**Конспект лекций по дисциплине «Психотехнологии в спорте»**

**Лекция 1. Предмет и задачи спортивной психологии**. **Проблемы в подготовке спортсменов**

В современных условиях жизни человека достижение им успехов в деятельности на производстве, в совместном тру­де, в быту, в общении в значительной мере зависит от уме­ния регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окру­жающих и ситуации.Это умение частично достигается за счет воспитания в семье, предъявления требований в школе, вузе, в повседнев­ном труде, во взаимодействии с другими людьми. Но этого явно недостаточно. Чтобы овладеть методами саморегуля­ции, необходимо специальное обучение, которое, к сожале­нию, за редким исключением, не проводится, хотя значимость его трудно переоценить.Это относится целиком и полностью к такому сложному и важному виду человеческой деятельности, как спорт. Проведе­ние соревнований, где от спортсмена требуется полная отда­ча, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управ­ляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое на­пряжение, которое снижает эффективность деятельности, при­водит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Бесспорно, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определен­ная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень на­уки о спорте позволяет признать зависимость результатив­ности и надежности соревновательной деятельности спорт­смена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее.

В настоящее время в споре равных по своим физичес­ким, техническим, тактическим возможностям атлетов, как правило, выигрывает тот, кто лучше умеет управлять сво­им психическим состоянием, кто психологически более ус­тойчив против воздействия различных стресс-факторов, кто обладает способностью к самоконтролю и саморегу­ляции.

Но не только соревновательная деятельность предъяв­ляет высокие требования к умению управлять своим состоя­нием. Не меньшее значение имеет способность к самоконт­ролю, саморегуляции и в тренировочном процессе.

Современный спорт характеризуется значительным уве­личением тренировочных нагрузок, в отдельных видах спорта - в 4-5 раз. Это, в свою очередь, привело к возраста­нию психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одних и тех же упражнений, движений, способствующих их совершенство­ванию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое на­пряжение. Это требует тщательно продуманной, системати­ческой психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконт­роля и психорегуляции.

Возникновение того или иного состояния - явление до­вольно частое в спортивной практике, обусловленное при­чинами объективного и субъективного характера. К *субъек­тивным причинам* относятся: предстоящее выступление в со­ревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверен­ность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудов­летворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические осо­бенности личности, удачное и неудачное выступление в пре­дыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнова­ния, отношение спортсмена к неудачам. К *объективным причинам* относятся: сила соперников, организация соревнова­ния, необъективное судейство, поведение тренера на сорев­новании или отсутствие его на соревновании, настрой коман­ды, неправильно организованная предсоревновательная под­готовка.

Сегодня в спортивной практике распространено явле­ние, когда спортсмены выступают в соревнованиях, недо­статочно к тому подготовленные - физически, технически, тактически, психологически. Это становится очевидно уже в период непосредственной подготовки к соревнованию. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревнова­нии, что вызывает естественную для такого случая реак­цию организма, не обеспечивающую мобилизационную го­товность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие трене­ры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена с недо­статочной подготовкой не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. Тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Неоднократные выступле­ния спортсмена при недостаточной подготовленности при­водят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Возникновение неблагоприятных эмоциональных со­стояний, как обусловленных отрицательными свойства­ми личности, так и ситуативных, вызванных экстремаль­ными (особо сложными) условиями деятельности, делает необходимой разработку средств их предупреждения и ре­гуляции, а также воспитания эмоциональных свойств лич­ности, способствующих высокой эмоциональной устойчи­вости.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

1. Общее понятие о психических состояниях, их характеристика

Психическое состояние - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенно­сти протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности.

Постановка проблемы психологических состояний в спортивной деятельности имеет большое практическое зна­чение. Успех в поединке зависит от учета не только личнос­ти спортсмена, но и его временных психических состояний.

До последнего времени подавляющее большинство иссле­дований психических состояний в спорте относилось к пред­стартовому периоду. Первые описания и классификации стартовых состояний имеют более короткий срок жизни (Пуни А.Ц., Черникова О.А.).

Практика спорта вызывает необходимость теоретичес­кого анализа этих состояний и, прежде всего, их классифи­кации.

Необходимо остановиться на самом понятии «психичес­кое состояние». На наш взгляд, классифицировать психические состояния возможно только в зависимости от деятельности, которую они сопровождают. При анализе следует учитывать:

1. Состояние личностные и ситуативные.

2. Состояния глубокие и поверхностные.

3. Состояния положительные или отрицательные.

4. Состояния продолжительные и краткие.

5. Состояния более и менее осознанные. Имеющаяся классификация предстартовых состояний

учитывает только предшествующие спортивной деятельности состояния. Что касается состояний, характерных для не­посредственной спортивной деятельности (условно назван­ных «игровыми»), то, безусловно, при классификации они должны быть разграничены с учетом особенностей предше­ствующих им предстартовых состояний.

Неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свой­ства личности спортсмена, ухудшают результативность дей­ствий, разрушают спортивную форму, ослабляют психичес­кое и физическое здоровье.

К неблагоприятным относятся состояния:

• связанные с отрицательными асоциальными по своей на­правленности чертами характера и свойствами личности, на­вязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, за­знайство);

• снижающие результаты общественно значимой спортив­ной деятельности астенические или пассивные эмоции, на­пример самоуспокоенность, апатия;

• отвлекающие от основной спортивной задачи, направ­ленные на посторонние объекты, имеющие активный харак­тер, но уводящие от выполнения основной деятельности, например те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;

• неблагоприятно влияющие на физическое и психичес­кое здоровье (невротизирующие психику, вызывающие гру­бое нарушение функций внутренних органов, ослабляющие защитные силы организма).

2. Классификация неблагоприятных психических состояний спортсменов

Психическое состояние спортсмена, которое он пережива­ет до начала соревнования, выражается в отношении к пред­стоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, свя­занных с приемом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности мо­гут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

• *Состояние тревожности -* это наиболее распространен­ное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спорт­смена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следу­ющие: сомнение в будущих результатах, замедление двигатель­ных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревож­ности усугубляется неуверенностью спортсмена.

• *Состояние страха.* Это состояние возникает перед вы­полнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным со­перником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свой­ства нервной системы, волевые качества).

• *Состояние монотонии* наиболее характерно для марафон­цев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипе­дистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение ин­тереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ос­лабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

• *Состояние психического пресыщения.* Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонней, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния отно­сятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, венти­ляции легких и энерготрат.

• *Состояние стресса.* Стресс, вызванный участием спорт­смена в соревнованиях, - это целостное психофизиологичес­кое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выпол­няемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими веге­тативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отри­цательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной систе­мы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития (Г. Селье).

• Стадия тревожности характеризуется тем, что под воз­действием психотравмирующих факторов у человека воз­никает беспокойство, тревога, перестраиваются физиоло­гические функции организма (ЧСС, дыхание, артериаль­ное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются до­полнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повыша­ется эффективность деятельности.

• Стадия сопротивления следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспо­сабливаются, адаптируются к новым условиям деятельнос­ти, активно расходуя внутренние ресурсы. После относитель­ной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление орга­низма, снижается работоспособность и начинается спад.

• **Стадия истощения** характеризуется истощением «адап­тационной энергии», приводящим к дезорганизации деятель­ности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и **т.п.**

• ***Состояние неуверенности* в** успешном выступлении явля­ется результатом оценки спортсменом предстоящей соревно­вательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном вы­ступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уве­ренности) отрицательно сказывается на предстоящей деятель­ности, запланированный результат не достигается.

• *Состояние* ***фрустрации*** *-* это состояние человека, выра­жающееся в характерных особенностях переживания и по­ведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудно­стями, возникающими на пути к достижению цели (Н.Д. Ле­витов, 1967). Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препят­ствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как не­гативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благо­даря ее воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобре­тают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека про­является в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих дей­ствий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерант­ности) к фрустрации может появиться ее деструктивное воз­действие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;

- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;

- эмоциональное возбуждение с частичной утратой кон­троля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрес­сии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источни­ка, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустра­цией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержан­ных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудач­ного действия спортсмена, при котором мотив остается не­удовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достига­ется. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

• *экстрanyнитивная форма* характеризуется раздражи­тельностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

• *интрапунитивная форма* характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;

• *импунитивная форма* характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

3. Рекомендации тренерам и спортсменам

Приведем практические рекомендации тренерам и спорт­сменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной де­ятельности.

**Тревожность**

Для предотвращения состояния тревожности у спортсме­нов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, увереннос­ти, самообладания);

- обеспечение спортсмена перед соревнованием необхо­димой информацией для принятия решений;

- формирование у спортсменов адекватной самооценки;

- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;

- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;

- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

**Фрустрация**

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности то, если достигнуть его не удается, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;

- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной сис­темой;

- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;

- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на со­ревнованиях;

- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;

- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

**Монотония**

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;

- включение элементов новизны в тренировочные занятия;

- проведение тренировочных занятий в меняющихся ус­ловиях, на различных спортивных базах;

- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;

- усиление мотивации занимающихся;

- установление поэтапных целей, разбивание трениро­вочного задания на серии;

- увеличение темпа работы на занятиях;

- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

• *Психическое* ***пресыщение***

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонн­ей и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвраще­ния психического пресыщения - правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм пере­менности - волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер дол­жен контролировать ответную реакцию организма на трениро­вочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

• *Страх*

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмиза­ции обучения;

- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;

- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, ре­шительности, уверенности);

- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;

- использование внушения и самовнушения перед выполне­нием опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

• *Стресс*

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрес­сового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психи­ческих нагрузок перед стартом;

- сбалансирование притязаний спортсмена с его возмож­ностями;

- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);

- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;

- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

**Лекция 2. Основы конституциональной психологии личности Кречмера и процесс подготовки спортсмена**

|  |
| --- |
|  |

Конституциональная типология Э. Кречмера. Главным идеологом конституцио­нальной типологии был немецкий психиатр Э. Кречмер (1995), опубликовавший в 1921 году работу подиазванием «Строение тела и характер». Он обратил внимание, что каждому из двух видов заболеваний — маниакально-депрессивному (циркуляр­ному) психозу и шизофрении — соответствует определенный тип телосложения. Он утверждал, что тип телосложения определяет психические особенности людей и их предрасположенность к соответствующим психическим заболеваниям. Многочислен­ные клинические наблюдения побудили Э. Кречмера предпринять систематические исследования строения человеческого тела. Произведя множество измерений различных частей тела, Э. Кречмер выделил четыре конституциональных типа:

1. Лептосоматик (греч. leptos — хрупкий, soma — тело). Обладает цилиндрической формой туловища, имея хрупкое телосложение, высокий рост, плоскую грудную клетку, вытянутое лицо, голова имеет яйцеобразную форму. Длинный тонкий нос и неразвитая нижняя челюсть образуют так называемый угловой профиль. Плечи у лептосоматика узкие, нижние конечности длинные, кости и мышцы тонкие. Индивидов с крайней выраженностью этих особенностей Э. Кречмер называл астениками (греч. astenos — слабый).

2. Пикник (гpeч.pyknos — толстый, плотный). У него богатая жировая ткань, чрезмер­ная тучность, малый или средний рост, расплывшееся туловище, большой живот, круглая голова на короткой шее. Относительно большие параметры тела (головы, груди и живота) при узких плечах придают телу бочкообразную форму. Люди этого типа склонны к сутулости.

3. Атлетик (греч. athlon — борьба, схватка). Имеет хорошую мускулатуру, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкий плечевой пояс и узкие бедра, отчего фронтальный вид тела образует трапецию. Жировая прослойка не выраже­на. Лицо имеет форму вытянутого яйца, нижняя челюсть хорошо развита.

4. Диспластик (греч. dys — плохо, plastas — сформированный). Его строение бесформенное, неправильное. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерным ростом).

Выделенные типы не зависят от роста человека и его худобы. Речь идет о пропор­циях, а не об абсолютных размерах тела. Могут быть толстые лептосоматики, тще­душные атлетики и худые пикники.

Большинство больных шизофренией, по мнению Э. Кречмера, составляют лепто­соматики, хотя встречаются и атлетики. Пикники же образуют наибольшую группу среди больных циклофренией (маниакально-депрессивным психозом) (рис. 3.2). Атлетики, которые менее других предрасположены к психическим заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой также и у здоровых людей. Он утверждал, что здоровые люди носят в себе зародыш психических заболеваний, имеют определенную предрасположенность к ним - Отсюда у людей с тем или иным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характерны для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с лептосоматическим телосложением обладает свойствами, наминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психи­ческие черты, напоминающие поведение больных эпилепсией.

В зависимости от склонности к разным эмоциональным реакциям Э. Кречмер выделил две большие группы людей. Эмоциональная жизнь одних характеризуется диадетической шкалой (т. е. свойственные им настроения располагаются на шкале, полюсами которой являются «веселый—печальный»). Эта группа людей обладает циклотимическйм типом темперамента. Эмоциональная жизнь других людей харак­теризуется психэстетической шкалой («чувствительный — эмоционально тупой, не­возбудимый»). Эти люди обладают шизотимическим темпераментом.

Шизотимии (название происходит от шизофрении) имеет лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предраспо­ложенность к шизофрении. Замкнут, склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

Циклотимик (название происходит от циркулярного, или маниакально-депрессивного психоза) является противоположностью шизотимика. Имеет пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположен­ность к маниакально-депрессивному психозу. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Связь между типом телосложения и некоторыми психическими свойствами или, в крайних случаях, психическими заболеваниями Э. Кречмер, объяснял тем, что как тип строения тела, так и темперамент имеют одну и ту же причину, они обусловлены деятельностью эндокринных желез и связанного с этим химическим составом крови и, таким образом, зависят прежде всего от определенных особенностей гормональной системы.

Сопоставление типа телосложения с эмоциональными типами реагирования, осуществленное Э. Кречмером, дало высокий процент совпадения (табл. 3 2).

В зависимости от типа эмоциональных реакций Э. Кречмер выделяет веселых и грустных циклотимиков и чувствительных или холодных шизотимиков.

Теория темперамента Э. Кречмера получила распространение и в нашей стране. Прячем некоторым исследователям (например, М. П. Андрееву, 1930) казалось, что вопрос о связи телосложения и психического склада человека решен окончательно В доказательство правильности кречмеровской теории П. П. Блонский ссылался на работы одного профессора-животновода, давшего описание «сухих» и «сырых» пород лошадей, свиней, коров и овец. П. П. Блонский в связи с этим рассматривал человече­ские «биотипы»' как частные случаи проявления общих биотипов животного мира.

