвлечь: ни появление кого-нибудь в комнате, ни разговор соседей, ни звук радио. Все его внимание поглощено тем, что он в данный момент делает». – «А по-моему, – ответил другой, – Павел Петрович более внимательный. С каким бы увлечением он ни рассказывал (кажется, что он весь поглощен рассказом), все ж ни одна деталь поведения учащихся в классе не ускользает от его внимания. Он видит и слышит все, что делается вокруг». – «Нет, уж Борис Васильевич внимательнее всех, – сказал третий. – Однажды мы шли в полной тьме по дороге, и вдруг неожиданно вспыхнул и сразу же погас свет от электрического фонарика. Мы успели лишь едва заметить фигуру мужчины, а Борис Васильевич за этот краткий миг разглядел и мужчину, и автомат в его руках, и стоящую рядом собаку, и даже увидел красную звездочку на фуражке. Оказалось, что он все заметил правильно. Нам повстречался пограничник».

Проверь и воспитай свое внимание

1. В шести квадратах размещены белые и черные кружочки. Вам дается минута времени, чтобы запомнить расположение кружочков в каждом из квадратов. Теперь закройте книгу и постарайтесь по памяти нарисовать квадраты и восстановить расположение кружочков в них. За каждый правильно помещенный кружочек вы получаете одно очко. Если вы наберете 35 очков, вы очень внимательны. Набрав менее 25 очков, не огорчайтесь, но подумайте о том, как потренировать свою память и внимание, – качества, столь необходимые в жизни.

2. В каком порядке нужно расположить эти картинки, чтобы воспроизвести последовательность запечатленных на них событий?

3. Из какого количества маленьких рыбок состоит эта большая рыба? Скажите сразу, не подсчитывая, а потом проверьте себя.

4. При помощи рисунка, помещенного ниже, можно заниматься тренировкой внимания систематически.

Мысленно, не помогая себе карандашом или спичкой, как можно быстрее сосчитайте, сколько здесь бабочек, ведер, чайников, мух, птиц, зонтиков, рыб, грабель, сапог, леек, самоваров (скорость выполнения упражнения можно контролировать, засекая время).

Можно отсчитывать по две-три группы однородных предметов. К примеру, сегодня – отсчет бабочек и птиц; завтра – ведер, самоваров, чайников и т. д.

Сложность упражнений нарастает постепенно. Так, если вначале вы считаете все предметы подряд – все ведра, все сапоги и т. д., то в дальнейшем вы отсчитываете только одноцветные рисунки – черные зонтики, белые самовары. Затем вы отсчитываете группы предметов, объединенных хотя бы самыми отдаленными родовыми признаками: грабли и лейки (садовый инвентарь), самовары, ведра и чайники (сосуды). Наконец, вы отсчитываете группы предметов наиболее разнородных: рыбы и грабли, бабочки и чайники. Когда рисунки начинают отыскиваться «сами собой», т. е. почти без затруднений, это значит, что вы запомнили расположение рисунков и его надо менять.

5. Этот простой набор фигур позволяет тренировать распределение внимания.

Сосчитайте, сколько здесь знаков. Считать надо в таком порядке: «Один крестик, один круг, два крестика, один квадрат, три крестика, два круга...» и т. д. На каждом следующем занятии рисунок надо поворачивать на 90°. После четырех занятий можно опять начинать сначала, так как запомнить последовательность расположения знаков очень трудно.

6. Сколько треугольников можно насчитать в этой фигуре?

7. Марина долго выбирала, какой кувшинчик купить. Наконец выбрала. Продавщица уложила покупку в коробку. Что купила Марина? Сколько кувшинов продавщица поставила на те же полки, на каких они стояли и раньше?

8. Можете ли вы менее чем за минуту найти квадратик, который содержит все лепестки прекрасной розы?

9. Какое топливо предлагает заправщик шоферу? (Проследите без помощи ручки или карандаша.)

10. На рисунке художник изобразил контуры двадцати различных животных. Найдите их, потратив на это как можно меньше времени.

Для будущих психологов

1. Напишите сочинение на тему: «Особенности моего внимания» и обсудите его с одноклассниками.

2. На основе помещенного в этой главе материала составьте памятку «Как научиться быть внимательным».

Глава 13. Психологическая культура человека

Теперь, когда вы многое узнали о психологии, есть смысл обсудить само понятие «психологическая культура личности». Что это такое? Дело в том, что очень часто те или иные слова и словосочетания от повседневного использования как бы утрачивают свой первоначальный смысл. И у нас на слуху большое количество сочетаний со словом «культура». Мы говорим: «экологическая культура», «эстетическая культура», «этическая культура», даже, если хотите, «гастрономическая культура» и т. д. Вы легко можете продолжить этот список.

Словосочетание «психологическая культура» используется значительно реже. И ни в одном современном психологическом, да и во всяком другом словаре, нет этого понятия. И в то же время это реальность, в которой мы существуем. Некоторые намеки на психологическую культуру мы можем найти в различного рода общих определениях культуры, например: «культура» – от лат. «culture», что означает «возделывание», «воспитание», «образование», «развитие», «почитание» (энциклопедический словарь).

