

Т. А. Серезко, Т. З. Васильченко, Н. М. Волобуева

ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО- ПРАВОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ ДЛЯ СПО

Рекомендовано Учебно–методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебника и практикума для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 34:159.9(075.32)

ББК 88.4я723

С32

Авторы:

Сережко Татьяна Алексеевна — кандидат философских наук, доцент кафедры социальной работы и психологии, заместитель заведующего кафедрой по учебной работе факультета экономики и менеджмента Белгородского университета кооперации, экономики и права;

Васильченко Татьяна Зиновеевна — старший преподаватель кафедры социальной работы и психологии факультета экономики и менеджмента Белгородского университета кооперации, экономики и права;

Волобуева Наталия Михайловна — кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной работы и психологии факультета экономики и менеджмента Белгородского университета кооперации, экономики и права.

Рецензенты:

Невлева И. М. — доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой социальной работы и психологии Белгородского университета кооперации, экономики и права;

Шкилев С. В. — кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и социальной психологии факультета психологии Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета.

Сережко, Т. А.

С32

Психология социально-правовой деятельности : учебник и практикум для СПО / Т. А. Сережко, Т. З. Васильченко, Н. М. Волобуева. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 282 с. — Серия : Профессиональное образование.

ISBN 978-5-534-00049-8

Учебник и практикум содержит лекционный материал, освещающий знания о психологии человека, механизмах и закономерностях памяти, внимания, мышления, о психологических факторах и особенностях поведения, общения и деятельности пожилых лиц и инвалидов; этике и психологии социально-правовой деятельности.

Практическая часть содержит психологические ситуации, задачи, психологические тесты, позволяющие овладеть умением решать конфликтные ситуации, изучить психологию отношений в трудовом коллективе, повысить уровень психологической компетентности и этической культуры служебного поведения.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по специальности «Право и организация социального обеспечения», изучающих дисциплину «Психология социально-правовой деятельности».

УДК 34:159.9(075.32)

ББК 88.4я723



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-00049-8

© Сережко Т. А., Васильченко Т. З.,
Волобуева Н. М., 2016

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Введение.....	5
---------------	---

Раздел I. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Глава 1. Предмет и методы психологии	11
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>15</i>
Глава 2. Психика и организм	16
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>23</i>
Глава 3. Сознание человека	24
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>33</i>
Глава 4. Познавательные процессы.....	34
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>44</i>
Глава 5. Психические свойства	45
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>54</i>
Глава 6. Психология личности	55
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>57</i>

Раздел II. ПСИХОЛОГИЯ И ЭТИКА СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Глава 7. Психология делового общения.....	61
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>67</i>
Глава 8. Межличностные отношения.....	68
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>72</i>
Глава 9. Психологические особенности геронтологического периода развития.....	73
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>81</i>
Глава 10. Инвалидность как социально-психологическое явление в обществе	82
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>91</i>
Глава 11. Социально-психологические конфликты в организации.....	92
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>100</i>
Глава 12. Этика и психология профессиональной деятельности.....	101
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>111</i>

Практикум	113
Тестовые задания	224
Примерные вопросы для подготовки к зачету	272
Краткий терминологический словарь.....	274
Список рекомендуемой литературы.....	281

Введение

Дисциплина «Психология социально-правовой деятельности» относится к профессиональному модулю «Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты» по направлению подготовки СПО «Право и организация социального обеспечения».

Результатом освоения дисциплины «Психология социально-правовой деятельности» является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД): Обеспечение реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты, в том числе профессиональными и общими компетенциями:

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;
- соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения;
- проявлять нетерпимость к коррупционному поведению;
- осуществлять прием граждан по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты;
- консультировать граждан и представителей юридических лиц по вопросам пенсионного обеспечения и социальной защиты.

Целью изучения дисциплины «Психология социально-правовой деятельности» является освоение студентами знаний о сущности психологических процессов, получение навыков изучения методов управления личностью и межличностными отношениями, воздействие на характер и условия психологической деятельности, необходимых для профессиональной подготовки специалистов, удовлетворяющих потребностям кадрового регионального рынка.

В результате изучения дисциплины «Психология социально-правовой деятельности» обучающийся должен освоить:

трудовые действия

- владение навыками общения с лицами пожилого возраста и инвалидами;
- владение навыками публичного выступления и речевой аргументации позиции;

необходимые умения

- объяснять сущность психических процессов и их изменений у инвалидов и лиц пожилого возраста;
- правильно организовать психологический контакт с клиентами (потребителями услуг);
- давать психологическую характеристику личности, применять приемы делового общения и правила культуры поведения;
- следовать этическим правилам, нормам и принципам в профессиональной деятельности;

необходимые знания

- основные понятия общей психологии, сущность психических процессов;
- основы психологии личности;
- современные представления о личности, ее структуре и возрастных изменениях;
- особенности психологии инвалидов и лиц пожилого возраста;
- основные правила профессиональной этики и приемы делового общения в коллективе.

Учебник и практикум включают по два раздела, каждый из которых раскрывает шесть основных тем. Раздел по общей психологии содержит сведения об основных психических явлениях, особое внимание обращено на определение основных понятий в области психологического знания. Рассмотрены психические свойства, психические процессы и психические состояния личности человека.

Раздел, посвященный деонтологии и психологии социально-правовой деятельности, включает совокупность сведений по проблемам делового общения, этике и психологии социального обеспечения.

Материалы учебника были частично изданы в 2011 г., в настоящем издании значительно переработаны, обновлены и дополнены; кроме того, учтены изменения в стандартах, других нормативных документах, устранены устаревшие и второстепенные сведения.

В условиях построения демократического и социального государства особая роль принадлежит социальному обеспечению и социальной защите населения.

В последние годы в практике трудоустройства инвалидов и престарелых возникла необходимость более тщательно анализировать состояние психических процессов (памяти, внимания, эмоциональной сферы, мышления), состояние которых играет все большую роль в определении их трудовых возможностей. Проблема трудоустройства инвалидов и пожилых лиц, их профессиональной ориентации и переориентации, рационального трудоустройства и социально-трудовой реабилитации в современных условиях, изменившейся демографической ситуации требует особого внимания к анализу мотивов, идеалов, направленности и установок личности, которые могут значительно изменяться в результате возраста, длительно текущего тяжелого заболевания или дефекта. Психологический анализ личности обеспечиваемого необходим также для установления оптимального психологического контакта с инвалидом или пожилым человеком, что позволяет значительно сократить число жалоб и заявлений в вышестоящие организации.