и Вскоре, однако, наступило разочарование, так как попытки воспроизведения ре­зультатов, описанных Э. Кречмером, показали, что большинство людей не соответ­ствуют крайним вариантам. Связи между типом телосложения и особенностями эмо­ционального реагирования не достигали уровня достоверности. Критики, среди которых наиболее яростным был И. П. Павлов, стали говорить, что неправомерно рас­пространять закономерности, выявленные в патологии, на норму, и втискивать все здоровое человечество в два патологических типа: шизоидов и циклоидов.

Конституциональная типология У. Шелдона. Несколько позже в США приобрела популярность концепция темперамента У. Шелдона (W. H. Sheldon, S. S. Stevens, 1942). сформулированная в 1940-х годах. В основе взглядов Шелдона, типология которого близка к концепции Кречмера, лежит предположение о том, что структура тела определяет темперамент, который является его функцией. Но эта зависимость маскируется большой сложностью нашего организма и психики, и потому раскрытие связи между физическим и психическим требует выделения таких физических и пси­хических свойств, которые в наибольшей степени обнаруживают эту зависимость.

У. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, которые он описал, пользуясь специально разработанной фотографической техникой и сложными антропометрическими измерениями. Оценивая каждое из 17 выделенных им измерений по семибалльной шкале, У. Шелдон пришел к понятию соматотипа (типа телосложения), который можно описать с помощью трех основных параметров. Заимствуя термины из эмбриологии, он назвал эти параметры следующим образом: эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия. В зависимости от преобладания какого-либо параметра (оценка в 1 балл соответствует минимальной интенсивности, 7 баллов — максимальной) У. Шелдон выделяет следующие типы телосложения:

1. Эндоморфный тип (7-1 -1). Название типа дано исходя из того, что из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы, а у людей этого типа как раз наблюдается их чрезмерное развитие. Телосложение относительно слабое, с из­бытком жировой ткани.

2. Мезоморфный тип (1-7-1). У мезоморфного типа хорошо развита мускульная система, которая образуется из мезодермы. Стройное крепкое тело, являющееся противоположностью мешковатому и дряблому телу эндоморфа. Мезоморфный тип обладает большой психической устойчивостью и силой.

3. Эктоморфный тип (1-1-7). Из эктодермы развивается кожа и нервная ткань. Организм хрупок и тонок, грудная клетка уплощена. Относительно слабое развитие внутренних органов и телосложения. Конечности длинные, тонкие, со слабой мускулатурой. Нервная система и чувства относительно легко возбудимы.

Если отдельные параметры имеют одинаковую выраженность, У. Шелдон отно­сит данного индивида к смешанному (среднему) типу.

В результате многолетних исследований здоровых, нормально питающихся людей различного возраста, У. Шелдон пришел к выводу, что этим типам телосложения соответствуют определенные типы темперамента.

Он изучил 60 психологических свойств, причем основное внимание было обращено на такие свойства, которые связаны с характеристиками экстраверсии—интроверсии. Свойства оценивались, как и в случае соматотипа, по семибалльной шкале. Путем корреляции были выделены три группы свойств, которые были названы в зависимости от функций определенных органов тела: висцеротония (лат. viscera — внутренности), соматотония (греч. soma — тело) и церебротония (лат. cerebrum — мозг). В соответ­ствии с этим он выделил людей трех типов темперамента: висцеротоников (7-1-1), соматотоников (1-7-1) и церебротоников (1-1-7).

Лекция 3. Основы типологии личности У.Шелдона и процесс подготовки спортсмена

В основу своей классификации Уильям Шелдон (1899 - 1977) положил преобладание в человеческом организме одного из тканей эмбриона: эндодермы, из которой образуются органы пищеварения; мезодермы, из которого состоят я кости, мышцы и легкие; эктодермы, из которой образуются кожа, волосы, ногти, нервы и мозо.

Проанализировав 4000 фотографий обнаженных студентов колледжа и проведя корреляционный анализ между признакам внешности и 50 поведенческими характеристиками, он предложил различать такие типы личности те: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный (рис 222).

***Эндоморфный тип*** (с большим животом, значительными жировыми отложениями на плечах и бедрах, слабыми конечностями) проявляет склонность к висцеротонии (лат viscera - внутренности и греч tonos - напряжение) Он общителен и поста влияние, приветливый, любит комфорт, легко выражает свои чувства В трудные минуты стремится общения Не любит напряжения, а в состоянии опьянения становится чутким и мягким'яким.

***Мезоморфный тип*** (могучая фигура, грудь «колесом», квадратная голова, широкие ладони и ступни) подвержен соматотонии (soma - тело и tonos - напряжение) Это люди беспокойные, нередко агрессивные, любят приключения Достаточно по отайливи в чувствах и мыслях В осанке и действиях этот тип выражает уверенность, сложные жизненные ситуации стремится решать поведенчески, через изменение мира вокруг себя В состоянии опьянения такие люди настырные и агрессивнові й агресивні.

***Эктоморфный тип*** (худощавый и высокий, со слабо-развитыми внутренними органами, худым лицом, узкой грудной клеткой, тонкими длинными конечностями) обычно отличается Церебротония (лат cerebrum - мозг и греч ц tonos - напряжение) Это люди заторможены и интровертные, необщительным, скрытным В их осанке чувствуется скованность В трудных ситуациях склонны к уединению Самым и счастливым для них преимущественно оказывается поздний период жизни Под действием алкоголя практически не изменяют своей обычной поведения и состояниеі стану.

В Шелдон считал, что у каждого человека есть все три группы физических и психических свойств Различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств, принадлежащих к этим группам Как и Б Кречмер р, В Шелдон утверждал, что между типом телосложения и темпераментом является тесная связь (табл. 23л. 2.3).

***Таблица 23***

Типы темперамента и их характеристики (по В Шелдоном)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Висцеротония | Соматотония | Церебротония |
| 1 | 2 | 3 |
| Расслабление в осанке и движениях | Уверенность  в осанке и движениях | Заторможенность движений, скованность в осанке |
| Стремление комфорта | Склонность к физической деятельности | Чрезмерная физиологическая реактивность |
| Медленная реакция | Энергичность | Повышенная скорость реакции |
| Страсть к еде | Потребность в движениях  и удовольствия от них | Склонность к уединению |
| Социализация  пищевой  активности | Потребность  в доминировании | Склонность к размышлениям |
| Склонность  к компаниям  и дружеских пирушек | Склонность  риску и игры  случае | скрытность чувств  эмоциональная  заторможенность |
| Склонность  к общественному  жизни | Решительные манеры, храбрость | Самоконтроль мимики |
| Приветливость со всеми | - | Заторможенность в общении |
| Стремление любви и одобрения | Сильная агрессивность | Избегание нестандартных действий |
| Ориентация на других | Психологическая нечувствительность | Боязнь открытого пространства (агорафобия) |
| Эмоциональная равенство | - | Непредсказуемость поведения |
| Терпимость | Боязнь замкнутого  пространства  (клаустрофобия) | - |
| Беззаботная удовлетворенность | Отсутствие сочувствия | Тихий голос, избегание шума |
| Отсутствие взрывных поступков и эмоций | Неспособность говорить тихо | Чрезмерная чувствительность к боли |

***Окончание таблицы 23***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| Мягкость, легкость в течении и внешнем выражении чувств | Выносливость к боли | Плохой сон, хроническая усталость |
| Хороший сон | Шумная поведение | Концентрированное, скрытое и субъективное мышление |
| Юношеская живость | Объективное и широкое мышление, направленное вовне | Внешний вид соответствует старшему возраста |
| Общительность и расслабленность под воздействием алкоголя | Самоуверенность, агрессивность под воздействием алкоголя | Устойчивость к действию алкоголя |
| Потребность в людях в тяжелую минуту | Потребность в действиях в тяжелую минуту | Потребность в уединении в тяжелую минуту |
| Ориентация на детей и семью | Ориентация  на молодежный возраст | Ориентация на пожилой возраст |

Типологию В Шелдона считают наиболее обоснованной и статистически подтвержденной среди конституционных

Все конституционные типологии недооценивают, а иногда и игнорируют роль среды и социальных условий в формировании психических свойств индивида Это выражено в дуалистической концепции К Конрада, которая является совр сним вариантом теории психофизического параллелизма Согласно этой теории, психические и физические процессы протекают параллельно, независимо друг от друга, хотя и имеют общую причину При таком понимании с связку между организмом и психической деятельностью индивида среде отведена роль фактора, способен только \"разбудить\" запрограммированы состояния и психические особенности Такой взгляд лежит в основе \"Педагогические ого фатализма \", когда роль учителя или воспитателя сводится к созданию условий для ребенка, при которых ее запрограммирована психика будет иметь все возможности для развитияі можливості для розвитку.

Такие черты личности, как склонность к космополитизму или интернационализма (К Конрад), или упоминавшиеся В Шелдоном характеристики темперамента (социализадия пищевой потребности, склонность к компаниям и др ружных вечеринок, терпимость или чувствительность) нельзя считать наследственными свойствами того же порядка, что и телосложение Возникая на основе определенных анатомо-физио-логических особенностей индивида, они формируются под воздействием воспитания и общественной среды Типология Кречмера - это прежде всего типология больных людей, находящихся в аномальных условиях, поэтому перенос закономерностей, установленных для этой группы, на популяцию здоровых людей научно некорректноктне.

Результаты эмпирических исследований, проведенных для проверки истинности конституционных типов, доказали, что соответствия между строением тела и некоторыми свойствами темперамента фактически нет Многие факты последователи конституционных теорий подобрали тенденциозноо.

Огрехи имеет и классификация конституционных типов, связи между конституционными признаками разных уровней - морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими - непонятные, количество типов в разными их авторов не совпадает.

**Лекция 4. Основы структурной психологии**

 Для обретения психологией научной самостоятельности важную роль сыграло создание в 1879 г. в Германии, в Лейпцигском университете, первой в мире лаборатории экспериментальной психологии. В личности В. Вундта как бы сконцентрировались объективные противоречия науки, породившие кризисную ситуацию в области знаний о человеке. Действительно, В. Вундт получил медицинское образование, сначала работал в области физиологии, а затем в области философии. Может быть, поиск путей разрешения противоречий своего собственного знания сыграл не последнюю роль в том, что психология была определена как наука о сознании человека, которое должно изучаться экспериментально. В качестве основного исследовательского метода был избран метод интроспекции, т. е. организованного по специальным правилам самонаблюдения. Цель исследования – получение данных о структуре сознания через выделение «чистых» его элементов. В короткое время была создана экспериментальная база, организован выпуск психологического журнала, было положено начало периодическим форумам психологов мира – проведению международных психологических конгрессов[2]. В вундтовском институте (в который была преобразована лаборатория) образовалась международная школа подготовки профессиональных психологов, обеспечившая возможность формирования мировой организационной структуры психологической науки. Научное направление школы



Рис. 1. Памятная медаль XXII Всемирного психологического конгресса (Лейпциг, 1980 г.) в честь 100‑летия Первого психологического института им. Вильгельма Вундта

В. Вундта получило название структурализма. Оно интенсивно развивалось еще почти полвека, особенно в США (Э. Титченер).

Становление психологии активизировало научный поиск не только в направлении структурализма. Почти в тот же временной период в США развивается направление, получившее название функционализма. Начало ему было положено В. Джемсом. Основные позиции функционализма отражают движение психологической мысли не только в направлении расширения описательно‑объяснительных возможностей, но и возможностей решения практических задач. Об этом можно судить хотя бы по тому, что в качестве исследовательских методов использовалась не только интроспекция, но также и наблюдение, и анализ результатов деятельности. Психология определялась как наука о деятельности сознания. Сознание представляет собой неделимое динамическое целое (поток); оно связано с телесными условиями; процессы сознания обеспечивают адаптацию человека к новому; психические операции и телесная активность обеспечивают связь с внешней средой в качестве инструмента удовлетворения потребностей; сохранение жизненного опыта и его оценка необходимы для саморегулирования поведения.

Активизация психологической мысли, особенно в связи с запросами сферы труда, имела результатом то, что в конце XIX в. в США возникло новое научное направление в психологии – бихевиоризм[3]. Оно сыграло исключительную роль в развитии психологической науки, ее экспериментальных методов и связей с практикой. Возникновение этого направления связано с именами Э. Торндайка и Д. Уотсона. Основная концепция этого направления базировалась на том, что предметом психологии является не сознание и не деятельность сознания, а поведение. Поведение выражается в тех или иных поступках, действиях, реакциях и зависит от внешнего воздействия (стимула). Можно сопоставлять характеристики стимула и характеристики поведения. Задавая определенные характеристики стимула, можно получить планируемый эффект и, если необходимо, закрепить эту связь. Выявление внутренних, собственно функциональных психологических механизмов не требуется для установления зависимостей «стимул – реакция». Концепция бихевиоризма продолжает развиваться и в наши дни. Она получила подтверждение и признание в практике организации трудовой деятельности, обучения и психотерапии.

Движение психологической мысли, исходя из логики познания, должно было осуществляться и в направлении познания глубинных функциональных механизмов психики. Действительно, на рубеже XIX–XX вв. возникло новое научное направление, получившее название психоанализа. Оно утвердило понимание психологии как науки не только о сознании, но и о бессознательном. Венский психиатр и психолог 3. Фрейд предложил концепцию, согласно которой:

1. Психическое существует как сознательное, предсознательное и бессознательное. Психическое организовано в личностную структуру – «Ид (оно) – Эго (я) – Суперэго (сверх‑я)». «Ид» включает психические формы, которые никогда не были сознательными[4], а также формы, вытесненные из сознания. Вытесненный материал способен влиять на психическую деятельность. «Ид» – резервуар психической энергии. «Эго» – психика, связанная с внешним миром. «Эго» развивается из «Ид» по мере становления личности. «Эго» управляет «Ид» в отношении приемлемости удовлетворения потребности. «Суперэго» развивается из «Эго». Осуществляет цензуру поведения и мыслей и хранение социальных норм через функциональные механизмы совести, самонаблюдения и формирования идеалов.

2. Существует психическая энергия, которая реализуется в личностной структуре. Существуют побуждающие силы удовлетворения потребностей – энергия либидо и агрессивная энергия. Функциональные механизмы личностной структуры стремятся обеспечить динамическое энергетическое равновесие и перераспределение психической энергии на цели духовной и интеллектуальной жизни. Сон и сновидения выступают как факторы, способствующие сохранению энергетического равновесия. Факторами нарушения энергетического равновесия являются следующие: а) тревожность, вызванная неудовлетворенной потребностью; б) фиксация, означающая удовлетворение потребности способом, не соответствующим стадии психосексуального развития.