Наверное, дать содержательное, очень краткое определение психологической культуры пока не представляется возможным. Конечно, можно сказать, что психологическая культура – это *уровень самопознания человечества, сокровищница психологических знаний и тот уровень, который определяет отношение человека к окружающим людям, к самим себе, к природе*. Но мы поступим иначе: сделаем анализ структуры психологической культуры, и это будет полезнее, чем давать такое короткое определение. Прежде всего скажем, что психологическая культура включает в себя два основных компонента, два основных блока. Один блок назовем теоретическим, или теоретико-концептуальным, а второй – практическим (это – психологическая деятельность).

В первом блоке психологической культуры находятся результаты теоретической деятельности психологов, т. е. те классические труды в области психологии, которые представляют собой результаты психологического самопознания. Таким образом, теория познания человеком самого себя – часть психологической культуры. В состав психологической культуры входит психологическая деятельность. Что это такое? Психологическая деятельность – это деятельность по психологическому самообслуживанию, т. е. та, которая обслуживает его внутренний мир. Не об этом ли писал замечательный поэт Николай Заболоцкий:

Не позволяй душе лениться,
Чтоб воду в ступе не толочь –
Душа обязана трудиться –
И день и ночь, и день и ночь.

Психологическая деятельность осуществляется в двух мирах нашего

существования – во внутреннем пространстве (внутреннем мире собственной личности) и во внешнем пространстве (среди других людей). Это деятельность самопознания, связанная с формированием собственного внутреннего мира, со способностью преодолеть те или иные внутренние трудности, которые существуют у человека, и деятельность, вынесенная за пределы личности, межличностная деятельность, межличностное взаимодействие, которое тоже, как мы дальше увидим, определяется, опосредуется психологической культурой.

Надо сказать, что рассмотрение именно психологической работы человека над собой как деятельности очень выразительно определил психолог Ф. Е. Василюк в книге «О психологии переживания»: «...Переживание понимается нами как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на становление смыслового соответствия между сознанием и бытием».

Как видите, это фактически та внутренняя работа, которой занимается человек в своем внутреннем мире. Следовательно, чтобы овладеть психологической культурой, чтобы стать психологически компетентным человеком, надо не только *знать* самого себя, но и *уметь* действовать во внутреннем мире своей личности и в межличностном пространстве. Итак, знать и уметь... Но есть еще один важный глагол – *хотеть*. Без желания, стремления, решимости невозможно узнать о себе как можно больше и научиться психологической культуре.

Л. Н. Толстой писал в дневнике: «Нам кажется, что настоящая работа – это работа над чем-нибудь внешним – производить. Собрать что-нибудь: имущество, дом, скот, плоды, а работать над своей душой это так, фантазия, а между тем всякая другая, кроме как работа над своей душой, усвоение привычек добра, всякая другая работа – пустяки».

Важно обсудить и то, как осуществляется эта работа во внутреннем мире личности. Может быть, всякий раз, когда надо «запустить» механизмы психологической деятельности, необходимо вспоминать какие-то теоретические психологические положения, культурно-психологические правила и предписания? Случается и такое. Но в большинстве случаев психологические знания и умения «срабатывают», так сказать, в автоматическом режиме. Примерно то же происходит и с использованием на практике других элементов культуры. Сначала, к примеру, надо выучить правила орфографии и пунктуации, а затем у грамотного человека они срабатывают автоматически: не надо заново вспоминать правила о безударных гласных или о непроизносимых согласных – рука «сама» напишет правильно. Примерно так же срабатывают и элементы психологической грамотности.

В жизни, в житейской психологии, о которой мы чуть дальше будем говорить, есть огромное количество слов и выражений, касающихся именно психологической деятельности. О работе человека над собой – «душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь...» Мы говорим себе и другим: «сдерживайся», советуем: «не волнуйся», желаем: «радуйся». Обратим внимание на частицу «ся» – «сдерживай себя», «не волнуй себя», «радуй себя».

Для обозначения работы человека в собственном внутреннем мире есть прекрасная часть слова «само», которая означает направленность нашей психологической деятельности на самого себя, действие с самим собой. Проведем небольшое соревнование: кто назовет за три-четыре минуты больше слов, которые начинаются на «само»... В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова приводятся такие примеры: «самовосхваление», «самозащита», «самообожание», «самонаблюдение» и даже... «самоснабжение».

Наш клуб «Три С» недаром заключает в себе приглашение к трем действиям: «Самопроверка, Самопознание, Самовоспитание». Если вы включились в соревнование, то уже стали членами этого замечательного клуба

Есть в языке, а это значит в народной, житейской психологии, и специальная приставка для обозначения межличностной деятельности, деятельности общения. Это приставка «со». Еще одно соревнование: назовите слова на «со» – как можно быстрее и больше. Начали: сотрудничество, соученик, со-товарищ, со-служивец, согласие, со-творчество и т. д. Продолжайте!

Вспоминается случай из преподавательской практики. Обсуждали мы с учениками, кстати, взрослыми, эту замечательную коммуникативную приставку, провели соревнование между рядами, а один слушатель сказал: «Я знаю слово на “со-”, но это не общение» «Какое?» «Собака!» Все заулыбались и возразили: со– здесь не приставка.

Итак, психологическая деятельность направлена на самопознание, самовоспитание, самоусовершенствование своей личности, на развитие процессов познания, саморегуляцию своей эмоциональной жизни, преодоление внутриличностных и межличностных конфликтов. Можно сказать, что *предметом* этой деятельности является внутренний мир личности; *средством* – самопознание и саморегуляция.