Психология в социальном обеспечении имеет не только свой предмет, но и выполняет свои специфические функции. К ним относятся: разработка теоретических и практических вопросов, связанных с анализом психологического состояния обеспечиваемых, т.е. оценки состояния психических процессов и их изменений и оценка личности инвалидов и престарелых в объеме, необходимом для нужд социального обеспечения.

Предметом психологии в социальном обеспечении является личность обеспечиваемого (инвалида или престарелого человека) в его отношении к болезни, инвалидности, престарелому возрасту и самому процессу социального обеспечения.

Психология же здорового человека отлична от психологии клиента. Это проявляется прежде всего в изменении состояния психических процессов, переживании своей болезни, возраста или дефекта, изменении целей, мотивов и установок человека.

С другой стороны, психологией больных и престарелых занимаются медицинская психология и геронтопсихология. Но и здесь имеется различие, поскольку установка клиента на приеме у социального работника и врача различны. Различны также установки социального работника и врача.

Таким образом, психология в социальном обеспечении изучает личность инвалида или престарелого человека, состояние его психических процессов, отношение к болезни, инвалидности, трудовой деятельности.

Практикум включает в себя:

- планы практических занятий;
- темы для докладов и рефератов;
- практические задания.

Практическое занятие занимает важное место в учебном процессе, следуя за лекцией. Оно нацелено на формирование стремления к пополнению и обновлению знаний, развитие умения анализировать, сопоставлять, аргументировать, излагать и защищать свою точку зрения.

Важное значение для успешного хода практического занятия имеет уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к занятиям необходимо в соответствии с планом практического занятия ознакомиться с рекомендованной литературой, найти и осмыслить соответствующий материал, предварительно продумать возможные выступления при рассмотрении ключевых проблем на занятии.

Работа студентов на практическом занятии, активное участие в обсуждении поставленных вопросов являются показателем качества подготовки к занятию, критерием оценки знаний. При выведении итоговой оценки преподаватель принимает во внимание умение анализировать и осмысливать фактический материал, оппонировать выступления и рефераты сокурсников, правильно отвечать на вопросы и задания.

Представленные тестовые задания включают тематические и итоговые тесты. Тематические тесты позволят студентам продемонстрировать знания по каждой изученной теме об основных психических явлениях, а также совокупность сведений по проблемам этики и психологии социально-правовой деятельности. Итоговый тест содержит большое количе-

ство вопросов и предлагается после изучения одного из разделов учебной дисциплины «Психология социально-правовой деятельности».

При работе с тестовыми заданиями студентам нет необходимости производить сложные вычисления. Знание теоретических основ дисциплины позволяет найти правильный вариант ответа.

Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий. Итоговая оценка по тесту формируется путем суммирования набранных баллов и отнесения их к общему количеству вопросов в задании. Помножив полученное значение на 100%, можно привести итоговую оценку к традиционной следующим образом:

«2 (неудовлетворительно)» — менее 50%;

«3 (удовлетворительно)» — 50–70%;

«4 (хорошо)» — 70–90%;

«5 (отлично)» — 90–100%.

Данное учебное издание призвано удовлетворить интерес студентов к психологии человека, механизмам и закономерностям памяти, внимания, мышления, к психологическим детерминантам и особенностям поведения, общения и деятельности личности, к особенностям психических процессов и состояний пожилых и инвалидов.

Все это поможет будущим специалистам сформировать современное социально-правовое мышление, овладеть приемами эффективного общения и практическими навыками установления и поддержания деловых контактов, с помощью передовых психологических методов достойно выходить из кризисных и экстремальных ситуаций, находить подход к любому клиенту независимо от социального статуса и возраста.

Представленные в книге практические задания позволят углубить теоретические знания студентов по дисциплине «Психология социально-правовой деятельности», сформировать на их основе практические умения. Психологические тесты помогут студентам лучше узнать себя и окружающих. Контрольные тесты по разделам дисциплины обеспечат проверку уровня полученных теоретических знаний.

Раздел I

ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ



Глава 1

ПРЕДМЕТ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Психология в переводе с греческого — учение о душе (от греч. ψυχη — душа, λόγος — учение, наука). Это наука, прежде всего, о закономерностях психической жизни и деятельности человека и различных форм общностей людей.

Предмет и задачи психологии в разные времена и разными учеными мыслились по-разному.

Предметом изучения психологии является, прежде всего, *психика* человека и животных, включающая в себя многие субъективные явления (явления человеческой души, «внутреннего» мира). Следовательно, *объектом* изучения психологии выступает не только человек, социальные группы, массы и другие формы общности людей, но и высокоорганизованные животные.

Главной задачей психологии как науки является исследование особенностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов. При этом она ставит перед собой ряд других задач:

- изучать качественное и структурное своеобразие психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;
- анализировать функционирование психических явлений и процессов в связи с их детерминированностью объективными условиями жизни и деятельности людей;
- исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;
- содействовать планомерному внедрению научных знаний и представлений психологической науки в практику жизни и деятельности людей, их взаимодействия и взаимопонимания (разработка практических и научных методик обучения и воспитания, рационализации процесса труда в различных видах деятельности людей).

В самом общем виде *психика* — это субъективный образ объективного мира, который возникает в процессе взаимодействия человека с окружающей средой и другими людьми. Она существует благодаря способности головного мозга человека и животных отражать воздействия предметов и явлений окружающей действительности.

Многочисленные явления психики подразделяются на три основные группы:

- *психические процессы* — это быстро протекающие психические явления, такие как: ощущение, восприятие, память, воображение, мышление;

- *психические состояния* — это более длительные психические явления, такие как: бодрость, усталость, настроение, сосредоточенность и др.;
- *психические свойства или качества* — устойчивые постоянные психические особенности человека, в основном наследственные или врожденные, такие как: темперамент, характер, способности, волевые качества, задатки и т.д.

Современная психология представляет собой разветвленную систему научных дисциплин, находящихся на разных ступенях формирования, связанных с различными областями практики. Она находится на стыке ряда наук, занимая промежуточное положение между философскими, естественными и социальными науками. Близость ее к этим наукам, даже наличие отраслей, совместно разрабатываемых с некоторыми из них, не лишает ее самостоятельности. Во всех своих отраслях психология сохраняет свой предмет исследования, свои теоретические принципы, свои пути изучения этого предмета. Что касается многогранности психологических проблем, столь значимых не только для психологии, но и для смежных с нею наук, то это объясняется тем, что в центре внимания психологов всегда остается человек — главное действующее лицо мирового процесса. Все науки и отрасли знаний имеют смысл и значение только в связи с тем, что они служат человеку, вооружают его, творятся им, возникают и развиваются как человеческая теория и практика. Все дальнейшее развитие психологических знаний мыслится как максимальное расширение связей психологии со смежными науками при сохранении ею самостоятельного предмета исследования.