Психоаналитическая концепция стала знаменательным событием в мировой науке. Ее развитие связано с такими именами, как К. Юнг (коллективное бессознательное), А. Адлер (индивидуальная психология) и др. В наше время психоаналитическая концепция остается одной из основных в психологии личности, а психоанализ – одним из основных методов психотерапии.

История мировой психологии насыщена концепциями, также сыгравшими существенную роль в ее становлении и развитии (ассоциативная психология, глубинная психология, гештальт‑психология, гуманистическая психология, экзистенциальная психология и др.). Однако структурализм, функционализм, бихевиоризм и фрейдизм создали фундамент научной самостоятельности психологии с символом вундтовской школы. В них прослеживается общая динамика познания: от структуры к функции; от внешних проявлений к внутренним причинам. Именно в этих концепциях, в вундтовской потенциально, а в других реально были осуществлены связи с практикой в сферах обучения, труда и лечения. Таким образом, были заложены основы практической психологии, сыгравшей затем решающую роль в развитии психологии как науки. Мировая психология в целом интенсивно развивалась в различных направлениях. Одним из приоритетных направлений становится познание личности и социальной сферы проявления ее активности. Вместе с тем интенсивно проводятся исследования по поиску физиологических коррелятов психического, в том числе связанных с возрастом и полом человека. Одновременно идет процесс специализации психологического знания применительно к сферам общения и социального взаимодействия, трудовой деятельности, образования, воспитания, здоровья. Разрабатываются методы психологической диагностики и оценки, а также активные методы психологии, предполагающие психологическое воздействие с целью получения положительного для человека результата. Надо отметить, что продолжаются, хотя и оказываются оттесненными как бы на второй план, исследования души, духа, духовности.

Естественно, что развитие психологии в разных странах, несмотря на общие закономерности, имело свои специфические особенности. Это относится и к отечественной психологии.

Психологическая идея духовного начала в человеке и бессмертия души в российском научном знании также развивалась, главным образом в трудах философов и богословов. Иной взгляд на психику, взгляд физиолога, был предложен И. М. Сеченовым в «Рефлексах головного мозга» (1863 г.)[5]. В укреплении позиций рефлексологической идеи и активизации исследований в области психологии важную роль сыграла и первая в России лаборатория экспериментальной психофизиологии Казанского университета. Экспериментальная психология была одной из главных исследовательских программ этой



Рис. 2. Памятная медаль (1985 г.) в честь 100‑летия отечественной экспериментальной психологии и организации В. М. Бехтеревым первой лаборатории в Казанском университете

лаборатории. Организовал лабораторию в 1885 г. В. М. Бехтерев вскоре после своего возвращения из Лейпцига, где ознакомился с деятельностью школы В. Вундта. В лаборатории экспериментальной психофизиологии началась реализация творческих планов В. М. Бехтерева, которые затем нашли воплощение в организованном им институте по изучению проблем мозга и психической деятельности. В. М. Бехтеревым в одном из фундаментальных трудов – «Объективная психология» – была сформирована концепция психологии как науки, использующей объективные методы. Была предложена и программа развития психологической науки. В своем понимании психики и психического В. М. Бехтерев исходил из принципиальных сеченовских положений. В это же время всемирное признание получили работы И. П. Павлова по условным рефлексам. В итоге трудами И. М. Сеченова, В. М. Бехтерева, И. П. Павлова в отечественной психологии был утвержден приоритет рефлексологического подхода[6]. Это имело немаловажное значение для развития всей мировой психологии.

**Структурная психология Э.Титченера.**

**Эдвард Титченер (1867-1927)**: развитие идей Вундта в США, Корнелльский университет, начало экспериментальной психологии в США.

Разделял вундтовское понимание **предмета** психологии какнауки о непосредственном опыте. Разделял теоретические постулаты ассоцианизма, поэтому свою задачу он видел визучении структуры ассоциации и связей, ее образующих. Путь к этому - в усовершенствовании **метода интроспекции**, который можно сочетать с экспериментальным исследованием простых психических актов.

Свою психологию назвал **структурной**, противопоставляя ее функционализму. Считал, что психология должна изучать**структуру** – *совокупность отдельных, далее не дробимых элементов, совершенно простых по своей природе*. Изучение**сознания** в терминах элементов и их связи с нервным субстратом. А не функциональных отношений!

Цели структурной психологии:

- анализ конкретного душевного состояния и его разложения на части;

- определить принципы и закономерности их соединения;

- связать эти закономерности с физиологической организацией.

Метод: **аналитическая интроспекция**.

Под сознанием понимает «экзистенциальный термин», т.е. психическую реальность, которую не следует отождествлять с данными традиционной интроспекции. Термин *структурная психология* часто заменял на *экзистенциальная психология,*подчеркивая отличие научных данных о сознании от житейских или данных, полученных в других дисциплинах (например, в физиологии). У него была тренировка испытуемых. Нет индивидуальных различий. Можно распространять полученные выводы и на тех, кто не способен к интроспекции (дети, звери, психи). Не поддерживал идею индивидуальной дифференциальной психологии. **Аналитическая интроспекция**дает материал о собственно психологических фактах; из интроспективного отчета Титченер требовал исключить все, что имеет отношение к физической природе стимула, к значению, поскольку эти моменты не открываются в самонаблюдении. Оставить в самоотчете исключительно «чистое содержание сознания», только оно может быть воспринято интроспективно. В интроспективном отчете испытуемый не должен подменять психические явления тем предметом, который вызывает эти явления, т. е. не совершать «ошибки стимула». Например, вместо того чтобы сказать «дорога неровная», психолог должен говорить «давление на подошвы моих ног становится все более неодинаковым», т. е. называть только свои непосредственные ощущения.

Требования к самонаблюдению:

§исключить внешние влияния, создать хорошие условия

§внимательно следить за ходом сознания

§пытаться выразить явления сознания словами

§не отвлекаться и внутренне проникнуться задачей

В качестве **первичных элементов сознания** выделяет:

- ощущения: обладают качеством, интенсивностью, отчетливостью и длительностью. Являются элементами*восприятия* (составил список элементарных ощущений, включавший более 44 тысяч сенсорных качеств, большинство из которых были зрительными и слуховыми).

- образы: следы прежних ощущений, меньшая отчетливость. Являются элементами *памяти и воображения*.

- чувства: обладают качеством, интенсивностью, длительность. Являются элементами *душевных движений*.

**Задача психологии**: описать эти элементы с использованием эксперимента (который уточняет данные самонаблюдения); объяснить их с физиологической точки зрения; показать как они сгруппированы и распределены, образуя различные сложные процессы. По Титченеру даже внимание и мышление имеют сенсорную природу и не содержат никакого иного элементарного процесса. Спорил с вюрбургцами по поводу безОбразного мышления. Противопоставил им *«контекстную теорию значения»*. В Вюрцбурге разделяли образ и значение, а по Титченеру значение – также разновидность чувственно-образного опыта. Просто значительная часть сенсорных элементов покидает сознание, и остается лишь *сенсорная сердцевина* – она же эквивалент их безОбразной мысли (правильное суждение о различии или равенстве весов может быть вынесено и при отсутствии в сознании умственных образов, установка), ощущается лишь его интроспекцией.

Подход Титченера – это концентрат интроспективной психологии. Ограничение сферы осознанного, изучение***замкнутого в себе сознания***. Непосредственность познания психического.

На рубеже XIX и XX вв. структурализм был самой распространенной и значительной психологической школой в США. Реакцией на этот подход был функционализм. Полемизируя с функционалистами, Титченер доказывал, что только изучив структуру сознания можно заняться вопросом о том, как оно работает. Следуя такой установке, он отвергал приложение данных психологии к любой сфере практики, так как считал еефундаментальной, а не прикладной наукой.

Поскольку функционализм в 10-е годы XX в. стал господствующим направлением в американской психологии, Титченер противопоставил свою школу всем другим школам и направлениям.

**Критика**:

-  критиковали метод интроспекции;

-  обвиняли в искусственности и стерильности подхода к разбиению сознательных процессов на отдельные элементы;

-  определение психологии;

-  узкая сфера применения психологии.

**Лекция 5 Основы функциональной психологии и процесс подготовки спортсмена**

У истоков это направления, ставшего в начале XX века одним из господствующих в американской психологии, стоял австрийский психолог **Франц Брентано**.

Ф.Брентано (1838-1917) начал свою деятельность в качестве католического священника, оставив ее из-за несогласия с догматом о непогрешимости папы и перейдя в Венский университет, где стал профессором философии. Первый труд Брентано был посвящен психологии Аристотеля, а также ее интерпретации средневековыми католическими теологами, раз работавшими понятие об интенции как особой направленности мысли. В незавершенной работе "Психология с эмпирической точки зрения" (1874) Брентано предложил новую программу разработки психологии как самостоятельной науки, противопоставив ее господствовавшей в то время программе Вундта.

Главной для новой психологии он считал проблему сознания. Чем отличается сознание от всех других явлений бытия? Только ответив на этот вопрос, можно определить область психологии. В то время под влиянием Вундта господствовало мнение, что со знание состоит из ощущений, восприятий, представлений как особых, сменяющих друг друга процессов. С помощью эксперимента их можно выделить, подвергнуть анализу, найти те элементы или нити, из которых сплетается эта особая "ткань" внутреннего субъекта. Такое воззрение, утверждал Брентано, совершенно ложно, ибо оно игнорирует активность со знания, его постоянную направленность на объект. Для обозначения этого непременного признака со знания Брентано предложил термин "интенция". Она изначально присуща каждому психическому явлению и именно благодаря этому позволяет отграничить психические явления от физических.

Интенция – не просто активность. В ней совместно с актом сознания всегда сосуществует какой-либо объект. Психология использует, в частности, слово "представление", понимая под ним восстановление в памяти отпечатков виденного или слышанного. Согласно же Брентано следует говорить не о представлении, а о представливании, то есть о специальной духовной деятельности, благодаря которой осознается прежний образ. Это же относится и к другим психическим феноменам. Говоря, допустим, о восприятии, забывают, что в этом случае не просто происходит "всплывание" чувственного образа, а совершается акт воспринимания этого содержания. Следует решительно разграничить акт и содержание, не смешивать их, и тогда станет совершенно ясно, что психология является наукой об актах сознания. Никакая другая наука, кроме нее, изучением этих особых интенциональных актов не занимается.

Описывая и классифицируя формы этих актов, Брентано приходил к выводу о том, что существует три основных формы: акты представливания чего-либо, акты суждения о чем-либо как истинном или ложном и акты эмоциональной оценки чего-либо в качестве желаемого или отвергаемого. Вне акта объект не существует, но и акт, в свою очередь, возникает только при направленности на объект. Когда человек слышит слово, то его сознание устремляется сквозь звуковую, материальную оболочку к предмету, о котором идет речь. Понимание значения слова есть акт, и потому это психический феномен. Он разрушается, если брать порознь акустический раздражитель (звук) и обозначаемую им физическую вещь. Раздражитель и вещь сами по себе к области психологии не относятся.

Брентано решительно отвергал принятую в лабораториях экспериментальной психологии процедуру анализа. Он считал, что она извращает реальные психические процессы и феномены, которые следует изучать путем тщательного внутреннего наблюдения за их естественным течением.

Из конкретно психологических работ Брентано известны "Исследования по психологии чувств" и "О классификации психических феноменов". Другие его труды посвящены вопросам философии и аксиологии. Безусловно, очевидными он считал лишь психические феномены, данные во внутреннем опыте, тогда как знание о внешнем мире носит вероятностный характер.

Уроки Брентано, поставившего задачей описать, как работает сознание, оказали влияние на различные направления западной психологической мысли. Утвердив принцип активности, Брентано стал пионером европейского функционализма. Это было направление, которое противостояло так называемому структурализму в психологии, лидером которого выступил Вундт, считавший задачей новой психологической науки определение тех элементов, из которых складывается сознание, а также определение законов, по которым из них образуются психологические структуры. Против подобного взгляда на сознание как устройство "из кирпичей и цемента" и выступили функционалисты и их последователи. У Брентано учились и под прямым воздействием его идей находились многие психологи.

Идеи Брентано повлияли на Кюльпе и его вюрцбургскую школу. В числе обучавшихся философии в Вене у Брентано был З.Фрейд. В его учении понятие Брентано об интенции преобразовалось в версию "прикованности" психической энергии к внешним объектам (включая собственное тело индивида).

Идеи активности и предметности сознания, хотя в идеалистической интерпретации, утвердились благодаря Брентано в западноевропейской психологии.

Важную роль в разработке функционализма в его западноевропейском варианте сыграл немецкий психолог **Карл Штумпф**.

К.Штумпф (1848-1936) был профессором кафедры философии в Праге, Галле и Мюнхене. С 1894 года он работал в Берлинском университете, где организовал психологическую лабораторию. Под влиянием Брентано он считал предметом психологии исследование психологических функций, или актов (воспринимания, понимания, хотения), отличая их от феноменов (сенсорных или представляемых в виде форм, ценностей, понятий и им подобных содержаний сознания). Изучение феноменов Штумпф относил к особой предметной области – феноменологии, связывая ее с философией, а не с психологией.

Собственным предметом психологии Штумпф считал функции (или акты). Так, исследованию подлежит не красный цвет объекта (который представляет собой, согласно Штумпфу, феномен, а не функцию сознания), а акт (или действие) субъекта, благодаря которому человек осознает этот цвет в его отличии от других. Среди функций Штумпф различал две категории: интеллектуальные и эмотивные (или аффективные). Эмотивные функции состоят из противоположных пар: радость и печаль, желание и отвержение, стремление и избегание.

Эмоциональный оттенок могут приобрести и не которые явления, которые были названы "чувственными ощущениями".

С детства увлекаясь музыкой, Штумпф в большинстве своих экспериментальных работ сосредоточился на изучении восприятия музыкальных то нов. Эти работы были обобщены в его двухтомном труде "Психология тонов", внесшем самый крупный после Гельмгольца вклад в исследования психологической акустики. Полемизируя с Вундтом, Штумпф считал противоестественным расчленение показаний интроспекции на отдельные элементы. Результатам тех опытов, которые проводились на тренированными в интроспективном анализе психологами вундтовской школы, Штумпф противопоставил в качестве заслуживающих большего доверия свидетельства экспертов-музыкантов.

Штумпф рассматривал музыку как феномен куль туры. Он создал архив фонограмм, где было 10 тысяч фонографических записей примитивной музыки различных народов. Принимал Штумпф участие в исследованиях по детской психологии, организовав немецкое "Общество детской психологии", а также по зоопсихологии (доказав, в частности, при обсуждении нашумевшего феномена "умного Ганса" – лошади, которая выстукивала копытом "решение" математических задач, – что животное реагировало на еле заметные движения дрессировщика). Штумпф содействовал поездке своего ученика В.Келера в Африку для изучения поведения человекообразных обезьян. У него было много и других учеников, ставших впоследствии известными психологами.