Цель психологической деятельности – достижение, развитие и сохранение *психологического здоровья человека*. Психологическое здоровье... Словосочетание, может быть, несколько неожиданное. Мы привыкли говорить о физическом здоровье как об отсутствии болезни, о психическом здоровье как об отсутствии психических заболеваний – психозов, неврозов и т. д.

Что же понимается под психологическим здоровьем? Как говорил известный психолог Б. С. Братусь, человек может быть «психически здоров, но личностно болен». Психологическое здоровье прежде всего проявляется в эмоциональном самочувствии человека, в его эмоциональном благополучии. У такого человека чаще всего хорошее настроение, он с удовольствием общается с другими людьми, у него хорошее чувство юмора, он не проявляет агрессивности. Психологическое здоровье помогает достигать хороших результатов в ученье и труде. Конечно, психологическое здоровье часто связано с телесным, физическим. Недаром еще древние римляне говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Таким образом, в состав психологической культуры входят основные составляющие: блок теоретико-концептуальный и блок, связанный с психологической деятельностью.

Далее мы можем говорить о том, что психологическая культура имеет два

основных уровня. Во-первых, уровень теоретический, это та психология, психотерапия и теория воздействия людей друг на друга, которую разработали специалисты и которая стала достоянием науки. Во-вторых, доконцептуальная, психологическая культура, можно сказать, житейская психологическая культура, т. е. культура, которую народ создает до психологов, без психологов и помимо психологов. Можно сказать, что в этом смысле каждый человек – психолог, и каждый сам себе – психологическая лаборатория.

Таким образом, формирование психологической культуры – это выстраивание мостиков между тем опытом человека, в котором он выработал свою психологическую культуру, и научным уровнем психологической культуры.

Для того чтобы было яснее, что мы имеем в виду, когда говорим о житейской психологической культуре и о культуре книжной, теоретической, проведем аналогию. Есть мировая музыкальная культура. Это произведения великих композиторов, музыковедов, историков музыки и т. д. Это то, чему учат в консерваториях. А есть огромный пласт музыкальной культуры народа, который проявляется в его песнях, частушках, во всем том, что составляет музыкальную стихию народа. И эти два пласта, конечно же, очень интенсивно взаимодействуют. Великий русский композитор М. И. Глинка говорил, что музыку создает народ, а мы, композиторы, ее только преобразуем, аранжируем.

Психологию создает народ, а психологи по мере своих сил и возможностей описывают, осмысливают, обобщают его психологический опыт и т. д. Мы вправе заявить: если какое-то психологическое явление не представлено, не отражено ни в народном творчестве, ни в произведениях великих поэтов и писателей, то его вообще не существует. Если то, что психолог формулирует в своих теориях, никак не представлено в реальной человеческой жизни, то тем хуже для психолога. Он придумал нечто несуществующее. Поэтому между житейской, доконцептуальной психологической культурой и психологической культурой книжной, теоретической, существует очень сложное и интересное взаимодействие.

Мы видим это взаимодействие на каждом шагу, когда из уровня концептуального некоторые понятия переходят на уровень повседневности, входят в будничную жизнь. В качестве примера такого движения возьмем различного рода понятия из учения о психоанализе З. Фрейда. Если вы смотрите американские фильмы по телевидению, то слышите там огромное количество различных высказываний, связанных именно с психоанализом. То упомянут эго или суперэго, то тебе говорят, что этот преступник потому совершил преступление, что у него была жестокая мама, или что он потому так сделал, что у него было трудное детство. Все время идет движение вниз, движение в детство. Или беспрерывно говорится, предположим, о различного рода комплексах. Кто-то говорит: «У меня нет комплекса неполноценности», а другой «У меня нет комплекса вины», а третий еще что-нибудь интересное скажет.

Я наблюдал и у нас такие «прогрессивные» тенденции. Я слышал, например, неологизмы, когда один человек о другом говорит: «Он вообще

комплексуй, а она комплексунья (или комплексуха)». В Минске, в микрорайоне Серебрянка, одно время был мебельный магазин, который назывался «Зигмунд Фрейд». Может быть, там торговали кушетками, на которые психоаналитики, последователи З. Фрейда, укладывали пациента во время сеанса психоанализа? Из научных теорий некоторые понятия «идут вниз», в повседневную речь, и там они активно используются. И это очень важно. У нас этого, конечно, очень мало, потому что наша наука все еще несет на себе печать той прежней доперестроечной психологии, когда говорили, что у нас психология «ухо-горло-носа», а психология личности и социальная психология – это нам не очень-то интересно, потому что каждый человек «винтик», а какая там душа и все прочее у винтика...

Житейская психология существует в виде двух основных пластов – это житейские понятия и житейские способы личной саморегуляции и других форм психологической деятельности. Они обладают определенными свойствами, и в связи с тем, что их никто специально не вырабатывает, их усваивают стихийно в процессе непосредственного общения.

Я хотел бы сказать, что изучение житейской психологической мудрости или житейской психологической нравственности – это очень важная, интересная задача, которую мы с вами должны решать. Почему? Потому что мы общаемся с детьми, сверстниками, с родителями, с такими «потребителями» психологии, которые никогда специально психологию не изучали. И мы должны знать, какая же у них «предобразованность» психологическая, что они знают о своем внутреннем мире. Как говорят по-белорусски: «Зерне падае не на каменне», т. е., иными словами, зерна нашей книжной психологической мудрости падают на уже засеянную почву. Чтобы эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, мы должны понять, как эти две стихии – книжная, теоретическая и житейская, спонтанно-психологическая, у них будут сосуществовать.