В психологии, как и в других науках, для получения фактов, их обработки и объяснения используется определенная совокупность методов исследования. Их можно условно разделить на четыре группы:

1) *организационные* — действующие на протяжении всего исследования сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы;

2) *эмпирические способы добывания научных данных* — наблюдательные методы (наблюдение и самонаблюдение), экспериментальные методы (лабораторный, естественный, формирующий или психолого-педагогический эксперименты), психодиагностический (тесты, анкеты, интервью, беседа), праксиметрические — приемы анализа процессов и продуктов деятельности (хронометрия, циклография, оценка изделий и выполненных работ и т.п.), биографические (анализ фактов, дат и событий жизненного пути человека, документаций, свидетельств и т.д.);

3) *приемы обработки данных* — количественный и качественный анализ, в том числе и дифференциация материала по типам, группам, вариантам, и составление психологической казуистики, т.е. описание случаев как наиболее полно выражающих типы и варианты, так и являющихся исключениями или нарушениями общих правил;

4) *интерпретационные методы* — различные варианты генетического (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т.п.) и структурного (установление структурных связей между всеми характеристиками психики) методов.

Выделим основные этапы становления психологической науки и дадим их краткую характеристику:

1. *Психологические знания в античности.*

Первые представления о психике были связаны с анимизмом (от лат. *anima* — дух, душа), согласно которому у всего, что существует, есть душа. Душа понималась как независимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами.

Согласно древнегреческому философу Платону душа у человека существует прежде, чем она вступает в соединение с телом. Душевные явления подразделяются на разум, мужество (в современном понимании — воля) и вожделение (мотивация). Разум размещается в голове, мужество — в груди, вожделение — в брюшной полости.

Вершиной античной психологии является учение о душе Аристотеля. Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций.

2. *Психология в Средние века.*

Трактовка души увязывается с христианским пониманием сущности человека. Душа является божественным, сверхъестественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия.

3. *Умозрительная психология. XVII век.*

Характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общефилософских позиций, без экспериментальной базы. Р. Декарт приходит к выводу, что «тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим». Это противоречие породило психофизическую проблему о том, как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке.

Попытку соединить вновь тело и душу человека предпринял Спиноза (голландский философ). Он считал, что душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами.

Немецкий философ Г. Лейбниц, отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие бессознательной психики.

4. *XVIII век: зарождение эмпирической психологии.*

Термин «эмпирическая психология» введен немецким философом Х. Вольфом для обозначения направления в психологии, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте, закономерной связи между ними.

Английский философ Дж. Локк рассматривает душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, начинает мыслить, образовывать сложные идеи. Локк ввел понятие ассоциации. Основателем ассоциативной психологии в XVIII в. стал английский врач и священник Д. Гартли.

5. *XIX век: психология становится самостоятельной наукой.*

Это становление (1860-е гг.) связано с появлением научно-исследовательских учреждений — психологических лабораторий и институтов,

кафедр в вузах, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого В. Вундта, создателя первой в мире психологической лаборатории.

6. Возникновение психологии в России.

Основоположником отечественной научной психологии считается И. М. Сеченов. В его книге «Рефлексы головного мозга» основные психологические процессы получают физиологическую трактовку.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г. И. Челпанову. Его заслуга состоит в создании в России психологического института. Экспериментальное направление развивал В. М. Бехтерев. Усилия И. П. Павлова были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма.

Существуют пять основных подходов к изучению психологии человека: бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология и когнитивная психология. Кроме того, многие психологи не придерживаются постоянно какой-либо одной из этих концепций, а выбирают ту, которая лучше подходит для данной конкретной ситуации.

Бихевиоризм (от англ. *behavior* — поведение) — это направление в психологии, в рамках которого считается, что психология должна изучать только наблюдаемое поведение человека. Основной схемой бихевиоризма является принцип «стимул — реакция».

Начало развития этого направления было положено в США в самом конце прошлого века Э. Торндайком. Однако и программа, и сам термин были предложены в 1913 г. *Джоном Уотсоном* (является основоположником).

Он считал, что психология должна стать точной наукой и может основываться исключительно на наблюдении поведения, а не сознания (которое в принципе ненаблюдаемо). Последователи Д. Уотсона Э. Томлер, К. Халли, Б. Скиннер пришли к выводу, что связи между стимулами и поведенческими реакциями не являются прямыми. Они опосредованы «промежуточными переменными» — знаниями, контролирующим механизмом и др. В результате поощряемые поступки совершаются чаще, а наказуемые реже.

Гештальтпсихология (от нем. *Gestalt* — образ, форма) — это направление в психологии, изучающее целостные структуры сознания, образы.

Возникло в Германии благодаря усилиям Т. Вертгеймера, К. Келера, К. Левина. Это направление возникло в ответ на работы множества психологов-исследователей, которые «разбивали» психику на отдельные микроэлементы, а затем изучали их по отдельности. Такой подход оправдывал себя в классических точных науках: физике, математике, биологии, но не в психологии.

Слово «гештальт» как понятие было введено Г. фон Эренфельсом и не имеет точного эквивалента ни в английском, ни в русском языке. Приблизительно, в зависимости от контекста, его смысл может передаваться словами «образ», «структура», «форма», «организованное целое».

Основное положение гештальтпсихологии гласит: явление как целое не есть просто сумма его частей. Это утверждение явно противоречит всему, что мы знаем, например, из геометрии. Однако дело в том, что приверженцы данного направления сравнивают поведение скорее с музыкой, чем с математикой. Вспомним любимую песню. Если бы мы воспринимали каждую ноту в отдельности, то не смогли бы воспроизвести мелодию.

Психоанализ — это направление в философии, психологии, психотерапии, изучающее сферу бессознательного: сны, оговорки, непонятную тревогу, необъяснимые поступки и пр.

Это старейшее из пяти рассматриваемых направлений возникло на рубеже веков благодаря идеям З. Фрейда. С точки зрения психоанализа людьми управляют иррациональные побуждения, скрытые в сфере бессознательного. И поскольку человек не осознает психические процессы, происходящие в сфере бессознательного, ему необходимо «подвергнуть» себя психоанализу.