При всем интересе к работам Брентано и Штумпфа наибольшее распространение функционализм по лучил в США, где он стал одним из ведущих психологических течений. Его программа, в противовес структурализму с его стерильным анализом сознания, ставила задачей изучать, каким образом индивид посредством психических функций приспосабливается к изменчивой среде.

Развитие функционализма в Америке тесно связано с именем **Вильяма Джемса**.

В.Джемс (1842-1910) окончил Гарвардский университет, получив медицинское и художественное образование. В его психологических работах изложена не столько целостная система взглядов, сколько на бор концепций, которые послужили основой различных подходов в современной психологии – от бихевиоризма до гуманистической психологии. Джемс сделал психологию одной из наиболее популярных наук в Америке. Он был первым профессором психологии в Гарвардском университете, создателем первой американской психологической лаборатории (1875), президентом Американской психологической ассоциации (1894-1895).

Джемс занимался многими проблемами – от изучения мозга и развития познавательных процессов и эмоций до проблем личности и психоделических исследований. Одним из основных вопросов для не го являлось исследование сознания. Джемсу принадлежит идея о "потоке сознания", т.е. о непрерывности работы человеческого сознания, несмотря на внешнюю дискретность, вызванную частично бессознательными психическими процессами. Не прерывность мысли объясняет возможность самоидентификации несмотря на постоянные разрывы в сознании. Поэтому, например, просыпаясь, человек мгновенно осознает себя и ему "не нужно бежать к зеркалу для того, чтобы убедиться, что это он". Джемс подчеркивает не только непрерывность, но и динамизм, постоянную изменчивость сознания, говоря о том, что осознание даже привычных вещей постоянно меняется и, перефразируя Гераклита, который говорил о том, что нельзя войти два раза в одну и ту же реку, он писал, что мы не можем иметь в точности ту же самую мысль дважды.

Сознание не только непрерывно и изменчиво, но и селективно, избирательно, в нем всегда происходит принятие и отклонение, выбор одних предметов или их параметров и отвержение других. С точки зрения Джемса, исследование законов, по которым работает сознание, по которым протекает выбор или отвержение, и составляет главную задачу психологии. В этом вопросе была основная причина разногласий между школой функционализма Джемса и американским психологом Титченером, представлявшим школу структурализма. В отличие от Титченера, для Джемса первичным являлся не отдельный элемент сознания, а его поток как динамичная целостность. При этом Джеме подчеркивал приоритетность изучения именно работы сознания, а не его структуры. Изучая работу сознания, он приходит к открытию двух основных его детерминант – внимания и привычки.

Говоря об активности человека, ученый подчеркивал, что психика помогает в его практической деятельности, оптимизирует процесс социальной адаптации, повышает шансы на успех в любой деятельности.

Психологические взгляды Джемса тесно переплетены с его философской теорией функционализма, во главу угла которой ставится прагматизм. Поэтому Джемс большое внимание уделял прикладной психологии, доказывая, что ее значимость не меньше, чем теоретической психологии. Особенно важной, с его точки зрения, является связь психологии с педагогикой. Он даже опубликовал специальную книгу для педагогов "Беседы с учителями о психологии", в которой доказывал огромные возможности воспитания и самовоспитания, важность формирования у детей правильных привычек.

Джеме уделял значительное внимание проблеме личности, понимая ее как интегративное целое, что было принципиально новым в тот период. Он выделял в личности познаваемый и познающий элементы, полагая, что познаваемый элемент- наше эмпирическое Я, которое мы сознаем как нашу личность, в то время как познающий элемент- наше чистое Я. Большое значение имело и выделение не скольких частей в структуре эмпирической личности – физической, социальной и духовной личности. Описывая их. Джемс говорил, что наше эмпирическое Я шире чисто физического, так как человек идентифицирует себя и со своими социальными ролями, и со своими близкими, расширяя свое физическое Я. В то же время эмпирическое Я может быть и уже физического, когда человек идентифицируется только с определенными потребностями или способностями, отгораживаясь от других сторон своей личности.

Большое значение имело и описание Джемсом тех чувств и эмоций, которые вызывают разные структуры и части личности, – прежде всего описание самооценки (самодовольства и недовольства собой), о роли которой впервые заговорил именно он. Джеме вывел формулу самоуважения, которая представляет собой дробь, в числителе которой – успех, а в знаменателе – притязания.

Самоуважение = успех/притязания

Эта формула лежит в основе иерархии личностей, их стремления к самосовершенствованию и успеху, их болезней и неврозов, их оценки себя и испытываемых ими эмоций.

Джемс разработал одну из самых известных теорий эмоций (одновременно с датским психологом К. Ланге). Эта теория указывает на связь между эмоциями и физиологическими изменениями. Джемс говорил, что "мы опечалены, потому что плачем, приведены в ярость, потому что бьем другого, боимся, потому что дрожим", т. е. он доказывал, что физиологические изменения организма первичны по отношению к эмоциям. Несмотря на внешнюю парадоксальность этого взгляда, теория Джемса-Ланге получила широкое распространение благодаря как последовательности и логичности изложения, так и связи с физиологическими коррелятами. Представления Джемса о природе эмоций частично подтверждаются и современными исследованиями в области психофармакологии и психокоррекции.

Попытка Джемса выйти за пределы феноменов со знания и включить в круг научно-психологических объектов несводимое к этим феноменам реальное, устремленное к внешней среде предметное действие не удалась. Она не удалась из-за несовместимых с принципами научного познания философских установок – индетерминизма и субъективизма. Тем не менее, в психологическую теорию вводилась чуждая структуралистам проблема адаптивного двигательного акта, в связи с которой Джеме по-новому подходит к проблеме сознания.

Оставаясь в пределах психологии сознания с ее субъективным методом. Джемс придал трактовке сознания новую ориентацию, соотнеся его с телесным действием как инструментом приспособления к среде и с особенностями личности как системы, несводимой к совокупности ощущений, представлений и т.п.

Стремление Джемса трактовать личность как духовную тотальность, созидающую себя "из ничего", оказалось в дальнейшем созвучным умонастроениям приверженцев экзистенциализма. "Именно Джемс был тот, кого мы сегодня должны назвать экзистенциалистом", – утверждает один из американских авторов.

Джемс много сделал для развития психологии как самостоятельной науки, независимой от медицины и философии. Хотя он и не является основоположником психологической школы или системы, им разработаны многие тенденции продуктивного развития психологической науки, намечен широкий план необходимых преобразований и направлений в этом развитии. Он поныне считается наиболее значимым и выдающимся американским ученым, оказавшим огромное влияние не только на психологическую науку, но и на философию и педагогику.

Наряду с Джемсом предтечей функционального направления принято считать **Джона Дьюи** (1859-1952). Приобретя в XIX веке большую известность как философ и педагог, Дьюи начинал свою карьеру в качестве психолога. Его книга "Психология" (1886) была первым американским учебником по этому предмету. Но не она определила его влияние на психологические круги, а небольшая статья "Понятие о рефлекторном акте в психологии" (1896), где он резко выступил против представления о том, что основными единицами поведения служат рефлекторные дуги.

Никто в психологии этого представления и не отстаивал. Тем не менее Дьюи требовал перейти к новому пониманию предмета психологии, признать таковым целостный организм в его неугомонной, адаптивной по отношению к среде активности. Сознание один из моментов в этом континууме. Оно возникает, когда координация между организмом и средой нарушается, и организм, чтобы выжить, стремится приспособиться к новым обстоятельствам.

В 1894 году Дьюи был приглашен в Чикагский университет, где под его влиянием сформировалась группа психологов, вскоре объявивших себя в противовес последователям Вундта и Титченера функционалистами. Их теоретическое кредо высказал Джеймс Энджелл (1869-1949) в президентском адресе к Американской психологической ассоциации – "Область функциональной психологии" (1906). Здесь функциональная психология определялась как учение о психических (mental) операциях в противовес структуралистскому учению о психических элементах. Операции выполняют роль посредников между потребностями организма и средой. Главное назначение сознания – "аккомодация к новому". Организм действует как психофизическое целое, и поэтому психология не может ограничиться областью сознания. Ей следует устремиться в различных направлениях ко всему многообразию связей индивида с реальным миром и возможно более тесно сблизиться с другими науками – неврологией, социологией, антропологией, педагогикой.

Эти общие соображения не представляли ни новой теории (на ее создание Энджелл и не претендовал), ни новой исследовательской программы. Тем не менее, они привлекли в Чикаго большое количество студентов, желавших специализироваться в области психологии. Сложилась так называемая Чикагская школа, из которой вышли десятки американских психологов. Во главе ее после Энджелла стал Гарвей Кэрр (1873-1954). Позиции школы запечатлены в его книге "Психология" (1925), где эта наука определялась как изучение психической деятельности (mental activity). Этот термин, по Кэрру, является "общим именем для таких деятельностей, как восприятие, память, воображение, мышление, чувство, воля. Психическая деятельность состоит в приобретении, запечатлении, сохранении, организации и оценке опыта и его последующем использовании для руководства поведением".

Что касается методов, то в чикагской школе считалось целесообразным применять и интроспекцию, и объективное наблюдение (эксперимент трактовался как контролируемое наблюдение), и анализ продуктов деятельности. Чикагская школа Энджелла – Кэрра являлась научно-образовательной в том смысле, что в ней готовились в большом количестве кадры исследователей. Существенно новых теоретических идей и методов она не выдвинула, открытиями не прославилась. Ее идеи восходили к Джемсу, который экспериментами не занимался и, по собственному признанию, лабораторные занятия ненавидел.

Функциональная психология рассматривала проблему действия под углом зрения его биологически-адаптационного смысла, его направленности на решение жизненно важных для индивида проблемных ситуаций. Но в целом функционализм (как в "чикагском" варианте, так и в "колумбийском") оказался теоретически несостоятельным. Понятие "функция" в психологии (в отличие от физиологии, где оно имело прочное реальное основание) не было продуктивным. Оно не являлось ни теоретически продуманным, ни экспериментально обоснованным и справедливо отвергалось. Ведь под функцией понимался исходящий от субъекта акт (восприятия, мышления и др.), изначально направленный на цель или проблемную ситуацию. Детерминация психического акта, его отношение к нервной системе, его способность регулировать внешнее поведение – все это оставалось загадочным.

В атмосфере нараставшей слабости функционализма зарождается новое психологическое течение. На смену американскому функционализму приходит бихевиоризм.﻿

**Лекция 6. Основы психоанализа и процесс подготовки спортсмена**

Психоанализ – это направление психологии, в котором все психические процессы и явления раскрываются через анализ его смысла. Смысл любого явления рассматривается им не как какая-либо константа, а как результат динамических сил душевной жизни. Психическое субъекта не ограничивается только сознательным. Мало того, сознательное это всего лишь малая толика того, что называется психическим. Психическое определяется тремя сферами: сознательного, предсознательного и бессознательного. Бессознательное – это важная область душевной жизни, скрытая от нас, нашего знания о Я. Предсознательное – это то бессознательное, которое становится латентным и легко превращается в сознательное. Сознательное – это открытое для знания Я. Соотношение этих трёх сфер психического определяют динамику и механизмы функционирования психических явлений и смыслов. Психические явления и смыслы в психоанализе рассматриваются как результат борьбы душевных тенденций, отражающих динамику процесса согласования разнонаправленных сил, либо вытеснения и замещения одних другими. В связи с этим, основой анализа душевных явлений в психоанализе является динамическое понимание психических процессов.

Исходя из динамического понимания психических явлений в данном направлении, впервые, рассматриваются такие проблемы как раскрытие смысла ошибочных действий[2], которые неожиданно проявляются у субъекта, вызывая его собственное удивление. Ошибочные действия включают оговорки, случайные действий, описки, очитки, ослышки, различного рода забывания (собственных имён, чужих слов, намерений, впечатлений, захватывания «по ошибке, запрятывания, затеривания вещей и т.д.). Особую значимость представляют наряду со смыслом ошибочных действий анализ и исследования смысла сновидений, смысла симптомов и т.д. Согласно З.Фрейда, их исследование позволит понять процесс психических явлений не как случайностей, а представляющих собой серьёзные психические акты, имеющих свой смысл.

Согласно позиций Фрейда, все проявления человеческого поведения и деятельности имеют смысл. Даже элементарные случайные действия, кажущиеся бесцельными, выполняемые как бы играя, такие как манипуляции с одеждой, частями тела, предметами, напевание мелодий и другие действия также полны смысла и отражают довольно значимые душевные процессы и их можно также как и ошибочные действия отнести к проявлениям психических процессов. Другое дело – мера их осознанности человеком. Не существует бессмысленных действий и движений. Они суть – отражение бессознательно проявляемых потребностей.

Смысл определяется как намерение, вернее как взаимодействие намерений. «…Мы понимаем под «смыслом»(Sinn) какого-то психического процесса не что иное, как намерения, которому он служит, и его место в ряду других психических проявлений. В большинстве наших исследований слово «смысл» мы можем заменить словом «намерения» (Absicht), тенденции (Tendenz)» [ 2 , с. 22-23].

Какова зависимость ошибочных действий, оговорок от состояния человека? Возможно их проявление – это результат утомления?

Анализируя смысл оговорки, ошибочных действий Фрейд не отрицает влияния психофизиологических факторов, таких как усталость, утомление, возбуждение, рассеянность и т.д. Однако, он считает, что это отражение, всего лишь небольшой толики, в анализе причин ошибочных действий. Их происхождение предполагает проведения, более глубинного анализа, так как ошибочные действия и оговорки допускаются и при абсолютно здоровом и нормальном состоянии.

Все вышесказанные факторы, могут способствовать появлению оговорок, ошибочных действий, но не могут объяснить их суть. То же относится к забыванию собственных имён, забыванию намерений и случайных действий, носящих характер не только немотивированных, незаметных и незначительных, но излишних действий.

Анализируя ошибочные действия, З.Фрейд, раскрывает его смысл как определяемого несколькими конкурирующими намерениями. Каковы отношения между различными намерениями, определяющими смысл ошибочных действий?

Один из вариантов отношений – это противоположность, противодействие двух намерений. В разных случаях возможны различные варианты взаимодействия намерений, в частности: 1. В случае, когда одно намерение полностью замещается (субституируется) другим, что обеспечивает утверждения намерения с противоположным смыслом; 2. Искажение и модификация намерений обеспечивающих образование некой новой комбинации, являющейся более или менее осознанной и осмысленной.