Дело в том, что если человеку на его житейском уровне представляется, что он общается с другим человеком без, так сказать, посредников, непосредственно, лицом к лицу, то он ошибается. На самом деле это иллюзия: непосредственных межличностных контактов не существует. Все социальные контакты, кроме, может быть, самых примитивных, опосредованы тем слоем психологических знаний, психологических представлений, которые есть у личности. Значит, между мной и другим человеком стоят мой и его слои представлений о том, что такое человек: добр он или зол от природы, что можно себе позволить по отношению к этому человеку и т. д. Два этих слоя, две эти призмы определяют наше общение друг с другом. Психологическая культура существует в нескольких аспектах. Это *общая психологическая культура* с фоновыми знаниями в области психологии, которые есть у любого человека, и *профессионально-психологическая культура* педагога, врача, юриста, инженера. Все профессии имеют этот профессионально-психологический слой. Покажем это прежде всего на педагогической модели на подходах к воспитанию детей. Какие у человека взгляды на ребенка, каково содержание его отношения к ребенку, так он с ним и поступает.

В истории зафиксированы несколько типов детско-родительских отношений. Скажем, когда-то, в древности, был стиль отношения к ребенку, который позволял его убивать, в более поздние времена родители не занимались ребенком, отдавали его няньке, кормилице или в монастырь, а христианско-кальвинистская мораль учила, что ребенок – это продукт греха и он несет в себе греховное начало, поэтому воспитание должно выбить из него этот грех. Отсюда и жестокий стиль воспитания. В средневековом памятнике «Домострой» советовали: «Бей сына во младости, да утешит тебя во старости». Или, например, когда говорят, что душа ребенка *tabula rasa* – «чистая доска», а воспитатель может написать на ней все что пожелает. Это совершенно другая стратегия воздействия на ребенка. Проповедник «свободного воспитания» Руссо, напротив, говорил, что все выходит совершенным из рук творца вещей и все портится в руках человека. Это тоже порождает совсем другое воспитание. Сегодня мы исповедуем гуманистическо-психологические взгляды, диктующие помогающий стиль. Иногда думают, что эти стили воспитания исторически сменяют друг друга. Ничего подобного, они сосуществуют у нас все вместе. Уголовная хроника фиксирует и убивающий стиль по отношению к ребенку, и бросающий, и жестокость и т. д. Дело в том, что все эти подходы к ребенку до сих пор живут, и нам надо понимать, что они есть, и на их место надо ставить наши прогрессивные, гуманистические подходы по отношению к ребенку.

Есть замечательная теория американских лингвистов Сепира и Уорфа, идущая от Гумбольдта, согласно которой человек, говорящий на определенном языке, и мир воспринимает так, как это задано в категориях данного языка. Вот что пишет об этом великий немецкий ученый В. Гумбольдт: «Так как восприятие и деятельность человека зависят от его представлений, то его отношение к предметам целиком обусловлено языком. Тем же самым актом, посредством которого он создает язык, человек отдает себя в его власть: каждый язык описывает вокруг народа, которому он принадлежит, круг, из пределов которого можно выйти только в том случае, если вступаешь в другой круг».

Родной язык – это не просто техническое средство, это то, что определяет наше отношение к миру. Мы с вами должны понять, что существует культурно-психологическая относительность. Это те культурно-психологические понятия и представления, посредством которых личность общается и взаимодействует с другой личностью.

Для того чтобы по-настоящему понять друг друга, нужна общая психологическая культура, которая создает общую платформу межличностного взаимодействия.

Психология – это наука на всю жизнь.

Итак, мы освоили основы психологической культуры. Мы вместе это сделали. Мы стали психологически более грамотными и здоровыми людьми.

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание
Заседание тринадцатое

Вопросы и задания

1. Начнем с конкурса: кто подберет больше пословиц и поговорок на психологические темы.

2. Докажите правильность утверждения Е. Баратынского:

Старательно мы наблюдаем свет,
Старательно людей мы наблюдаем
И чудеса постигнуть уповаем:
Какой же плод науки долгих лет?
Что, наконец, подсмотрят очи зорки?
Что, наконец, поймет надменный ум
На высоте всех опытов и дум,
Что? Точный смысл народной поговорки.

Почему психологию мы называем «знакомая незнакомка»?

3. Определите уровень своей житейской психологической культуры, или Что я знаю о своей психологии. В тетради для самостоятельной работы постарайтесь дополнить следующие предложения:

Психология – это...

Психика – это...

Самонаблюдение – это...

Тест – это...

Инстинкт – это...

Сознание – это...

Ощущение – это...

Восприятие – это...

Внимание – это...

Память – это...

Представление – это...

Фантазия – это...

Мышление – это...

Общение – это...

Отношение – это... (к человеку)

Личность – это...

Характер – это...

Способности – это...

Темперамент – это...

Эмоции – это...

Воля – это...

Склонности – это...

Проведите этот опыт с теми, кто никогда психологию не изучал. Сравните ответы.