Гуманистическая психология — это направление психологии, изучающее духовное развитие человека, его личностный рост, а также проблемы самоопределения.

Возникло в США благодаря трудам К. Роджерса, А. Маслоу в 40–50-х гг. XX в. Ее представители — Г. Оллпорт, Г. Мюррей, Г. Мэрфи.

Психологи этого направления считают, что человек постоянно развивается, изменяется и стремится достичь полной реализации своих способностей.

Когнитивная психология (от англ. *cognition* — познание) — направление в психологии, изучающее закономерности процессов познания.

В центре внимания когнитивной психологии находятся познавательная деятельность человека и мыслительные процессы. В настоящее время область исследований когнитивной психологии настолько расширилась, что включает в себя изучение сновидений, гипноза, медитации, а также воздействие различных лекарственных препаратов на процесс мышления.

В последнее время среди практических психологов наиболее распространенным является эклектический подход. *Эклектизм* (от греч. *εκλεῖω* — избирающий) — направление, согласно которому психолог выбирает сам, какой именно подход применить в конкретной ситуации.

Контрольные вопросы и задания

1. Охарактеризуйте предмет психологии как науки.
2. Назовите этапы развития психологической науки.
3. Назовите основные направления психологии и дайте их краткую характеристику.
4. Назовите основных представителей различных направлений психологической науки.
5. Обозначьте место психологии в системе наук о человеке.
6. Обозначьте роль психологической науки в практической деятельности специалиста потребительской кооперации.
7. Поясните понятие «эклектизм».

Глава 2

ПСИХИКА И ОРГАНИЗМ

Возникновение и развитие психики человека является одной из сложных проблем. *Психика* — общее понятие, объединяющее многие субъективные явления, изучаемые психологией как наукой. Есть два понимания природы психики: *материальное* и *идеалистическое*. Согласно первому пониманию психические явления представляют собой свойство живой материи самоуправления развитием и самопознание (рефлексия).

В соответствии с идеалистическим пониманием психики в мире существует не одно, а два начала: материальное и идеальное. Взаимодействуя в развитии, они тем не менее развиваются по своим законам. На всех ступенях развития идеальное отождествляется с психическим.

На протяжении многих веков ведутся споры о том, что появилось сначала — материя (мозг) или сознание (психика), зависит ли психика от работы мозга, функционирует ли сознание по тем же законам. Первичность сознания и вторичность материи отстаивают идеалисты, а первичность материи — материалисты. Истина же, как всегда, находится где-то посередине. Многочисленные исследования позволили определить, *что* есть *психика* — это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в способности отражать объективный мир в его связях и отношениях. Способность отражать, т.е. передавать характеристики объекта взаимодействия, является свойством любой материи. Самый низкий и простой уровень отражения — *физико-химический* — можно наблюдать в природе при взаимодействии материальных тел; которое связано с разрушением или перемещением материальных частиц. Например, следы на песке, сложенная ветром ветка дерева, смытая дождем пыль и т.п.

Более сложный уровень отражения, проявляющийся только у живой материи, — *раздражимость*. Это способность избегать вредных, опасных для жизнедеятельности воздействий путем внутренних биохимических изменений. Ярким примером этого является стремление организма к сохранению гомеостаза — биологического равновесия: если животное голодно, то, не поев, оно может умереть, поэтому в мозг быстро идет сигнал о том, что надо поесть, и тогда тигр идет на охоту. Человек коснулся пальцем горячего утюга, и сигнал боли заставляет его отдернуть руку, иначе бы сгорел весь палец.

Следующим уровнем отражения является *чувствительность* — способность живой материи реагировать на такие воздействия, которые сами по себе для жизни не опасны, но несут информацию о возможной угрозе. Этой способности служат органы чувств — зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, чувство равновесия и положения в пространстве. Например,

хруст ветки сам по себе не опасен для жизни, но для оленя он служит сигналом приближения хищника. Чувствительность помогает высокоорганизованным живым существам эффективно ориентироваться в окружающем мире.

Высшим уровнем отражения является *психическое отражение* — собственно психика. В процессе эволюции она возникла и развилась у животных, а затем у человека именно потому, что иначе они не смогли бы существовать. Психика человека — это качественно иной, более высокий, чем у животных, уровень развития психики.

Различия психики человека и животных следующие:

- животные не могут анализировать (если лев не догнал антилопу, он не может понять, почему так получилось и в следующий раз сделать по-другому);
- у животных нет речи и речевого общения (есть звуки и сигналы, означающие всегда одно и то же, тогда как слова человеческой речи могут иметь разное значение);
- нет слов, которые бы что-то значили (попугай может произносить слова, но для него они — пустой звук);
- нет способности планировать свою деятельность, рассматривать различные варианты ситуаций;
- животное по собственной инициативе не передает индивидуальные навыки потомству или другой особи (если собака усвоила, что она получает кусочек мяса при нажатии красной, а не синей кнопки, то ее щенки этого не узнают, пока сами не научатся);
- у животных нет сознания (кроме обезьян и дельфинов).

Сознание — это высшая форма психического отражения и саморегуляции, присущая человеку, то, что отличает его от животных. Этими особенностями являются:

- наличие речи;
- умение логически мыслить (находить причинно-следственные связи);
- умение планировать свою деятельность;
- наличие мира внутренних переживаний;
- наличие отношения к миру;
- человек не просто отражает окружающий мир, он может его моделировать в сознании по своему усмотрению;
- появление *мышления* как самостоятельной внутренней деятельности.

Как связаны сознание и мозг? В результате исследований установлено, что сознание есть функция мозга, его производная. Именно в головном мозге сознание возникает, так как при повреждении головного мозга оно исчезает. Мозг влияет на сознание: при очень низкой активности нейронов коры (например, при повреждении ретикулярной формации) человек теряет сознание; при очень высоком уровне активности нейронов коры (при эпилептическом припадке) происходит то же самое. Головной мозг — это физиологическая база, на которой сознание возникает и посредством которой оно функционирует. Если происходят изменения в мозгу, то изменяется и сознание. Этому посвящено множество экспериментов, посредством которых изучается сознание, его структура и свойства.

В коре головного мозга выделяются *сенсорные зоны*, куда поступает и где обрабатывается информация от органов чувств и рецепторов; *моторные зоны*, управляющие движениями тела; *гностические зоны*, отвечающие за восприятие. *Ассоциативные зоны* в лобной части мозга обеспечивают мышление, речь, память и осознание положения тела в пространстве.