Актуализация противоположного намерения возможно и в связи с тем, что противоположности имеют понятийное родство и в психологической ассоциации особенно сближаются. Соотношение противоположных намерений могут обеспечить замещение одного другим, либо исказить в определённой мере его смысл.

Как видно из сказанного выше, механизмом, обеспечивающим смысл оговорки, могут служить замещение, искажение. Смысл оговорок может обеспечиваться также сокращением, сгущением нескольких предложений, влиянием созвучий, сходством слов и употребляемых словесных ассоциаций, столкновением разных намерений и их наложением друг на друга. Оговорка может обеспечиваться неожиданным для самого субъекта выражением вслух внутренне желаемого, но неадекватного в данной ситуации намерения. Что же продуцирует эту неожиданность собственной оговорки, ошибочного действия субъекта. Что обеспечивает процессы сгущения, сокращения?

Так, например, при очитке происходит замена сенсорным возбуждением одного из намерений. В связи с этим, происходит замена одного слова другим, на основе словесной аналогии. Здесь важнее содержание мысли, обеспечивающей замену. Так например, школьница, читая роман –эпопею А.Толстого «Война» в 7 классе, слово «роман-эпопея» полностью заменила при чтении словом «роман -эфиопия», объяснявшая впоследствии, эту необычную замену звучностью слова «эфиопия». Хотя на самом деле, данная замена обеспечивалось яркими впечатлениями, полученными знакомством со страной Эфиопией во время занятий по истории зарубежных стран с 5-го класса. Поэтому смысл очитки обеспечивается, в большей мере, содержанием мысли, нежели конфликтом двух намерений или их оттеснением друг друга.

Анализ случаев смысла забывания намерений /отправить письмо, забыть о встрече и т.д./ позволил установить влияние нарушающей намерение тенденции, при котором намерение отправить письмо, забывается благодаря противоположной тенденции. Что обеспечивает эту противоположную тенденцию? Согласно Фрейда, – это может быть связано с содержанием самого письма, возможно, он напоминает о письме, ранее написанном, содержащим противоположное намерение, возможно с отношением к адресату сейчас и т.д. Что из этих тенденций блокирует намерение можно установить благодаря специальному анализу.

Смысл забывания собственных имён также подтверждает спонтанно возникшее противоположное намерение, которое прямо или косвенно направлено против соответствующего намерения. Анализ показал, что нарушающее память намерение связано с защитой от актуализации неприятных ощущений и связанных с этим, переживания неудовольствия. Стремление человека избежать неудовольствия рассматривается им как конечный мотив не только забывания имён, но и множества ошибочных действий. Переживания неудовольствия неосознанно фиксируются в процессах памяти и психических процессах в целом.

Однако забывание имён связано не только с переживаниями неудовольствия, но и в связи с другим кругом ассоциаций, в частности, с сокрытием более интимных отношений. То же самое можно сказать о смысле забывания впечатлений и переживаний, затеривания и запрятывания вещей, отражающих действия устранения неприятного из воспоминания.

Ещё один вариант смысла ошибочного действия обеспечивается противоположными намерениями, при котором нарушающее намерение не связано с первым по содержанию. В данном случае, оговорка может определяться ходом предыдущих мыслей, отражая искусственную связь между нарушенным и нарушающим намерением.

И, наконец, оговорка может быть связана с подавлением имеющегося намерения что-либо сказать и его неожиданной актуализацией. В этом случае оттеснённое намерение проявляется против воли говорящего, изменяя выражение допущенного им намерения, смешавшись с ним или даже полностью заменив его.

Анализ смысла ошибочных действий позволил установить его зависимость от соотношения как сознательных, так и бессознательных намерений, которые проявляют себя неожиданно даже для самого говорящего. Бессознательные намерения характеризуются не только фактором неожиданности, но и больше энергетической загруженностью. Они могут быть раскрыты через различные варианты глубинного анализа, предложенного Фрейдом

Не менее значимым является анализ Фрейдом смысла сновидения[3]. Если ошибочные действия проявляются в процессе активного общения, то сновидения – это продолжение работы душевной жизни в ночное время, обеспечивающих устранение впечатлений, нарушающих сон. В отличие от сновидений, биологической целью сна является отдых, его психологическим признаком – потеря интереса к миру. Душевные процессы во время сновидения, согласно Фрейда, носят несколько иной характер и другие источники.

Основной целью сновидений является устранение нарушающих сон душевных раздражителей. Источником сновидений являются своеобразные комбинации дневных впечатлений и вытесненных желаний. Дневные впечатления он определяет как побудителей сновидения, отражающих сферу предсознательного. Во время сна, благодаря вытесненным и бессознательным желаниям, они подвергаются переработке, сгущению и смещению. В сновидении они принимают символические формы, содержание которых достаточно сложно раскрыть. Поэтому смысл сновидения он определяет как замаскированные вытесненные желания и их исполнение. Раскрытие смысла сновидения как искажённого бессознательного предполагает необходимость рассекречивания главного объекта сновидения. Главный объект сновидения по Фрейду- это первый элемент названный сновидцем.

Определение смысла обеспечивается методом свободных ассоциаций, связанных с первым элементом, названным субъектом. Сам субъект в неведении о своём знании смысла своего сна. Это неведение связано с блокировкой бессознательной сферы, включающей в себя и функционирование механизмов сновидения. Функционирование механизмов смысла сновидения неосознанно. Эти же механизмы проявляются и в процессе сотворения субъектом остроты

Это механизмы сгущения, передвигания, замещения, изображения посредством противоположностей, употребления бессмыслицы, механизмы преувеличения. Эти механизмы функционируют на уровне бессознательных процессов. Если сновидения имеет смысл только для одного человека, то остроумие рассматривается как продукт душевной жизни, предполагающий другого человека и направлено на получение удовольствия.

Острота рассматривается им как один из нестандартных, полифункциональных душевных процессов, позволяющих получать удовольствие[4]. Остроумие обеспечивает удовольствие от игры словами, раскрепощения бессмыслицы, наслаждение от игры мыслей и смыслов. Но самой главной функцией остроумия является защита самого удовольствия. Остроумие способствует расслаблению, запутыванию критики, обеспечивая нестандартный юмор и наслаждение процессом взаимодействия людей.

Кроме того, в процессе общения острота может выполнять защитную функцию в ситуациях невозможности выражения своих эмоций, чувств, обеспечивает возможность сохранения противоположной тенденции. Он является одним из способов выражения гнева, недопустимого в данной ситуации. Исходя из сказанного выше, смысл остроумия можно определить как неожиданную актуализацию и вербализацию интегрированных тенденций бессознательного, стимулирующих удовольствие и защиту. Можно сказать, что остроумие – это наиболее высшее окультуренное выражение запретного состояния, мыслей, переживаний, в замечательной компановке вербализации. В этом плане, оно выступает в роли освободителя от какой-то части негативных переживаний. В случае невыраженности этих негативных переживаний, происходит постоянное притягивание энергии либидо, которое тратится впустую и обеспечивает напряжение в системе.

В связи с этим, острота, обеспечивая выход негативных переживаний в оригинальном варианте, стимулирует расслабление и экономию энергии. Это своеобразное творчество, техника которого засекречена в пластах бессознательного. И согласно Фрейда, острота – это удел не для каждого.

Немаловажное значение в исследовании смысла представляют его работы, связанные с анализом симптомов навязчивых действий[5]. Смысл симптомов Фрейд связывает с переживаниями субъекта в прошлом, когда навязчивые действия, бессмысленные идеи имели целесообразность и были вполне оправданными.

Анализ сновидений, ошибочных действий, симптомов позволяют констатировать взаимодействие предсознательных, сознательных и бессознательных сфер психического. Возникает вопрос о том, каково соотношение данных сфер в детерминации смысла и каким образом они определяются субъектом. В связи с этим, рассмотрим, как понимает субъекта З.Фрейд.

Субъект рассматривается Фрейдом как интегратор целостности структуры личности, определяющей взаимодействие её структурных компонент, в частности, Сверх-Я и Оно . В работе «Разделение психической личности» [6] он определяет субъекта как Я, являющегося подлинным субъектом, который способен расчленяться по функционированию во временном аспекте. Части структуры субъекта могут расчленяться временно и затем снова объединяются. В патологии – это представлено случаями раздвоения личности.

Я отражает часть психического, которая функционирует, на более осознанном уровне и отражает воздействия как внешнего мира, так стимулов идущих от своих, более глубинных частей. Я выполняет, в связи с этим, функцию синтезирования содержаний, обобщения и унификации своих психических процессов. Выполняя функцию интегрирования душевной жизни, Я как субъект отражает здравый смысл и благоразумие, уровень развития которой определяет основные достижения человека. Выполняя функцию интегрирования он, в то же время может выступать и в качестве объекта, отражающий позицию наблюдения какой - либо своей части.

В качестве наблюдающей части, З.Фрейд, выделяет «Сверх-Я» и определяет её как голос совести и суда. «… Особая инстанция, которую я начинаю различать в Я, является совестью, но более осторожным было бы считать эту инстанцию самостоятельной и предположить, что совесть является одной из её функций, а самонаблюдение, необходимое как предпосылка судебной деятельности совести, является другой её функцией»[ 6 , с. 336]. Сверх-Я самостоятельна, и в обладании энергией независима от Я и отражает систему морали, которая, иногда, подавляет само Я.

Что же представляет собой по структурному содержанию Сверх-Я. Это, прежде всего, значимости родителей, с которыми идентифицировался ребёнок, отражающий родительский авторитет, родительские инстанции. В связи с этим, Сверх- Я является ещё и наследием Эдипова комплекса.

В процессе развития Сверх-Я пополняется лицами, заменяющими родителей: воспитатели, учителя, идеальные личности. В структурировании Сверх-Я Фрейд подчёркивает значимую роль родителей, по сравнению с другими личностями, содержащимися в Сверх-Я, поскольку это самые первые и впечатляющие воздействия для ребёнка. В связи с этим, первые варианты идентификаций рассматриваются им как первоначальные и очень важные для развития человека связи, которые отражают принятие в себя других личностей. Принятых в себя других людей он определяет как интроектов, а сам процесс называет интроецированием. Первоначальные интроекты обладают достаточно мощной энергетикой влияния, поскольку неосознаваемая идентификация с ними, подобна оральному, канибаллистическому поглощению их личности, гласящей изнутри субъекта и неосознанно проявляющей себя в поведении и действиях

Однако Сверх –Я – это не только отражение совокупности вышеперечисленных личностей, которые являются представленными в процессе онтогенеза. Сверх-Я ребёнка строится не только по поведению родителей, проявляемому во вне, но и, в большей мере, по их Сверх-Я. Поэтому, говоря об идентификации с родителями, следует иметь в виду, прежде всего, содержание их Сверх-Я. Содержание Сверх-Я определяется, согласно Фрейда, ценностями, сформированными в процессе развития человечества. В связи с этим, Сверх-Я ребёнка несёт в себе всю информацию о ценностях, сформированных в процессе филогенеза, что позволяет говорить о ребёнке как носителе традиций, а также идеологий прошлого, неосознанно актуализирующихся в настоящем.

Итак, анализ Сверх-Я субъекта позволяет установить его множественную структуру, обеспечиваемую представленностью множества личностей, как настоящего момента жизни человека, так и людей из прошлого. Вероятно, отсюда и рождается понятие коллективного бессознательного по К.Юнгу.

В связи с этим, З.Фрейд критически относится к экономической детерминации поведения и деятельности человека. Он считает, что человечество никогда не живёт полностью в настоящем, поскольку в ценностях Сверх-Я продолжает жить прошлое, традиция расы и народа. Они достаточно устойчивы, консервативны, проявляясь неосознанно, мало зависят от влияния экономических факторов.

Сверх-Я, будучи энергетически мощной структурой, контролирует потребности и требования Я, направляя его, на ту или иную систему ценностей и идеалов. Поскольку оно есть отражение идеальной системы моральных ценностей, для неё характерно неудовлетворённость функционированием Я, которая часто не дотягивает до её идеальных требований и норм. Те потребности Я, которые не согласуются с требованиями Сверх-Я, подвергаются вытеснению. Вытеснение осуществляется Сверх – Я, но чаще всего исполнителем является послушное ему Я.

В какой мере осознанно Сверх- Я? Согласно Фрейда, лишь небольшая доля Сверх-Я осознанна. И не только Сверх-Я. Многие части Я и Сверх-Я в очень важных ситуациях работают бессознательно, в связи с чем, субъект, чаще всего, может не осознавать своего поведения и поступков, они просто впоследствии становятся предметом его анализа благодаря усилиям с его стороны.

Помимо одной из определяющих частей субъекта как Сверх- Я, существует ещё одна не менее важная сфера – это сфера Оно. Исследования ошибочных действий, симптомов, анализ сновидений позволили уже столкнуться с силами Оно, которое выступало неожиданным образом как нарушающее намерение в ошибочных действиях или символизированные элементы сновидения, смысл которого достаточно трудно было понять или установить. Эту сферу З.Фрейд определяет как одну из самых таинственных и тёмных. По активности и её влиянию на субъекта, он определяет её как одну из сильнейших. Эта сфера ассоциируется им как «неукротимые страсти», как «хаос, котёл, полный бурлящих возбуждений»

Эта сфера открыта соматике, вбирая в себя инстинктивные потребности. Здесь не существуют логических законов мышления, противоречивых диад, они, как бы, сосуществуют рядом, и нет представления о пространственно- временных отношениях протекания психических процессов, нет понятия о морали и ценностях, а также об оценках. Что касается психических процессов в данной сфере, они более лабильны, подвижны и способны к быстрой разрядке, чем в других сферах душевной жизни. Управляет всеми процессами принцип удовольствия. Оно, связывается с внешним миром через Я.

Я, представляет ситуации внешнего мира, наблюдая за ним и откладывая в следах восприятия правильный его образ, соотнося его с реальностью и удаляя из неё все добавления, идущие изнутри субъекта. Оно обеспечивает Я подходами к моторике, реализующей действия, после осмысления и использования опыта, при этом принцип удовольствия, управляющий сферой Оно, сменяется принципом реальности. Это происходит благодаря регулирующей роли Я. Я, хоть и считается регулятором отношений с внешним миром, находится в большой зависимости от Оно как энергетически, так и в связи с тем, что Оно явление изначальное

Отношения Я и Оно З.Фрейд ассоциирует с наездником и лошадью. Лошадь обеспечивает энергией, а наездник направляет. Но не всегда их отношения так просты! Иногда лошадь везёт наездника туда, куда он хочет. В связи с этим, З.Фрейд отмечает, что Я чаще всего служит трём властелинам: Сверх-Я, внешнему миру, Оно, притязания которых стремится согласовать Но к сожалению не всегда это удаётся. Если бы человеческое Я научилось управлять этими структурами, то не было бы проблем. Поэтому у Я развиваются страхи: страх перед Сверх-Я, перед внешним миром и перед страстным Оно. Эти страхи в свою очередь обеспечивают выработку Я защитных механизмов: система рационализаций, связанных со Сверх-Я; уходов и отстраненности перед внешним миром и системой вытеснений и подавлений, связанных с Оно.