После выполнения этого задания сравните ваши личные определения с определениями, содержащимися в книге или любом психологическом словаре. В чем неточность вашего определения?

Самопознание

1. Для определения способов вашей психологической деятельности дополните предложение: «Когда мне трудно, я поступаю так...»

2. Чтобы учитель психологии мог учесть ваши интересы в этой области, постарайтесь откровенно и обстоятельно дополнить следующее предложение: «Если бы к нам пришел профессор психологии, я бы у него спросил:...» (Постарайтесь задать не менее пяти вопросов. Можете показать свои результаты учителю.)

Полезное упражнение

А. Постарайтесь дополнить список слов, которые начинаются с «само». Обсудите с товарищами их значение. Определите, какие состояния характерны для вас. Чего, как вам кажется, вам недостает? Самопознание, самокритика, самоанализ, самооценка, самоотвержение, самопожертвование, самовнушение, самоубеждение, саморегуляция, самоактивизация, сдержанность, самопроверка, самоодобрение, самообразование, самонаказание, самоприказ, самообман, самообольщение, самоопределение, самоотречение, само уважение, самоуспокоение.

Б. Составьте самостоятельно список слов, которые начинаются на «со». Задание то же.

3. На письменном столе одной старшеклассницы мы увидели следующую записку: «Я сегодня должна написать весь доклад по литературе. P. S. Ни при каких обстоятельствах не откладывать на завтра». А через некоторое время еще одну на большом листе бумаги большими буквами: «Сегодня я, кроме мороженого, ничего есть не буду (подпись). P.S. Это не обсуждается!» Какие черты характера она проявила? Среди слов на «само» из приведенного списка найдите те, которым соответствуют эти высказывания. Вспомните похожие эпизоды из своей жизни Психолог из Санкт-Петербурга В. А. Ананьев предложил короткий, но очень содержательный метод самооценки важной характеристики своего психологического здоровья.

Тест «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия»

Согласен – 2 балла, согласен до некоторой степени – 1 балл, не согласен совершенно – 0 баллов.

1 У меня много друзей

2 Похоже, я нравлюсь людям

3 Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор

4 Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации

5 Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь

6 Мне легко любить других людей

7 Мне нравится моя учеба

8 Мне просто выражать свои чувства

9 Обычно я счастлив

10 Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком

11 Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться

12 Мне бы не хотелось многое менять в себе

Подсчитайте общее количество баллов.

22—24 балла. Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

18—24 балла. Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 баллов и менее. Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

Тема для дискуссии

«Всегда ли в здоровом теле здоровый дух?» Самовоспитание

Десять полезных заповедей самовнушения от Дэйла Карнеги.

«ИМЕННО СЕГОДНЯ...»

1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к этой жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям; я приму мою семью, мою работу, обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь полностью соответствовать им.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм охотно выполняет все мои требования.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. У меня нет лености к умственной работе. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю кому-нибудь что-то хорошее, полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелателен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придирааться к людям и не буду пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я легко выполню любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, я запишу, что я собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться. 10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Советы, как выполнять заповеди и следовать этим советам...

Советую написать эти заповеди на отдельном листе бумаги и повесить его в своей спальне.

Советую читать заповеди по утрам сразу же после пробуждения, громко, внятно и неторопливо.

Советую вечером перед сном читать заповеди про себя и отметить в специальной тетради или в дневнике те пункты, которым сегодня удалось следовать особенно успешно.

Советую поделиться содержанием заповедей и советов с близкими друзьями и обсуждать с ними, как лучше научиться им следовать.

Советую обдумать и серьезно обсудить совет Козьмы Пруtkова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!»

В заключение – молитва Дюрера: Господи! Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Господи! Дай мне мужества вынести то, что я не в силах изменить. Господи! Дай мне мудрости не перепутать первое со вторым.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Первая глава этой книги называлась «Знакомая незнакомка»...

Встреча произошла – вы познакомились с научной психологией. Надеюсь, вы согласитесь со словами великого итальянского кинорежиссера и тонкого психолога Федерико Феллини: «...Из всех приключений, уготованных нам жизнью, самое важное и интересное – отправиться в путешествие внутрь самого себя, исследовать неведомую часть себя самого».

Наше путешествие только началось. Психология – это очень своеобразная наука. Ее нельзя выучить раз навсегда, как закон Архимеда или теорему Пифагора. Изучая психологию, человек меняется, повышается его психологическая культура. Он грамотно и более успешно действует в двух мирах своего существования: во внутреннем мире своей личности и межличностном пространстве своих взаимоотношений и общения с другими людьми. И, конечно, совершенно по-новому прочитывает, воспринимает, усваивает учебные и популярные книги по психологии. Вы изменились сами, и изменилось, обострилось, углубилось и ваше отношение к тому, о чем повествуется в этих книгах. Психологические книги можно (и нужно!) перечитывать заново: всякий раз вас ждут новые открытия. Изучение психологии человека – это движение по спирали человеческой жизни, по спирали развития вашего ума, ваших чувств, вашей личности – вашей души. И оно никогда не кончается...

Я надеюсь, что эта книга помогла вам пройти первый этап сознательного углубления в собственный внутренний мир, что вы стали более зоркими и внимательными к самим себе и другим людям.

В главе «Эмоциональный мир личности» есть эпиграф из стихов Бориса Пастернака, которые начинаются словами: «Во всем мне хочется дойти до самой сути...»