Интересно, как открывали местонахождение этих зон и то, за что они отвечают: иногда в определенном участке мозга что-то нарушалось, и человек переставал уметь делать что-то. Тогда-то и понимали, что данный участок мозга отвечает за такую-то функцию. Когда у композиторов Равеля и Шапорина произошло кровоизлияние в левое полушарие, то оба уже не могли говорить и писать, но продолжали сочинять музыку — так было установлено, что центр речи и письма находится в левом полушарии.

Существует и другой путь исследования. В мозг вживляются электроды, и их стимуляция вызывает определенные реакции: стимулируется обонятельный центр, и человек чувствует запахи, возбуждают центр слуха — слышит звуки. При травме головы, затронувшей центр памяти, человек теряет память частично или полностью (популярный сюжет мексиканских сериалов). Ранее пробовали лечить эпилепсию расщеплением мозга: перерезали мозолистое тело, соединяющее левое и правое полушария мозга. Это помогало, но пациенты теряли способность рисовать или писать, считать или говорить. Также известен сюжет из художественных фильмов о психбольницах, когда с помощью лоботомии (иссечения участка головного мозга) делали пациента покорным, теряющим интерес к окружающему миру, он переставал быть человеком. Сейчас этот метод официально уже не используется.

Человек рождается с зачатками сознания, но так как он существо социальное, то развитие сознания и становление человеческого детеныша человеком происходят только в обществе людей. Всем известен феномен Маугли: дети, с раннего детства изолированные от человеческого общества, уже никогда не становились полноценными людьми, у них отсутствовала речь, мышление, интересы, нравственные ценности, они вели себя как животные и не могли жить как люди.

Можно выделить три основные *функции психики*:

- отражение воздействий окружающего мира;
- осознание человеком своего места в окружающем мире;
- регуляция поведения и деятельности.

Такая функция психики, как психическое отражение действительности, имеет свои особенности.

Во-первых, это не мертвое, зеркальное, однонаправленное отражение, а сложный и постоянно изменяющийся процесс, которому присущи и противоречия.

Во-вторых, при психическом отражении объективной действительности любое внешнее воздействие (т.е. воздействие объективной действительности) всегда преломляется через ранее сложившиеся особенности психики, через конкретные состояния человека. Поэтому одно и то же внешнее воздействие, благодаря этой функции психики, может по-разному отражаться разными людьми и даже одним и тем же человеком в разное время и при разных условиях.

В-третьих, психическое отражение — это правильное, верное отражение действительности. Возникающие образы материального мира являются снимками, слепками, копиями существующих предметов, явлений, событий.

Субъективность психического отражения, характерное для человека активное преобразование отражаемого ни в коей мере не отрицают объективную возможность правильного отражения окружающего мира.

Функцией психики также является осознание человеком своего места в окружающем мире. Эта функция психики, с одной стороны, обеспечивает правильную адаптацию и ориентацию человека в объективном мире, гарантируя ему эффективное осмысление всех реалий этого мира и адекватное к ним отношение.

С другой стороны, с помощью психики, сознания человек осознает себя как личность, наделенную определенными индивидуальными и социально-психологическими особенностями, как представителя конкретного общества, социальной группы, отличающегося от других людей и находящегося с ними в своеобразных межличностных отношениях.

Регуляция поведения и деятельности — еще одна из функций психики.

Психика, сознание человека, с одной стороны, отражают воздействия внешней среды, адаптируются к ней, а с другой — регулируют этот процесс, составляя внутреннее содержание деятельности и поведения. Последние не могут опосредоваться психикой, так как именно с ее помощью человек осознает мотивы и потребности, ставит перед собой цели и задачи деятельности, вырабатывает способы и приемы достижения результатов. Поведение же при этом выступает как внешняя форма проявления психики.

Психика человека развивается и существует только в тесном единстве с его организмом. Здоровье психики зависит от таких биологических условий, как уровень содержания кислорода в крови и клетках мозга, температура тела, обмен веществ. Существует множество других органических условий, определяющих нормальное функционирование нашей психики.

Особое значение для психической деятельности имеют следующие особенности человеческого организма: возраст, пол, строение нервной системы и мозга, тип телосложения, генетические аномалии и уровень гормональной активности.

В современной психологии большое значение уделяется связям между морфологическими особенностями строения тела индивида и его психикой. Наибольшую известность приобрели конституциональные типологии человеческой психики Э. Кречмера и У. Шелдона.

Немецкий психолог Э. Кречмер в работе «Строение тела и характер» изучал связи, которые существуют между строением тела и его психологическим складом:

- *астеник* — худой, с узкими плечами и плоской грудью. С детства очень слабые и нежные, они быстро растут, не склонны к увеличению мышечной массы. Им присуща склонность к уединению, скрытность чувств, социофобия (страх перед общественными контактами);

- *атлетик* — сильно развитые скелет и мускулатура. Им присуща потребность в доминировании, храбрость, склонность к риску, психологическая неустойчивость, отсутствие сострадания, самоуверенность;

- *пикник* — склонность к ожирению, плотная фигура. Им присущи страсти к еде, любовь к компаниям, приветливость во всем, жажда любви и одобрения окружающих, эмоциональная ровность.

Как и Э. Кречмер, У. Шелдон пришел к выводу о существовании трех «соматотипов», т.е. основных моделей строения человеческого тела:

- *эндоморфный* — мягкость тканей, отложение жира — висцеротонический темперамент (лат. *viscera* — внутренности, т.е. функциональное преобладание органов пищеварения);

- *мезоморфный* — широкие плечи, мускулистые конечности — соматотоник (греч. *σῶμα* — тело);

- *этоморфный* — худой человек, слабая мускулатура — церебротонический темперамент (лат. *cerebrum* — мозг).

Структура психики включает четыре подструктуры: психические явления, уровни психики, фазы психики и индивидуальное «Я».

1. *Психические явления* — это психические процессы, состояния и свойства личности.

2. *Уровни психики* — бессознательная психика (бессознание) и сознательная (сознание).

Бессознание (подсознание) есть проявление инстинктивной программы поведения, проявление исторического опыта предков, формируется в индивидуальной жизни на основе подражания, приспособленческого поведения, развития привычек и навыков в целенаправленных действиях. *Свойства бессознания* — это отождествление своего «Я» с собственным телом, всеми его процессами, подражательность, ситуативность, автоматичность действий, их стереотипность.