Подробный анализ функционирования вышеперечисленных структурных компонентов личности мы находим в работах Фрейда «Достоевский и отцеубийство»[ 7]. В данной работе Фрейд анализирует жизнь и творчество Достоевского, раскрывая систему его смыслов, через проявление Эдипова комплекса. Трудное детство, связанное с суровым отцом обеспечивают наряду с восхищением отцом, бессознательное желание его смерти и обладания матерью. Его отношения с отцом переносятся в структуру его личности как отношения Сверх-Я, наследницы родительского влияния и Я, как подчинённое ему, мазохистское начало, отражающее чувство вины. Конфликт этих переживаний сопровождает Достоевского всю жизнь и отражены в его произведениях «Преступление и наказание», «Братья Карамазовы», где его герои совершают преступление, за которое, впоследствии несут наказание. Многие его мысли, не дававшие ему покоя, спроецированы на героев его произведений, что позволило Фрейду назвать его потенциальным преступником. Главный герой романа «Преступление и наказание» Раскольников, убивает старушку в целях ограбления, чтобы помочь Сонечке и принимает наказание – ссылку в Сибирь. В «Братья Карамазовы» - актуальными являются мысли братьев об убийстве отца. Величие Достоевского в том, что раскрывает глубинные пласты внутреннего мира человека. Он выносит на обозрение читателя скрытые в глубинах подсознания мысли и желания человека, которые имеются у каждого и которые он стремится запрятать, законспирировать так, что они становятся неузнаваемы даже им самим. Преподнося глубинные размышления своих героев, логику их мыслей, Достоевский направляет на необходимость их «проработки» до реализации их в действие.

Сам же Достоевский наказывает себя за свои греховные мысли принятием ссылки в Сибирь, без вины виноватый. Он безоговорочно принимает ссылку в Сибирь как политический заключённый, хотя и осознавал несправедливость данного факта. Смысл принятия тяжёлых условий жизни на каторге Фрейд рассматривает как «замену наказания, заслуженного им за свой грех по отношению к своему собственному отцу» [7,c.423]. Отмечается, что в этих тяжёлых условиях, эпилептические припадки практически отсутствовали.

Кроме того, одним из неосознаваемых вариантов наказаний за свои детские мысли о желании смерти отцу рассматриваются припадки, со слабо выраженными симптомами эпилепсии. Они имеют, согласно Фрейда, скорее аффективную основу, нежели органическую. Проявление первого эпилептического припадка связано с известием о смерти отца. «В ауре припадка переживается момент величайшего блаженства, который весьма вероятно, мог быть зафиксированием триумфа и освобождения при получении известия о смерти, после чего тотчас последовало тем более жестокое наказание»[7,с. 423]. Таким образом, можно рассматривать эпилепсию как вариант чисто психологической причинности. Смысл эпилептических припадков заключается в самонаказании. Представленность Сверх-Я отца усиливает самонаказание компонента Я после смерти. Отношения с отцом переносятся и на заместителей отца, т. е на отношение с царём и с богом, представленных в его Супер-Эго.

В отношении с царём он занимает позицию полного подчинения.

В отношении бога, он до последней минуты жизни колеблется между верой и неверием. Смысл идентификации с Христом заключается в его стремлении освободиться от своих грехов и через страдания притязать на роль Христа. Однако и через идентификацию с богом, он не достигает освобождения. Фрейд в этом плане отмечает, что « общечеловеческая сыновняя вина, на которой строится религиозное чувство, достигла у него сверхиндивидуальной силы и не могла быть преодолена даже его высокой интеллектуальностью»[ 7, с. 424].

Не только Супер –эго, но и страстное Оно влияет на Эго Достоевского. Пороки онанизма замещаются пороками игорной страсти. Смысл его игорной страсти также рассматривается Фрейдом как вариант самонаказания, обеспечиваемого полной потерей денег и покаянием перед женой.

Смысловой анализ достаточно подробно представлен и в работе «Леонардо да Винчи»[8] Анализируя биографию гениального Леонардо да Винчи, он раскрывает смысл его творчества как результат идентификации с родителями. Идентификация с матерью отразилась в его творчестве. Образ матери он выписывает, практически во всех женских портретах, отражающих фиксацию её улыбки, которую называли «Улыбка Леонардо».

Горячая любовь к матери, воспитывавшей его до 5 лет без участия отца, способствует высокому уровню идентификации с ней, отразившихся в последствии в его гомосексуальных наклонностях. « …Меньшая часть либидо осталось для сексуальных целей и представляет собой у взрослого Леонардо атрофированную сексуальную жизнь. Вследствие вытеснения либидо к матери, эта маленькая часть превращается в гомосексуальность и выражается в идеальной любви к мальчикам. В бессознательном, остаётся фиксированность к матери и к блаженным воспоминаниям их отношений»[ 8,с. 306]. Гомосексуальные наклонности проявлялись в заботе о красивых молодых людях, которых он отбирал как учеников. Однако, как отмечает Фрейд, ни один из его учеников не проявил своих талантов.

Для многих исследователей интересным является проблема отношений к своим картинам и незавершённости его художественных произведений. В чём смысл незавершённости его произведений? Исходя из того, что произведения являются детищем творца, понимаемого как отца, Фрейд определяет смысл незавершённости и несколько безалаберного отношения к своим произведениям как результат идентификации с отцом, который тоже мало заботился о своём сыне.

Анализируя творчество Леонардо да Винчи, Фрейд определяет механизм сублимации как определяющий формирование множества его смыслов, связанных с познавательной и исследовательской деятельностью. «Большая доля сексуального влечения благодаря раннему проявлению сексуальной любознательности, смогла быть сублимирована в стремление к познанию вообще и таким образом избежала вытеснения» [8, с.306]

Большое значение имеет в детерминации смыслов стадии развития личности, выделенные Фрейдом: оральная, анальная, фаллическая и генитальная. «Застревание» на этих стадиях имеют свои последствия на процессах смыслообразования[9].

Выводы: Анализ Я как субъекта в работах Фрейда и его детерминирующей роли в процессах смыслообразования позволяет констатировать следующее:

1. Я как субъект выполняет интегративную функцию, направленную на согласование различных частей личности, в частности, Сверх-Я и Оно.

2. Я как субъект выполняет функцию буфера во взаимодействии с внешним миром.

3. Я как субъект является совокупным множеством личностей/родителей, заменителей родителей, идеальных личностей, предков/, обеспечиваемых их Сверх-Я.

4. Определяемая Сверх-Я, несущей, весь прошлый опыт, субъекта как Я можно рассматривать как результат не только онтогенетического, но и филогенетического развития.

5. Многие части Я, в частности Сверх-Я и Оно являются бессознательными. Большая часть самого Я также бессознательно.

6. Я управляется и контролируется как Сверх-Я, так и Оно. В связи с этим, можно говорить о незначимой роли регулирования Я. Я как субъект, подчиняясь двум другим сферам, не всегда успешно справляется со своей регуляторной функцией. Складывается впечатление, что Я как субъект, возможно и обеспечивает интеграцию, но затрудняется с регуляцией. Возможно, такое восприятие Я, у Фрейда, связано с тем, что он в большей части проводит анализ поведения в патологии. В частности, при меланхолии Я жестоко и беспощадно подавляется Сверх-Я, при мании преследовании Сверх-Я как бы распадается. Однако, на здоровых пациентах соотношения структурных компонентов Я не прослеживается. Поэтому, можно сказать, что З.Фрейд, в принципе, очень позитивно ставит проблему интегрирующей и регуляторной роли Я как субъекта. Следует отметить, что практически все части Я, в большей степени, бессознательного характера.

Исходя из сказанного выше, можно считать, что, независимо от того, какая часть Я является определяющей, детерминация смыслов обеспечивается в большей степени бессознательными факторами. В процессе становления субъекта сила Я возрастает, благодаря овладению им инстинктами Оно и возрастанию независимости от Сверх-Я. В связи с этим главной задачей психоанализа является укрепление Я, благодаря освоению сферы Оно.

Одним из ярких проявлений силы Я является процесс сублимирования, при котором Я регулирует соотношение намерений, определяющих смысл, обеспечивая соответствующее взаимодействие структурных компонентов Сверх Я и Оно. По мере усиления Я, контроль соотношений Сверх-Я и Оно в процессе формирования смыслов принадлежит субъекту, определяющего более осознанное регулирование стремлениями к преодолению и защите.

Подводя итоги, можно сказать, что смысл определяется Фрейдом как динамическая единица, определяемая соотношением конкурирующих намерений. Смысл обеспечивается механизмами замещения, сгущения, искажения, сокращения, подавления и вытеснения, зависимых от взаимодействия структурных компонентов субъекта. Взаимодействие структурных компонентов субъекта как Я, определяется интроекцией его отношений с объектом( значимые другие). Интроецированные значимые другие выступают внутри системы личности как определяющие становление Сверх –Я субъекта. В качестве значимых других выступают у Фрейда родители, впоследствии их заместители (учителя, воспитатели и идеальные личности).

Смысловой анализ творчества и личностей Достоевского и Леонардо да Винчи позволяют понять непревзойдённую значимость идентификации с родителями в формировании их смысловой сферы, определяющей их поведение и деятельность. Через всю их жизнь прослеживается влияние Эдипова комплекса на особенности их взаимоотношений с другими и продуктивность деятельности. Значимую роль в формировании смысла имеют механизмы сублимирования. Согласно Фрейда, смыслообразование посредством механизма сублимирования, характерно в основном для незаурядных личностей.

Анализ детерминант смысла позволил установить, что значимую роль первоначально, играют соотношения намерений Сверх-Я и Оно, которые подавляют и руководят Я субъекта, подчиняя его принципу удовольствия, основанного на бессознательном стремлении к получению удовольствия и избегания неудовольствия. Я, в данном случае, вырабатывает целостную систему психологических защит, которые служат её самосохранению.

По мере развития, сила Я увеличивается, он берёт на себя определяющую функцию в детерминации смыслов, определяя соотношение Сверх-Я и Оно. При этом интегративная и регуляторная функция принадлежат Я, которая соотносит как с требованиями внешней реальности, руководствуясь принципом реальности, так и внутирисистемными, обеспечивающие функционирование согласно принципу нирваны и принципу постоянства, поддерживающих возбуждение влечений на оптимальном уровне и обеспечивающих состояние внутреннего покоя и стабильности.

Следует также отметить, что, подчёркивая существенное значение Сверх-Я, как носителя Сверх-Я множества личностей в процессе становления Я как субъекта, З.Фрейд, акцентирует внимание в основном на значимости родительского авторитета и его заместителей, определяющих те или иные смыслы поведения и деятельности субъекта.

Определяя Сверх-Я родителей как отражение Сверх-Я многих предшествующих поколений, регулирующих отношения в семье, государстве и обществе определяются им как препоны в развитии субъектности, поскольку они, в определённой мере, консервативны. Сверх-Я родителей рассматривается как подавляющее независимость Я и навязывающее свою систему ценностей и смыслов. В связи Фрейд отмечает, что «Сверх-Я применяя суровость своих велений и запретов, слишком мало заботиться о счастье Я, так как при этом, недостаточно учитывается ни сопротивление подчинению, ни сила первичных позывов Оно, ни трудности, проистекающие из реальности окружающего мира»[ 10, с 509].

Исходя из сказанного выше, он считает, что становление Я предполагает освобождения от этой зависимости или ослабление его воздействия. Всегда ли это так! Мы полагаем, что Сверх-Я родителей, как наиболее значимых для нас личностей, может нести не только подавляющие значения, но и стимулирующие становление Я субъекта. В связи с этим, одной из актуальных проблем является проведение смыслового анализа отношений с родителями и его влияния на становление Я субъекта.

Сверх-Я родителей как результат представленности множества личностей, несущих в себе значения и ценности культуры выполняют не только функцию подавления, но и способствуют мобилизации энергетических ресурсов Оно, обеспечивающих становление субъекта.

Как представлены множества личностей в субъекте, какие значения они несут, как они определяют его смысловую сферу, требует анализа всей совокупности отношений, не ограничивающихся отношениями с родителями и их заместителями.

**Задание 1 Воспоминания детства**

Фрейд обнаружил, что воспоминания детства часто указывают на личные проблемы в настоящем. Эти упражнения дадут вам возможность приступить к оценке этой мысли.

1. Разделитесь на пары. Решите, кто будет говорить, а кто записывать. Позже вы поменяетесь ролями, так что не беспокойтесь о том, кто будет первым.
2. (Для говорящего). Сядьте так, чтобы не смотреть на записывающего. Вам дается 5 минут, чтобы найти свое самое раннее воспоминание, или одно из очень ранних. Расскажите его записывающему. Чем более ясно и живо вы сможете его воспроизвести, тем больше вы получите из этого опыта. Если вы вспомните что-то еще, связанное с тем воспоминанием, о котором вы рассказываете, позвольте себе упомянуть это.
3. (Для записывающего). Ваша задача состоит в том, чтобы делать заметки по мере того, как ваш партнер рассказывает вам о прошлых событиях. Отмечайте отсылки к случаям в последующей жизни. Обратите специальное внимание на то, какую важность ваш партнер придает тем или иным аспектам воспоминаний. Отмечайте различия в чувствованиях, выражаемых вашим партнером. Если хотите, можете воспользоваться фрейдовскими терминами, описанные в этой главе, делая свои заметки. Сознавайте возможные защитные механизмы, которые ослабляют и притупляют воспоминания.
4. Через 5 минут остановитесь, и без обсуждения упражнения поменяйтесь ролями.
5. Через 5 минут остановитесь, и подумайте о том, что вы рассказали, и что услышали.
6. Обсудите свои заметки друг с другом. Укажите импликации и связи друг другу, если вам кажется, что это может быть полезным. Попробуйте связать аспекты воспоминаний с тем, как вы сейчас живете, или как вы реагируете на ситуации, похожее на то, о чем вы воспоминали.

*Примечание.* Если один из вас начинает смущаться или раздражаться во время обсуждения, просто возьмите заметки о вашем воспоминании, поблагодарите партнера, и работайте самостоятельно.