Завершить наш разговор о психологии мне хочется строками из этого же стихотворения и пожелать вам, дорогие читатели:

Все время схватывая нить
Судеб, событий,
Жить, думать, чувствовать, любить,
Свершать открытия.

Я думаю, что вы вполне можете считать себя начинающими психологами и с полным правом можете исполнять Гимн психологов на музыку хита всех времен, который прекрасно пел Леонид Утесов – «Как много девушек хороших».

Есть много терминов хороших,
Есть очень много важных тем,
Но интереснее, чем личность,
Вы не найдете, между тем,
Среди проблем.
Личность – ты иерархия мотивов,
Личность – ты субъективный образ Я,
Личность – ты порождение коллектива,
А может, личность – ты просто высший судия!
Единство рода ты и вида,
Ты целое, а также часть.
Не совпадаешь с индивидом.
Но и не дашь ему пропасть.
Что за напасть!
Личность – быть может, ты продукт общенья,
Личность – быть может, деятельность ты,
Личность – ты совокупность отношений,
А может, личность – ты гений чистой красоты!
Быть может, время не пробило
Тебя на части разложить.
Единство рода ты и вида,
Но до тебя нам не дожить.
Не дослужить!
Личность – скажите, что это такое?
Личность – ты мировым проблемам мать.
Личность – ты никому не дашь покоя.
Откройся, личность, скажи нам, как тобою стать.
Ответы и решения
Заседание первое
Среди приведенных утверждений идеалистическим является А; остальные
– материалистические.

Заседание второе

1. В примерах А, Б, Г описаны проявления бессознательной деятельности,

в остальных – сознательной.

2. Первое суждение правильное, а второе ложное. Психологидеалист игнорировал объективный метод познания психических явлений.

3. В суждениях А, В, Е описаны признаки метода наблюдения, в остальных – эксперимента.

Заседание пятое

1. Раздражение не достигает пороговой величины.

2. Заметят: освещенность изменится на величину, превышающую порог различения.

3. Для того, чтобы различие в силе звука достигало пороговой величины, должно остановиться не менее шести станков.

4. Заметит: различие в весе превысит порог различения.

5. Летчика «ослепляет» чрезмерно сильный свет.

6. Да. Здесь описано явление синестезии. Заседание восьмое

2. Наиболее правильно раскрывают понятие «характер» определения

Д, Ж, З. Заседание одиннадцатое

1. Определения А, В, Е характеризуют ощущения и восприятия; Б – память; Г – воображение; Д, Ж – мышление.

VIII. Кто слесарь?

Допустим, что первое сообщение правильно. Тогда окажется, что мы имеем двух столяров – Токарева и Кузнецова, что не соответствует условию задачи.

Пусть верно второе сообщение. Тогда Слесарев – токарь, Кузнецов – столяр, Столяров – кузнец, а Токарев – слесарь.

Допустим, что верно третье сообщение. Тогда Столяров – кузнец, а Токарев не токарь, не кузнец и не столяр. Следовательно, он должен быть слесарем.

Если верно четвертое сообщение, тогда Кузнецов – столяр, а Слесарев не столяр, не токарь, не слесарь. Тогда он – кузнец, а Токарев – слесарь.

Мы не можем с уверенностью назвать профессии всех четырех рабочих, зато мы теперь знаем, что Токарев – слесарь.

X. Предложения должны быть такими:

1. Телевизор «Электроника» весит не более трех килограммов.

2. Частота периодического процесса обратно пропорциональна периоду.

3. Не найдется, пожалуй, человека, который не восхищался бы изумительной формой снежинок.

4. В двоичной системе всего две цифры – нуль и единица.

5. Загрязнение рек и морей делает их непригодными для жизни рыб и растений.

Заседание двенадцатое

2. Условия Б, Д необходимы для поддержания произвольного внимания; остальные – для произвольного.

5. Наблюдательность, связанная с хорошей распределяемостью внимания.

В задаче речь шла о разных свойствах внимания: у первого – концентрированное внимание; у второго – распределенное; у третьего – значительный объем внимания.

Великие психологи

ВИЛЬГЕЛЬМ ВУНДТ (1832–1920). «Отец психологии», как называли его многочисленные ученики и последователи. В 1879 г. организовал в Лейпциге первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию, затем преобразованную в Институт экспериментальной психологии. Создал десяти томную «Психологию народов». Считал, что «индивидуальная психология, только взятая вместе с коллективной, образует целое психологии». Во многом благодаря Вундту психология превратилась в самостоятельную науку, которая все более строгими методами начала устанавливать новые факты и вскрывать новые закономерности.

ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ БЕХТЕРЕВ (1857—1927). Выдающийся клиницист, психиатр, невропатолог и психолог. Основал первую в России лабораторию экспериментальной психологии (Казань, 1885) и ряд других научных учреждений – Психоневрологический институт (Петербург, 1908), Экспериментально-клинический институт по изучению алкоголизма (Петербург, 1912), Институт по изучению мозга и психической деятельности (Петроград, 1918). Автор книг «Объективная психология», «Общие основания рефлексологии», «Коллективная рефлексология». Утверждая принцип объективности в исследовании психики индивида, Бехтерев распространил его и на область социально-психологических явлений.