Сознание формируется на основе общения, мышления, речи и в процессе деятельности. Это высший творческий уровень психики человека, которому свойственна духовная, субъективная свобода, критичность, нравственная мотивация, способность идеального планирования и моделирования всех предстоящих форм активности.

3. *Фазы психики* — актуальная, интуитивная, потенциальная.

Актуальная фаза — осознанная, в которой проявляется, ощущается, переживается конкретная активность человека и на которой сосредоточено внимание. Психическое содержание этой фазы фиксируется, сохраняется и воспроизводится в памяти.

Интуитивная фаза — не осознана, произвольная, вспомогательная относительно актуальной фазы. Она соучаствует в решении задач актуальной фазы, все психические процессы в ней протекают более быстро и нередко выдают решения не только в состоянии бодрствования, но и в сновидениях.

Потенциальная фаза — включает все материальные механизмы психики, на которые не действует активность внимания. Это потенциальная материализованная психика, которая может перейти в первые две фазы при условии сосредоточения или рассеивания внимания.

4. *Индивидуальное «Я»*. Это одно из самых сложных явлений и понятий психологии, философии и религии. З. Фрейд в трехуровневой структуре психики определил первый базальный уровень как ОНО — бессознание (подсознание), второй, он же средний, уровень как Я — сознание и третий уровень — сверх Я, или сверхсознание.

У. Джеймс определил четыре понятия Я:

- 1) «Я-материальное» — мое тело, моя одежда, моя собственность;
- 2) «Я-эмпирическое» — социальное (включает различные отношения человека в обществе);
- 3) «Я-духовное» — это совокупность явлений индивидуальной психики (сознание, способности, характер и др.);
- 4) «Я-чистое» — общение в идеальном мире с Абсолютным Разумом.

В отечественной психологии принято понятие «Я» как индивидуальной духовной целостности, основы психики и всех психических явлений индивида, которая тождественна сама себе на протяжении всей жизни и одновременно различна по содержанию в соответствии с изменениями индивидуального опыта.

«Я» — результат выделения человеком самого себя из окружающей среды, позволяющий ему ощущать себя субъектом своих психических и физических состояний, действий и процессов.

Онтогенез и филогенез — два эволюционных процесса, с разных сторон раскрывающих закономерности становления человеческой психики.

Онтогенез (от греч. *οντος* — сущее, *γενεσις* — происхождение) — процесс развития индивидуального организма. В психологии он означает формирование основных структур психики индивида в течение его детства¹.

Онтогенез покоится на выделении ряда универсальных *возрастных процессов*: рост, созревание, развитие, старение, в результате которых формируются соответствующие индивидуальные *возрастные свойства* (различия). То и другое в психологии обобщается в понятии *возрастных стадий* (фаз, этапов, периодов), в социологии — *стадий социализации* (детство, юность, зрелость, старость и др.). Цикличность характеризует и смену поколений в обществе, где младшие (дети) сначала учатся у старших, затем параллельно им самореализуются как личности и социализируют своих детей, а в дальнейшем, переходя к нисходящим фазам развития, «впадают в детство» (ослабление сознательного самоконтроля, изменение временной перспективы, половое бессилие). Анализом закономерностей развития психики в филогенезе и онтогенезе занимались такие ученые, как Л. И. Божович, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др. Изучение онтогенеза — главная задача детской и возрастной психологии. С позиций отечественной психологии основное содержание онтогенеза составляет предметная деятельность и общение ребенка (прежде всего совместная деятельность — общение со взрослым).

Филогенез (от греч. *φυλον* — род, племя и *γενετικος* — рождение, происхождение) — историческое развитие психики — трактуется в учебниках

¹ Кравченко А. И. Психология и педагогика : учебник. М. : ИНФРА-М, 2016. 352 с.

двойко. В первом случае он касается только человека, когда прослеживается эволюция психики только у человеческого рода — от австралопитека до *Homo sapiens*. Во втором случае он понимается чрезмерно широко, и тогда в исторический очерк включают также предшествующие человеку формы психического — от растений, когда оно еще только зарождается, к животным, а от них к человеку. Человек — социобиологический индивид, высшая ступень живых организмов на Земле, результат сложной и длительной биологической эволюции, предпосылка и субъект эволюции культурной.

Биологическая эволюция длилась неизмеримо дольше культурной — 2,5 млн. лет. Развитие человека 40 тыс. лет назад прекратилось. К этому времени сформировались те фундаментальные признаки, которые и сегодня отличают его от других животных: прямохождение, крупный мозг, наличие второй сигнальной системы, мышление, язык и сознание, более продолжительное детство, овладение орудиями труда и огнем.

Развитие человека можно представить как процесс вытеснения биологического начала иным, небологическим. Биологически передние конечности человека не приспособлены к тому, чтобы держать ложку или карандаш, застегивать пуговицы или перебирать клавиши рояля. Они превращаются в чувствительные инструменты пианиста только в процессе культурной эволюции.

Онтогенез касается индивидуального развития человека в течение одной среднетипичной жизни. Его этапами служат возрасты жизни, а не исторические эпохи, как в филогенезе. Онтогенез измеряется годами и десятилетиями. Филогенез — происхождение человеческого рода от ископаемых приматов, а это более 7 млн. лет, — измеряется миллионами лет.

Филогенез — историческое формирование группы организмов. Это понятие ввел в научный оборот в 1866 г. Э. Геккель. С его помощью он обозначал изменения, происходящие в процессе эволюции различных форм органического мира, т.е. видов. В психологии под филогенезом понимается процесс изменения психики как продукта эволюции. Любые филогенетические преобразования происходят посредством перестройки онтогенезов особей. Онтогенез — развитие индивида в отличие от развития вида (филогенеза). Филогенез имеет не только психологическую, но и социальную составляющую, поскольку касается исторического развития в ряду поколений.

Современная психология выработала оптимальный взгляд на эволюцию психики и понимает филогенез как процесс возникновения и исторического развития (эволюции) психики и поведения животных; возникновения и эволюции форм сознания в ходе истории человечества. Его изучают зоопсихология, этнопсихология, историческая психология, антропология, этнография, история, другие социальные дисциплины.