**Задание 2 (для самостоятельной проработки). Есть ли паттерны в вашей жизни?**

Фрейд предполагает, что наши отношения в настоящей момент связанны с нашими отношениями с родителями. Вот способ проверить это предположение.

* 1. составьте список людей, которые вам более всего нравились, или которых вы больше всего любили в течение вашей жизни – исключая родителей. Мужчин и женщин перечисляйте отдельно.
  2. Перечислите нравящиеся вам и не нравящиеся стороны этих людей
  3. Отметьте, подумайте или запишите, что есть общего в вашем списке, и что различается. Есть ли что-нибудь общее у всех женщин и что-то другое общее всем мужчинам. Нравятся ли вам люди определенного типа?
  4. Перечислите нравящиеся вам и не нравящиеся характеристики ваших родителей, каковы они сейчас.
  5. Перечислите нравящиеся вам и не нравящиеся характеристики ваших родителей, как они представлялись вам в детстве.
  6. Сравните, сопоставьте и противопоставьте список характеристик ваших родителей и с характеристиками ваших друзей.
  7. Рассмотрите, обсудите или запишите, замечаете ли вы какие-нибудь отношения между качествами ваших родителей и ваших друзей.

**Задание 3. (для самостоятельной проработки). Дневник снов**

1. Держите стопку бумаги около постели. Утром, прежде чем вы начнете делать что-нибудь еще, сделайте краткие заметки по поводу своих снов. Даже если вы не запоминали сны раньше, это процедура может помочь вам вспомнить их. В группах студентов, где это задание было обязательным, через несколько дней все начали регулярно вспомнить свои сны.
2. Позже, в течение дня, запишите сон полностью
3. Попробуйте понять, что различные аспекты Вашего сна могут означать. Обратите внимание на те фрагменты, которые кажутся частью дневного остатка. Есть ли в сне какие-нибудь части, которые бы отражали ваши желания или ваше отношение к другим? Кажутся ли ваши сны осмысленными вам самим?

Какие ассоциации вызывают у вас определенные аспекты сна? Посмотрите, не указывают эти ассоциации на возможные значения сна. Как могут ваши сны быть попытками исполнений желаний?

1. Ведите этот дневник в течение нескольких недель. Время от времени проглядывайте этот дневник и посмотрите, не возникают ли у вас новые интерпретации. Находите ли вы возвращающиеся темы или паттерны в своих снах?

**Задание 4. (для самостоятельной проработки). Механизмы защиты**

1. Вспомните время или событие, которые были психологически болезненными – может быть, смерь близкого человека или глубокое унижение, или когда вас побили, или застали на месте преступления.
2. Отметьте, прежде всего, отсутствие интереса к тому, чтобы ясно вспомнить это событие, сопротивление против того, чтобы говорить о нем.
3. Если сможете, преодолейте начальные защиты актом воли и вспомните событие. Вы сможете обнаружить вновь связанные с ним сильные чувства.
4. Если трудно оставаться сосредоточенным на воспоминании, отметьте вместо этого те пути, по котором ваш ум, отклоняет внимание на сторонние пути. Видите ли вы, как именно вы избегаете психического напряжения?

**Лекция 7. Влияние стадий развития личности по Фрейду и проблемы продуктивности во взаимоотношениях спортсмена с другими**

**Задание 5. (для самостоятельной проработки). Психосексуальные стадии**

Следующие упражнения – это способы сосредоточить внимание на мыслях, отношениях, представлениях, чувствах, характерных для определенных стадий развития.

**Оральная стадия**

Возьмите детскую бутылочку с соской наполненной водой или соком. В одиночестве ли с другими участниками группы пососите из бутылочки. Сознавайте ваши реакции. Вызывает ли это – или даже сама мысль об этом – какие-нибудь воспоминания или чувства? Когда вы продолжаете это делать, какие позы вам кажутся наиболее удобными? Дайте себе пережить ваши реакции, не ослабляя и не притупляя их. Сравните свои реакции с другими. Похожи ли реакции мужчин и женщин? Подумайте, как может отразиться задержка на данной стадии на личностном развитии?

**Анальная стадия**

Постарайтесь лучше осознать, каким образом потребность уединения определяет архитектуру и устройство общественных бань, туалетов, Вашей домашней ванны. Понаблюдайте за собственным поведением в студенческой мужской или женской комнате. Стремитесь ли вы к уединению настолько, не желаете встречаться ни с кем глазами? Можете ли представить уринацию на людях? в парке? У дороги?

Многие люди очень сильно обусловлены в своем туалетном поведении. У некоторых есть привычка читать, сидя над унитазом? Каким может быть смысл такого поведения?

Попробуйте поделиться некоторыми из Ваших наблюдений с другими. Обратите внимание на сопротивление при разговорах в этом упражнении.

**Фаллическая стадия**

Можете ли вы вспомнить ваши первоначальные представления о половых органах? Можете ли вспомнить, что говорили вам об этом ваши родители? Можете ли вы вспомнить мысли или идеи относительно мальчиков и их пенисов? Можете ли вы вспомнить страх, что вы можете лишиться пениса?

Если у вас нет воспоминаний такого рода чувств, достаточное ли это основание для того, чтобы полагать, что у вас не было такого рода чувств во время?

**Генитальная стадия**

1. Запишите ложную информацию, которую вы получали относительно сексуальных вопросов, которая позже была исправлена.
2. Изменил ли Ваш первый сексуальный опыт Ваши представления и Ваше отношение к сексуальности? Или усилил существования у Вас преставлений? Что вы чувствуете по поводу Вашего первого сексуального опыта? Относитесь ли вы к этому сейчас иначе? Можете ли вы соотнести Ваше нынешнее отношение к сексуальным проблемам и более ранние отношения и представления?

**Лекция 8.** **Основы индивидуальной психологии в процессе подготовки спортсмена**

Любая человеческая общность регулирует свои взаимоотношения через систему смыслов. Смысл – это значение вещи, явления, сформированные в человеческой общности. Критерием истинности смыслов, согласно Адлеру является их всеобщность.

Согласно Адлера, люди живут в мире смыслов, все явления и вещи воспринимаются через их значения для людей и для самого человека, который придаёт им специфический смысл. Смысл возможен лишь во взаимоотношениях и отражается в наших целях и действиях.

Смысл – это результат построения взаимоотношения людей друг с другом, в процессе которого складывается совокупность его целей, реализуемых стилем жизни, определяющих смысл жизни человека.

Смысл жизни имеет существенное значение для субъекта в реализации его отношений с миром. Смысл жизни определяет не только его отношения к другим, к деятельности, но и предметам и явлениям окружающего мира. Раскрытие смысла предметов и явлений окружающего мира неразрывно связано с теми смыслами, которые придало им человечество. Впоследствии у субъекта формируется своя система смыслов относительно своего назначения, а также значения предметов и явлений окружающей предметно- вещной среды.

Адлер выделяет общечеловеческие смыслы и частные. Частные производны от общих. Но для каждого человека они находят своё уникальное преломление, в связи с уникальностью его взаимоотношения с миром, определяющих обобщённый смысл его жизни.

Однако, общий смысл жизни неосознаваем для человека, поскольку он формируется в процессе взаимоотношений ребёнка со своим окружением, характеризующихся особыми условиями построения отношений с другими в раннем детстве[1-3]. Особые условия связанны с уникальностью осознания и понимания позиций и поступков других людей и себя, определяемых взаимоотношениями с родителями и братьями и сестрами в раннем детстве, которое фиксируется в схеме апперцепции. Схема апперцепции, сложившаяся в раннем детстве проявляет себя во всех возрастах и трудно подвергается изменениям. Это отражается не только на специфике восприятия и понимания взаимоотношений с миром, но и служат основой для формирования фиктивных целей, обеспечивающих фиктивный финал, отражающий неосознаваемый смысл жизни.

Кроме того, не все цели ребёнка соответствуют целям окружения, в связи с этим, они вытесняются в подсознание. Вытеснение происходит в случае недостижимости цели либо если ей грозит исчезновение в результате осознания противоречий с чувством общности. В этом случае вытесненные цели формируют жизненный план в подсознании.

В связи с этим, смысл жизни - это та тайна, к которой осознанно и неосознанно стремится человек. Если бы смысл жизни был осознаваем, то это обеспечило непрерывный процесс развития человечества. « Если бы мы поняли смысл жизни, то целенаправленный взлёт человеческого рода нельзя было бы остановить. У нас была бы общая цель, и все направили бы свои силы на служение задаче осуществить этот смысл. …Смысл жизни был бы компасом для нашего стремления. Пока же мы не обладаем таким смыслом. [ 4, с.79/ .

Кроме того, Адлер отмечает, что человек недостаточно осознаёт и свои повседневные цели, определяющие многообразие смыслов повседневности, кажущихся нам слишком разнообразными и разрозненными.

В связи с этим Адлер указывает на то, что всё многообразие смыслов можно упорядочить и понять, если проводить целостный анализ целей, то есть исходить из целостности.

Смысл любого явления можно определить только исходя из целостности. Целостность обеспечивается, говоря термином Адлера, «самодовлеющей целенаправленностью» субъекта, его творческим Я. Субъект как творческое Я - это самоопределяющаяся личность, творящая смысл свой жизни, регулируя соотношение системы своих целей. Многочисленные цели повседневности, проявляясь в поступках и действиях субъекта, способствуют реализации общей жизненной цели, отражающего единый смысл жизни субъекта. В этом плане и сознательные и бессознательные цели не столько противоречат друг другу, сколько являются отправными стимулами в достижении общей цели.

То есть в учении Адлера сознательное не противостоит бессознательному. Поэтому, все его многочисленные проявления поведения, их смыслы могут быть поняты и упорядочены через раскрытие совокупности его целей, позволяющие понять общую идею жизни субъекта. И обратно, через понимание общности целей, отражающих смысл жизни человека, основную идею его душевной жизни можно раскрыть смыслы частных целей.

Поэтому, тезис «понимание части проистекает только из понимания целого»[5,с.24], становится одной из закономерностей в учении о смысле по Адлеру. Исходя из этого, основной направленностью индивидуальной психологии является создание целостности из отдельных, но взаимосвязанных жизненных проявлений личности. «При этом отдельные черты сравниваются друг с другом, выводится их направленность и они собираются в единый обобщённый портрет, отражающий индивидуальность./ с. 20/.

Исходя из понимания субъекта как творческого Я, характеризуемого «самодовлеющей целенаправленностью», главным в раскрытии его смыслов является анализ его целей, позволяющих прояснить взаимосвязь актов его поведения и поступков и возможность их корректировки. В любом будущем движении человека уже светится его цель. В связи с этим, для Адлера существенное значение в определении цели придаётся движениям и позам. Даже поза во время сна имеет значение по Адлеру. Человек ничего не делает бесцельно, т.е бессмысленно. Любое его движение предполагает цель и соответственно, имеет свой смысл.

Кроме того, Адлер считает, что знание причин не всегда позволит создать обобщённую картину, поскольку это рефлексы и время реакции, обеспечивающее отражение состояний.

Знание же целей позволяет сконструировать обобщённую композицию динамики его душевной жизни. Поэтому, любые проявление душевной жизни неразрывно связаны со знанием целей. «Мы не способны думать, чувствовать, желать, действовать не имя перед собой цели. Ведь никакой причинности не достаточно живому организму, чтобы преодолеть хаос будущего и устранить бесплановость, жертвой которого мы стали бы. Всякое деяние осталось бы на стадии беспорядочного ощупывания, экономия душевной жизни оказалось бы недостижимой. … Только неживое подчиняется каузальности. Но жизнь – это долженствование»[ 5,с 22].

Отдельные цели, в итоге способствуют формированию конечных фиктивных целей, к которым стремится человек. Они могут быть осознанными и неосознанными, однако их смысл неизвестен самому субъекту. В связи с этим, раскрытие смысла любого явления душевной жизни человека, с точки зрения Адлера необходимо искать в движениях целей

Анализ совокупности целей, исходя из целостности проявлений личности, обеспечивают формирование общего направления жизни человека, его жизненный план и его конечную цель, отражающих смысл жизни человека. Смысл жизни человека проявляется во всех его поведенческих проявлениях и способах мышления.

Что же лежит в основе формирования смысла жизни человека?

В основе формирования смысла жизни лежит общая для всех людей цель – достижение превосходства над другими. То есть любое стремление к цели, определяющей смысл любого действия, поступка и поведения субъекта неразрывно связан с другими людьми.

Таким образом, стремление к превосходству неразрывно связано с построением взаимоотношений с другими людьми, без которых оно теряет смысл. Стремление к превосходству характерно для всех людей и в патологии и в норме. «Будь то художник, желающий быть первым в своём деле, или домашний тиран, молится ли он своему богу или унижает других, считает ли он своё страдание самым большим, перед которым все должны преклоняться, стремится ли он к недостижимым идеалам или разрушает прежних богов, старые рамки и нормы, на каждом участке его пути им руководит страстное стремление к превосходству, мысль о своём богоподобии, вера в свою волшебную силу»[ 5, с 28].

Стремление к превосходству, характерное практически для каждого человека и сложившееся в раннем детстве, у каждого находит свое уникальное выражение и представление. Поскольку у каждого человека своя ситуация взаимоотношения с миром и специфический для него способ восприятия и интерпретации.

Существенное значение в связи с этим имеет смысл мыслительной деятельности. Смысл мыслительной деятельности определяется как средство овладения жизнью, с помощью различного рода уловок и фикции, отражающих различие схем апперцепций, обеспечивающих формирование различных фиктивных целей превосходства, определяющих динамику всей душевной жизни человека. Фикции рассматриваются им теоретически не всегда полезные, но практически необходимые идеи.

Поэтому цели превосходства сугубо личностные. Субъект является автором собственных целей превосходства. В связи с этим, Адлер отмечает, что « Цель превосходства у каждого индивидуума является личной и уникальной. Она зависит от того смысла, который человек придаёт жизни» [6,c 300].

Фиктивные цели превосходства формируются неосознанно, но при этом пронизывают все наши поступки. Поэтому фиктивные цели, и жизненный план проявляются лишь частично, при особых условиях: когда невозможно реализовать действия, связанные с достижением основной цели, при наличии препятствий со стороны окружающей действительности и в случаях повышенного чувства личности. Их функции для достижения конечной цели весьма разнообразны: они могут как способствовать, так и препятствовать его достижению.

Позитивная сторона фиктивной цели превосходства – это стимулирование ею, нашей воли, твёрдости в достижениях, самосовершенствования. Однако, для неё характерны и негативы, обеспечивающие отчуждение от других, агрессию во взаимоотношениях. В связи с этим, Адлер отмечает, что гипертрофия теневой стороны способствует враждебности, воинственности, лишает непосредственности ощущений и отдаляет от реальности, подталкивая на различные виды духовного и физического насилия. Гипертрофия теневой стороны соответствуют борьбы и проявляются в значительно большей степени, чем это требуется для самосохранения и требованиям чувства общности.