ЛЕВ СЕМЕНОВИЧ ВЫГОТСКИЙ (1896—1934). «Моцарт психологии», как назвал Выготского американский науковед С. Толмен, родился в г. Орше. Когда ему было около года, семья переехала в Гомель, где прошли детские и школьные годы будущего ученого.

За свою короткую жизнь – он прожил всего 37 лет – Выготский создал фундаментальные труды по психологии: «История развития высших психических функций», «Мышление и речь», «Психология подростка» и др. Его научное наследие включает свыше 200 произведений. В его исследованиях получили развитие коренные теоретические проблемы психологии, историческое развитие психологического знания, закономерности развития высших познавательных процессов, их формирование в детстве – как в нормальном, так и аномальном, социальной психологии, психологии искусств. Он оставил яркий след и в таких областях знания, как педагогика, психиатрия, дефектология, история культуры, лингвистика. Огромной заслугой Л. С. Выготского является создание замечательной научной школы, к которой принадлежали такие крупные психологи, как А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Л. И. Божович, Д. Э. Эльконин и многие другие.

ЗИГМУНД ФРЕЙД (1856–1939). Среди психологов XX в. особое место принадлежит Зигмунду Фрейду. Его имя прочно ассоциируется с самыми смелыми исканиями в области познания природы человеческой психики. Главный труд Фрейда «Толкование сновидений» увидел свет в 1900 г. До сих

пор ни один ученый не вызывает такого негаснущего интереса, как Фрейд. Его работы изменили облик психологии. Недаром психоанализ стал модным увлечением во всем мире. Фрейд поновому осветил коренные вопросы устройства внутреннего мира личности, ее побуждений, стремлений и переживаний, внутренних конфликтов, душевных надломов и кризисов. Учение Фрейда оказало и оказывает огромное влияние на смежные с психологией науки о человеке, на художественную литературу, кинематограф, живопись. Многие положения Фрейда подвергались и подвергаются острой и порой справедливой критике. Появился неотрейдизм, постфрейдизм, «аналитическая психология» К. Юнга и «индивидуальная психология» А. Адлера. Но и сегодня нельзя стать психологом, не изучив З. Фрейда.

АЛЕКСАНДР РОМАНОВИЧ ЛУРИЯ (1902—1977). Крупнейший психолог, доктор психологических наук, доктор медицинских наук, действительный член Академии педагогических наук СССР, основоположник нового направления в советской психологии – нейропсихологии. Член Национальной Академии наук США, Американской Академии наук и искусств, Американской Академии педагогики, почетный член ряда зарубежных психологических обществ (французского, британского, швейцарского, испанского и др.), почетный доктор наук ряда университетов (Лейстера, Брюсселя, Упсолы, Люблина, Неймегена и др.). А. Р. Лурия – автор более 300 работ и 30 монографий, многие из которых переведены на различные иностранные языки и выдержали несколько изданий. Его перу принадлежат такие известные монографии, как «Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга», «Мозг и психические процессы», «Основы нейропсихологии». На протяжении многих лет А. Р. Лурия разрабатывал проблему речи и ее мозговых механизмов. В монографиях «Травматическая афазия», «Основные проблемы нейролингвистики» и других А. Р. Лурия анализировал процессы кодирования и декодирования речевых сообщений и их нарушения с позиций современной лингвистики.

ЖАН ПИАЖЕ (1896—1980). Швейцарский психолог, крупный специалист в области теории познания, психологии развития, психологии образования, экспериментальной и теоретической психологии. Он был руководителем научных исследований Института Жан-Жака Руссо (Женева), профессором Женевского университета, президентом Швейцарской комиссии ЮНЕСКО, состоял в 20 научных обществах, почетным доктором многих университетов. В своих работах он детально проанализировал качественные особенности детского мышления. Широко использовал метод клинической беседы. Исследования развития интеллекта Ж. Пиаже дополнил изучением эмоциональных процессов, памяти, воображения, восприятия, которые, с его точки зрения, полностью подчинены интеллекту. В русском переводе изданы его труды: «Проблемы генетической психологии», «Преподавание математики», «Генезис элементарных логических структур» (в соавт.), «Избранные психологические труды», «Экспериментальная психология» том 1—6 (в соавторстве с П. Фрессом).

Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

О них говорилось в книге

Анохин Петр Кузьмич (1898–1974), российский биолог, лауреат государственной премии.

Блонский Павел Петрович (1884–1941), российский психолог. Автор работ по психологии познавательных процессов и детской психологии.

Божович Лидия Ильинична (1908–1981), российский психолог. Вела исследования в области детской и педагогической психологии, психологии личности.

Бойко Евгений Иванович (1909–1972), российский психолог. Вел исследования в области психофизиологии.

Брем Альфред (1829–1884), немецкий естествоиспытатель и путешественник. Автор книги «Жизнь животных».

Войтонис Николай Юрьевич (1887–1946), российский ученый, изучал поведение обезьян. Автор книги «Предыстория интеллекта».

Выготский Лев Семенович (1896–1934), выдающийся психолог, автор многочисленных работ по общей, детской и педагогической психологии.

Гальперин Петр Яковлевич (1902–1988), российский психолог. Вел исследования в области общей, детской и педагогической психологии.

Гальтон Френсис (1822–1911), английский ученый. Работал в области антропологии, психологии, а также географии и метеорологии.