Филогенез называют еще гоминизацией. *Гоминизация* (от лат. *homo* — человек) — процесс очеловечения обезьяны — от появления первых специфически человеческих особенностей до возникновения вида *человека разумного* (*Homo sapiens*). Это комплексный феномен, включающий развитие прямохождения, прогрессивные преобразования мозга и особенно его эво-

люционно более позднего отдела — неокортекса (неэнцефализация), адаптацию руки к трудовой деятельности, изменения зубочелюстного аппарата, формирование членораздельной речи, концептуального мышления, сознания, интеллекта, перестройку онтогенеза, развитие социальной организации, материальной культуры и другие аспекты. Решающим фактором гуманизации явилась трудовая деятельность. Префронтальная кора больших полушарий головного мозга, которой отводится важная роль в осуществлении таких функций, как оценивание обстановки и принятие решений, чувство такта, контроль импульсов и абстрактное мышление, в процессе филогенеза приобрела свои нынешние очертания и относительно крупные, по сравнению с остальными частями мозга, размеры.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятию «психика».
2. Назовите основные функции психики.
3. Назовите составляющие структуры психики.
4. Охарактеризуйте конституциональную типологию человеческой психики по Э. Кречмеру.
5. Охарактеризуйте конституциональную типологию человеческой психики по У. Шелдону.
6. Сравните психику человека и животных.
7. Охарактеризуйте развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.

Глава 3

СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Высшей формой развития психики является сознание. Существенное отличие человека от животного состоит в его способности рассуждать и мыслить абстрактно, размышлять о прошлом и думать о будущем. Все это связано со сферой человеческого сознания. *Сознание* — это высший уровень психического отражения действительности и саморегуляции; обычно считается присущим только человеку как общественно-историческому существу. Независимо от того, каких философских позиций придерживались исследователи сознания, с ним неизбежно связывали так называемую *рефлексивную способность*, т.е. готовность сознания к познанию других психических явлений и самого себя.

Сознание — это такое отражение, в котором объективная действительность как бы отделяется от субъективного к ней отношения человека. Поэтому в образе сознания выделяются две плоскости: *объективная (Мир)* и *субъективная («Я»)*, личное переживание, отношение к предмету¹.

Например, вы читаете книгу, проникаясь сюжетом, не осознавая при этом, не контролируя того, как воспринимаете слова и мысли, листаете страницы, сидите в кресле дома. В вашей психике отражены события, которые описываются в данной книге, психологически вы существуете в книжной реальности. Но вот раздался звонок в дверь, которую нужно открыть, и тут начинает работать сознание: это дом, это книга, это «Я», который здесь живет и что-то читает. Вы наблюдаете себя как бы со стороны, выделяетесь из объективных условий, и поэтому они предстают перед вами в сознательном образе. Вы понимаете, что дом, книга и все остальное существуют сами по себе, объективно, а ваше чтение, переживания и впечатления вторичны, субъективны, принадлежат только вам. Становится понятно, что это не одно и то же: объективный мир и его образ в конкретном человеке. Сознание — это принятие, осознание реального, вне зависимости от личности существующего бытия.

Невозможно принять и познать Мир, не вычленив в нем себя и свое субъективное «Я» из отраженного мира. С. Л. Рубинштейн отмечал, что наличие сознания позволяет нам находить, выделять и систематизировать объективные, устойчивые свойства мира. Без участия сознания нереально истинное, человеческое познание, хотя одно не исчерпывается другим.

Тема о происхождении, природе и сущности сознания всегда была одной из центральных и дискуссионных для психологии и философии.

¹ Психология. Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/> (дата обращения: 27.11.2016).

Существует классическая диалектико-материалистическая конструкция, согласно которой «бытие определяет сознание». Данная схема одинаково действительна и в обратном направлении: сознание непременно определяет бытие человека. Суть человеческого бытия заключается во взаимодействии и общении индивида с другими людьми.

Выделим основные характеристики сознания человека:

- *первая психологическая характеристика сознания человека включает ощущение себя познающим субъектом*, способность мысленно представлять существующую и воображаемую действительность, контролировать собственные психические и поведенческие состояния, управлять ими. Ощущение себя познающим субъектом означает, что человек осознает себя как отдельное от остального мира существо, готовое и способное к изучению мира. При утрате сознания (сон, гипноз, болезнь и т.п.) такая способность теряется;

- *мысленное представление и воображение действительности — вторая характеристика сознания*, тесно связанная с волей. О сознательном управлении представлениями и воображением говорят тогда, когда они порождаются и изменяются усилием воли человека. Сознание тесным образом связано с речью и без нее в высших формах не существует. В сознании отражаются только основные существенные характеристики предметов, событий и явлений;

- *третья характеристика сознания — это его способность к коммуникации*, т.е. передаче другим лицам того, что осознает данный человек с помощью языка и других знаковых систем. Коммуникативные возможности есть у многих высших животных, но от человеческих они отличаются: с помощью языка человек передает людям не только сообщения о внутренних состояниях, но и о том, что знает, видит, понимает, т.е. объективную информацию об окружающем мире.

Еще одной особенностью человеческого сознания является наличие в нем *интеллектуальных схем*. Схемой называется умственная структура, в соответствии с которой человек воспринимает, перерабатывает и хранит информацию об окружающем мире и самом себе.

Язык и речь как бы формируют два разных, но взаимосвязанных в своем происхождении и функционировании пласта сознания: систему значений и систему смысла слов.

Сознание существует не только в словесной, но и в образной форме. В таком случае оно связано с использованием второй сигнальной системы, вызывающей и перерабатывающей соответствующие образы. Примером образного человеческого сознания является литература, искусство, музыка.

Сознание не является единственным уровнем, на котором представлены психические процессы, свойства и состояния человека, и далеко не все, что воспринимается и управляется поведением человека, актуально осознается им.

Сознанию человека присущи такие стороны, как самосознание, самоанализ, самоконтроль. А они формируются лишь тогда, когда человек выделяет себя из окружающей среды. *Самосознание* — важнейшее отличие психики человека от психики самых развитых представителей животного мира.

Различают следующие *функции самосознания в жизнедеятельности человека*.

1. «Я» является той точкой, той перспективой, из которой человек воспринимает и постигает мир. Причем всякое индивидуальное знание и опыт имеют субъективную окраску в том смысле, что человек соотносит это знание с собственной личностью, с собственным «Я», т.е. это мое знание, мой опыт.

2. Самосознание, «Я», выполняет регулирующую роль в жизнедеятельности человека. Поведение человека, в отличие от поведения животного, обусловлено не только ситуацией, но и тем, как человек себя воспринимает и оценивает.

Психическим механизмом формирования самосознания является рефлексия, т.е. способность человека мысленно выходить из субъективной точки зрения и подходить к себе с точки зрения других людей. Накапливая опыт восприятия себя с различных точек зрения, в различных ситуациях и интегрируя его, человек формирует свое самосознание.

Самосознание личности представляет собой сложное психическое образование. Эта сложность обусловлена:

- многообразием тех ситуаций, в которые попадает человек и в которых формируется его самосознание (профессиональные, бытовые ситуации и т.п.);

- многогранностью самого объекта самосознания, т.е. тех сторон, уровней и граней личности, которые становятся опытом самосознания (внешность, характер, профессиональные способности, манера поведения и т.п.).

Представления о себе многоплановы. Исследователи выделяют различные формы представлений о себе, дифференцированные либо по сфере проявлений человека («физическое Я», «социальное Я», «профессиональное Я», «семейное Я», «моральное Я», «духовное Я» и т.д.), либо по временному континууму («Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем»), либо по какому-то иному признаку. Например, М. Розенберг (1965) различает: *«реальное Я»* — то, каким человек кажется себе в действительности, в данный момент, это актуальное «Я»; *«идеальное Я»* — желаемое «Я», каким человек хотел бы быть; *«фантастическое Я»* — каким он желал бы стать, если бы все было возможным; *«должное Я»* — каким должен быть, ориентируясь на моральные нормы и социальные предписания; *«изображаемое Я»* — каким человек представляет, демонстрирует себя окружающим; *«динамическое Я»* — каким он мог бы быть, каким поставил перед собой цель стать; *«идеализированное Я»* — каким человеку приятно выглядеть сейчас (этот образ «Я» включает в себя элементы реального, идеального и динамического «Я»). Кроме того, начиная с работ Ч. Кули, выделяют *«зеркальное Я»* — установки, связанные с представлениями человека о том, каким его видят другие.

В подростковом и юношеском возрасте усиливается стремление к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. У старших школьников формируется образ собственного «Я» (Я-образ, Я-концепция). «Образ Я» — это относительно устойчивая, не всегда осознаваемая, пере-

живаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими. В «образ Я» встраивается и отношение к самому себе: человек может относиться к себе фактически так же, как он относится к другому, уважая или презирая себя, любя и ненавидя и даже понимая и не понимая себя, в самом себе индивид своими действиями и поступками представлен как в другом. «Образ Я» тем самым вписывается в структуру личности. Он выступает как установка по отношению к себе самому.

«Образ Я» — и предпосылка, и следствие социального взаимодействия. *Фактически психологи фиксируют у человека не один образ его, а множество сменяющих друг друга Я-образов, попеременно то выступающих на передний план самосознания, то утрачивающих свое значение в данной ситуации социального взаимодействия,* Я-образ — не статическое, а динамическое образование личности индивида.

Я-образ может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как «реальное Я», но, вероятно, правильнее было бы его назвать сиюминутным, или текущим, Я субъекта. Когда подросток в какой-то момент говорит или думает: «Я презираю себя», то это проявление отроческого максимализма, оценка не должна восприниматься как стабильная характеристика Я-образа школьника. Более чем вероятно, что через некоторое время его представление о себе сменится на противоположное.

Степень адекватности Я-образа выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности.

Самооценка — оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка может быть заниженной, завышенной и адекватной (нормальной). В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий.

На основе завышенной самооценки у человека возникает идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Он не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жестким, агрессивным, неуживчивым.

Явно заниженная самооценка ведет к неуверенности в себе, робости, застенчивости, невозможности реализовывать свои задатки и способности. Такие люди обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могли бы достигнуть, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе. Человек с низкой самооценкой очень раним. Все это приводит к возникновению комплекса неполноценности, отражается на его внешнем виде — глаза отводит в сторону, хмур, не улыбаясь.

Причины подобной самооценки могут скрываться в чрезмерно властном, заботливом или потакающем родительском воспитании, что будет

с ранних лет запрограммировано в подсознании человека, рождать чувство неполноценности, а оно, в свою очередь, формирует основу для низкой самооценки.

Низкая самооценка имеет много форм проявлений. Это жалобы и обвинения, поиск виновного, потребность во внимании и одобрении, что как бы компенсирует в глазах такого человека чувство самоотрицания, чувство собственного достоинства, депрессии, разводы (многие из них — результат низкой самооценки одного или обоих партнеров).

Адекватная же самооценка личностью своих способностей и возможностей обычно обеспечивает соответствующий уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Такой человек более энергичен, активен и оптимистичен. Отсюда вывод: нужно стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Формирование и развитие позитивной самооценки — это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь. Позволяя же негативным схемам мышления доминировать в нашей жизни, мы формируем у себя привычку ожидания негативных факторов.

Свою жизнь можно усовершенствовать только тогда, когда мы сами, а не случай, *программируем свое подсознание* и мышление. Итак, формирование позитивной самооценки — главная жизненная установка для каждого из нас. Не следует забывать, что все существенно значимые оценки формируются в сознательной жизни личности

Сознание работает, пока мы учимся читать и писать, играть на фортепьяно или в теннис, кататься на лыжах или водить машину. Но только до тех пор, пока полученные практические знания не войдут в нашу плоть и кровь. После этого неповоротливое сознание будет только мешать. Лыжник, думающий над тем, какое сделать движение, обязательно упадет, пианист — сфальшивит.

«Бессознательное — незаменимый и эффективный помощник», — пишет психолог Тимоти Уилсон. Оно управляет нашей повседневной жизнью, запуская автоматизированные действия. «Бессознательное как будто выпускает на свободу множество живущих у нас в голове зомби, которые запрограммированы на выполнение отдельного относительно простого задания», — пишет американский исследователь Кристоф Кох. Этот автоматизм освобождает голову для решения нестандартных, творческих задач — в те редкие моменты нашей жизни, когда случается что-то необычное, ситуация перестает быть стереотипной и наш мозг не может сходу подобрать нужную программу. Вот тогда незамедлительно включается сознание.

Бессознательное никогда не отключается. Мозг постоянно активен и настроен на получение информации. По большей части она усваивается и сохраняется неосознанно, но потом в определенной ситуации активизируется и влияет на поведение человека. Такое обратное действие скрытых ресурсов мозга испытали на себе студенты, участвовавшие в экспериментах американского психолога Джона Барга. Он предложил разным группам испытуемых поработать со словесными тестами. В одном мелькали слова, так или иначе связанные с темой преклонного возраста, — «морщины»,