Грегори Ричард Лэнгтон (р. 1923), английский ученый, специалист по психологии зрения.

Гумбольдт Вильгельм фон (1767–1835), немецкий философ, языковед и политический деятель.

Давыдов Василий Васильевич (1930–1998), российский психолог. Вел исследования в области возрастной и педагогической психологии.

Дарвин Чарльз Роберт (1809–1882), английский естествоиспытатель, творец эволюционного учения, основоположник научной эволюционной биологии.

Декарт Рене (1596–1650), французский философ и математик.

Жане Пьер (1859–1947), французский психолог и психиатр. Вел исследования в области психологии познавательных и эмоциональных процессов, истории психологии и социальной психологии.

Зейгарник Блюма Вульфовна (1900–1988), российский психолог. Вела исследования в области патопсихологии.

Кант Иммануил (1724–1804), немецкий философ, основоположник философии классического немецкого идеализма, разрабатывал также проблемы этики и естествознания.

Кёлер Вольфганг (1887–1967), немецкий психолог. Вел исследования в области психологии человекообразных обезьян.

Кювье Жорж (1769–1832), французский естествоиспытатель, известный своими трудами в области сравнительной анатомии, палеонтологии и систематики животных.

Ладыгина-Котс Надежда Николаевна (1889–1963), российский психолог. Вела исследования поведения высших животных, а также в области детской психологии. Автор книги «Дитя человека и дитя шимпанзе».

Лазурский Александр Федорович (1874–1917), русский психолог, разработал метод естественного эксперимента.

Левин Курт (1890–1947), немецкий психолог. После установления в Германии фашистского режима эмигрировал в США. Вел исследования в области психологии личности и социальной психологии.

Лейтес Натан Семенович (р. 1918), российский психолог. Ведет исследования в области психологии индивидуальных различий и детской психологии.

Леонтьев Алексей Николаевич (1903–1979), российский психолог, лауреат государственной премии за книгу «Проблемы развития психики» (1959). Вел исследования в области общей и возрастной психологии.

Ломов Борис Федорович (1927–1989), российский психолог. Вел исследования в области общей и инженерной психологии.

Лоренц Конрад (1903–1989), австрийский ученый, один из создателей этологии, науки о поведении животных. На русский язык переведены его книга «Кольцо царя Соломона», «Человек находит друга».

Лурия Александр Романович (1902–1977), российский психолог. Вел исследования в области нейропсихологии.

Макаренко Антон Семенович (1888—1939), педагог, психолог и писатель. Автор книг «Педагогическая поэма», «Флаги на башнях», «Книга для родителей» и др.

Менчинская Наталия Александровна (1905—1984), российский психолог. Вела исследования в области педагогической и возрастной психологии.

Мерлин Вольф Соломонович (1898—1982), российский психолог. Вел исследования в области психологии индивидуальных различий и психологии личности.

Павлов Иван Петрович (1849—1936), русский ученый-физиолог, создатель материалистического учения о высшей нервной деятельности человека и животных.

Петровский Артур Владимирович (1924—2007), российский психолог. Вел исследования в области истории психологии, социальной психологии и психологии личности.

Пиаже Жан (1896—1980), швейцарский психолог. Вел исследования в области общей психологии, психологии мышления и детской психологии.

Платонов Константин Константинович (1906—1984). Вел исследования в области психологии личности, социальной и авиационной психологии.

Рибо Теодюль Арман (1839—1916), французский психолог. Разрабатывал проблемы психологии (памяти, внимания, мысли, чувств), познавательных процессов, творчества, а также психологии личности и истории психологии.

Рубинштейн Сергей Леонидович (1889—1960), российский психолог. Вел исследования в области общей психологии.

Руссо Жан-Жак (1712—1778), французский мыслитель, писатель и

теоретик воспитания.

Сеченов Иван Михайлович (1829—1905), русский естествоиспытатель, основоположник отечественной физиологии, создатель естественнонаучного направления в психологии.

Скороходова Ольга Ивановна (1911—1982), российский психолог. Человек необычайной судьбы. Несмотря на слепоглухонемоту, получила среднее и высшее образование. Автор книг «Как я воспринимаю окружающий мир» (1947), «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир» (1954), «Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир» (1972).

Смирнов Анатолий Александрович (1894—1980), российский психолог. Вел исследования в области психологии памяти и истории психологии.

Теплов Борис Михайлович (1896—1965), российский психолог. Вел исследования в области психологии индивидуальных различий и общей психологии.

Тих Нина Александровна (1905—1983), российский ученый, вела исследования в области сравнительной психологии, изучала развитие психики животных.

Ухтомский Алексей Алексеевич (1875—1942), российский ученый. Вел исследования в области физиологии нервной деятельности.

Ушинский Константин Дмитриевич (1824—1870), русский педагог и психолог, один из основоположников педагогической и психологической науки в России.

Фабр Жан-Анри-Казимир (1823—1915), французский ученый-энтомолог, автор книг о жизни насекомых.

Фрейд Зигмунд (1856—1939), австрийский врач-психиатр и психолог.

Эббингауз Герман (1850—1909), немецкий психолог, положил начало экспериментальному исследованию памяти.

Эльконин Даниил Борисович (1904—1984), российский психолог. Вел исследования в области детской и педагогической психологии.

Юнг Карл Густав (1875—1961), швейцарский психолог и психиатр.