Что обеспечивает стремление к превосходству? Что его стимулирует? Определяющее значение в формировании стремления к превосходству, в его большей или малой выраженности, принадлежит комплексу неполноценности. Комплекс неполноценности имеет по Адлеру различные истоки. Одной из причин может являться неполноценность функционирования органов, обеспечивающих стремление человека к компенсации этой неполноценности путём тренировок и достижения высоких результатов в жизни. В связи с этим, Адлер пишет, что «Почти у всех выдающихся людей мы находим дефект какого-либо органа: складывается впечатление, что они очень страдали в начале жизни, но боролись и преодолели свои трудности» [7,p.248]

Значимую роль в формировании чувства неполноценности имеют взаимоотношения в семье, в частности с родителями, с братьями и сёстрами. В этих взаимоотношениях существенное значение имеет порядок рождения.

Согласно Адлера, старший ребёнок – первенец получает максимальную любовь родителей и восседает на троне любви до рождения второго ребёнка. Появление второго ребёнка для старшего связано с необходимостью делить внимание и любовь родителей, что является трудно выполнимой для него задачей, поскольку, «восседавшему на троне», сложно снисходить с него. В связи с этим, старший ребёнок предпринимает различные варианты для достижения верховенства в семье, однако, чаще всего, это ему не удаётся. Мало того, переключение наибольшего внимания родителей на второго ребёнка, отдаляет его от родителей. От того, как в данном случае осознаёт, отражает, интерпретирует сложившуюся ситуацию старший ребёнок, зависит мера осознания им чувства своей неполноценности и намечается бессознательная цель победы, стимулирующая накал его потребности в превосходстве. Согласно Адлеру у старшего ребёнка вероятней всего формирование стремления к лидерству, к власти и некоторой эмоциональной отстранённости от родителей. Старший ребёнок по Адлеру вырастает самостоятельным, но чаще человеком, придерживающихся общепринятых и общечеловеческих систем ценностей.

Анализ личности Достоевского, проведённый Адлером, раскрывает особенности постановки смыслов, определяемых соотношением его потребностей в превосходстве и общности. Достоевский - один из ярких вариантов психологии старшего ребёнка, испытавшего всю остроту комплекса неполноценности, связанного с достаточно сложными отношениями с отцом и появлением второго ребёнка в детском возрасте, пронёсшего через всю свою жизнь проблемы власти и подчинения, отражённые в его творчестве[ 8].

Средний ребёнок ориентируется на старшего и задаёт себе более динамичный темп роста, чтобы превзойти своего брата и сестру. В связи с этим у него формируется стремление сделать лучше другого, стимулируемое соперничеством и направленностью на достижения, чтобы завоевать внимание родителей. Средние, чаще всего, ставят в жизни высокие цели и стремятся их достичь.

Младший ребёнок, чаще, баловень семьи и может быть окружён заботой старших детей и родителей. В этом случае, он растёт несамостоятельным. Соотнося себя со старшими детьми и с родителями, он осознаёт свою неполноценность, так как он не может сделать того, что умеют старшие. В связи с этим, у него может сложиться комплекс неполноценности и стремление к слиянию с ними. В его могут быть представлены больше цели защитного характера.

При отсутствии чувства независимости от старших, ощущение неполноценности носит обострённый характер. В данном случае младший, по Адлеру, имеет удвоенный вариант комплекса неполноценности, что стимулирует в дальнейшем усиления потребности в превосходстве. Поэтому младший ребёнок, чаще всего, достигает наилучших результатов в той сфере, которую они выбирают для компенсации.

Одной из значимых позиций, поставленной Адлером является проблема, связанная с единственным ребёнком, который более длительное время находится под опёкой и контролем родителей и воспринимает мир нереалистично. Единственному ребёнку кажется, что мир, такой же заботливый, как и родители. В связи с этим, ожидания единственного ребёнка, чаще, терпят поражение. Кроме того, отсутствие братьев и сестёр, с которыми он, мог соотносить себя, способствуют слабости его способностей в соперничестве и реальном восприятии других, что приводит к разочарованию в друзьях и сложностям во взаимодействии со сверстниками. Его стремления к чувству превосходства, чаще, бывают занижены.

Ощущение комплекса неполноценности, связанная с особенностями взаимоотношения в структуре семьи определяется, как уже было сказано выше, схемой апперцепции ребёнка, отражающая его чувства, представления о себе и окружающем его мире. Все процессы апперцепции и мыслительной деятельности, обеспечивающие видение будущих целей функционируют на бессознательном уровне, поэтому человеку неизвестен тот смысл, который он придаёт своему положению в детском возрасте.

Комплекс неполноценности, сложившийся в детском возрасте (из–за физической незрелости, патологии органов, неуверенности в себе и несамостоятельности во взаимоотношениях с более сильными в семье, чувство ущербности, связанного с болезненным переживанием подчинённого положения) сопровождают человека на протяжении всей его жизни, стимулируя стремление к компенсации и достижению превосходства над другими. Переживания комплекса неполноценности, стимулируя постоянную тревогу у ребёнка, способствуют жажде деятельности, поиска путей к самосовершенствованию и достижению превосходства. Будущее для ребёнка – это то, что обеспечит компенсацию чувства его неполноценности. В связи с этим, Адлер пишет, что сформированные в детском возрасте фиктивные цели превосходства – это мир, «где его нищета превращается в богатство, подчинение в господство, страдание в радость и удовольствие, незнание во всезнание, неумение в мастерство» проявляющийся практически во всех возрастах. «Эта цель устанавливается тем выше и удерживается тем принципиальнее, чем сильнее и длительнее ребёнок испытывает неуверенность в себе и чем больше он страдает от физической или умеренной умственной слабости, чем сильнее он ощущает, что его оттесняют в жизни на задний план» [9,с. 37].

Помимо стимулирующего варианта комплекса неполноценности, имеются и способы умелого использования своей неполноценности в стремлении достичь превосходства и власти, подчинив себе другого. Адлер рассматривает множество вариантов такого поведения. Согласно его позиций, можно использовать любую неполноценность, придав ей совершенно иной смысл.

Так, например, слабая память может быть обеспечена не только особенностями установления временных нервных связей, определяющих процессы памяти, а осознанными и неосознанными стремлениями человека к уходу от принятия решения, нежеланием подчиняться и т.д. То есть смысл слабой памяти, в данном случае, преследует свою цель, определяемую человеком, сознательно или бессознательно. Или, например, смысл страха, который может быть направлен на удержание человека рядом, стремлением к господству и управлению другим, что чаще проявляется у женщин, стремящихся удержать мужей или обратно. Такие способы использования неполноценности в формировании целей превосходства характерны для болезненных девочек, по Адлеру, которые используют свою слабость как возможность подчинить себе другого. Всё зависит от того, какую «аранжировку» неполноценностям придаёт человек. Человек, по Адлеру может использовать не только неполноценность, но и любые явления для привлечения внимания других и в случаях не достижения целей. Так, например, можно использовать даже бессонницу, обеспечиваемую самим субъектом, как способ защиты от ответственности [10].

Таким образом, комплекс неполноценности как результат взаимоотношений в раннем детстве является основой формирования неосознанных и недостаточно осознанных целей, способствующих достижению превосходства. Однако, двигаясь по направлению к достижению целей превосходства, человек должен считаться с требованиями и ценностями других, отражающих чувство общности. Чувство общности(социальный интерес) – это врождённое стремление человека вступать во взаимоотношения с другими, способность сотрудничать с ними. Поэтому эти два фактора: потребность в стремлении к превосходству и социальный интерес, в частности их соотношения становятся определяющими в достижении неосознаваемых целей победы, отражающих смысл жизни.

То или иное сочетание стремления к превосходству и социального интереса отражающего неосознаваемый жизненный смысл, определяются субъектом – творческим Я. Творческое Я - это самоопределяющаяся личность, творящая не только смысл свой жизни, но и регулирующая меру проявления стремления к превосходству, социального интереса и активности в различных проявлениях жизни, способствующих формированию стиля жизни

Стиль жизни по Адлеру формируется в раннем детстве как способ компенсации всякой естественной слабости индивидуальных человеческих существований, проявляющихся в выработке стратегий и тактик, направленных на достижение «цели победы». В 4 -5 лет стиль жизни проявляется как характерные для данного ребёнка способы достижения целей.

Стиль жизни по Адлеру – это инструментальное качество субъекта, определяемое способами поведения и деятельности, отражающее стремление компенсировать ощущение неполноценности. Адлером выделяется множество стилей жизни.

Стиль жизни каждого человека уникален, так как является результатом его субъективной трактовки смысла собственной жизни, которая пронизывает каждое его действие. Стиль жизни зависит, таким образом, от смысла жизни и особенностей личности субъекта, определяющего в дальнейшем, обратную зависимость.

Поскольку и смысл жизни и личностные особенности, основываются на субъективности мнений создаётся впечатление большого разброса поведения и деятельности субъекта. Субъективность мнений, позиций личности имеет существенное значение при регулировании субъектом взаимоотношения с миром. Благодаря становлению стиля жизни появляется возможность упорядочивания многообразных проявлений личности.

Исходя из этого, стиль жизни строится на основе соотношения личностной потребности в превосходстве, чувства общности и творческой силы субъекта. Адлером выделяются множество стилей жизни, которые можно классифицировать в трёх ярко выраженных вариантах:

1. Стиль жизни, определяющийся совпадением личностных и общественных интересов и соответствующих способов реализации целей. Данный стиль обеспечивает реализацию смыслов, интегрирующих гармоническое соотношение целей превосходства и социального интереса, способствующих успешной компенсации.

2. Стиль жизни, определяемый однонаправленной мобилизацией сил и способностей человека на реализацию «целей победы», в процессе которой активно используются творческие способы решения жизненных задач. Этот стиль жизни обеспечивает реализацию системы смыслов, отражающих высокий уровень целей превосходства и социального интереса, обусловленного высокой концентрацией творческой силы, способствующих сверх-компенсации.

3. Стиль жизни как защитный механизм, «вырабатывающий» различного рода оправдания в процессе достижения целей, в случае предвидения неуспеха, связанный со специфическим использованием психических процессов, физической неполноценности, болезни, способствующих отстранённости от решения проблем или уходу от них. Данный стиль жизни реализует систему смыслов, отражающих неравномерное соотношение целей превосходства и социального интереса, связанного с минимальным проявлением творческой силы субъекта.

Исходя из особенностей стиля жизни Адлером выделяются следующие типы личности:

1. Исходя из первого типа стиля жизни Адлер выделяет социально- полезный тип - это личности, характеризующиеся гармоничным сочетанием потребности в превосходстве, социального интереса и активности, обеспечивающие ему успешную компенсацию. В решении жизненных задач, он способен к сотрудничеству и сопереживанию другому. Поэтому Адлер называет этот тип воплощением зрелости.

2. Исходя из сверх компенсаторного стиля жизни он выделяет - управляющий тип. Управляющий тип разделяется на общественно- полезный и асоциальный.

Асоциальный тип, характеризуется превалированием потребности в превосходстве и активностью в подчинении других, наряду с заниженной потребностью в общности. В связи с этим – это чаще всего, директивный управленец, а при гипертрофии потребности в превосходстве он характеризуются асоциальным поведением, доходящим иногда до садизма. Заниженный уровень социального интереса является причиной всех негативов развития по Адлеру. В частности неудачах, в неврозах и невропсихозах, в преступности, самоубийстве, алкоголизме, морфинизме, кокаинизме, в половых извращениях, практически во всех нервных проявлениях

И второй тип управляющего – это общественно-полезный тип, характеризующийся высоким уровнем целенаправленности в достижении целей, высоким уровнем социального интереса и творчества, обеспечивающего сверх-компенсацию неполноценностей. Данный тип характеризуется высоким уровнем мобильности и, чаще всего, они становятся известными личностями. Согласно Адлера, это чаще всего люди, остро реагирующие на физическую неполноценность.

Исходя из защитного стиля жизни Адлер рассматривает берущий и избегающий типы личности.

Берущий тип, характеризуемый склонностью удовлетворять свои потребности за счёт других. Их основная цель – получать от мира, не затрачивая собственной энергии. Их отличает некоторая пассивность в достижениях. В данном типе низкий уровень проявления стремления к превосходству сочетается с низким социальным интересом и минимальной активностью.

Избегающий тип, характеризующийся избеганием решения сложных проблем, неудач в процессе достижения целей превосходства. Поэтому они меньше ориентированы на достижение целей и характеризуются социально-бесполезным поведением. Можно сказать, что его творчество направлено на сотворение всякого рода защитных способов поведения.

Стиль жизни не только упорядочивает разнообразие проявлений субъекта, обеспечивает реализацию системы смыслов, определяющих смысл жизни человека, но и характеризует меру его субъектности. Мера субъектности личности определяется умением творить смыслы, отражающие гармоническое соотношение собственных целей и потребностей и других, определяемых высоким уровнем творческой силы и способностью к сотрудничеству, обеспечивающего истинное самосовершенствование человека..

Если первоначально Адлер поддерживался позиции понимания стремления к власти как сильной инициативы в преодолении препятствий и самосовершенствовании, то в дальнейших своих работах он призывает к его минимизации и развитию чувства общности. «Усиление чувства реальности, ответственность и замена скрытой враждебности взаимной доброжелательностью, чего, однако, можно добиться лишь через сознательное развитие чувства общности и сознательное разрушение стремления к власти»[ 11.с 38].

Именно чувство общности и сотрудничество способствуют спонтанности мыслительных процессов и беспрепятственному проявлению творческой силы как в процессах индивидуального смыслотворчества, так и корректировании различного рода неполноценностей личности в его стремлении к самосовершенствованию. Исходя из сказанного выше, Адлер, в итоге сводит смысл жизни человека к служению во благо общества и вкладу в мир.

**Выводы**: 1. Смысл по Адлеру – это результат соотношения потребностей: в превосходстве и в общности, определяющие субъективные цели, которые регулируют взаимоотношения субъекта с другими людьми. Совокупность целей – это результат субъектной регуляции потребностей, обеспечиваемой его творческой силой, являющейся врождённой. Самость, как субъект – это регулятор потребностей и его творческой силы

2. Субъективные цели личности складываются в детском возрасте в результате ощущения и переживания различного рода неполноценностей как физического, так и социального характера, стимулирующих стремление к превосходству, обеспечивающих самосовершенствование личности. Существенное значение имеют первоначальные взаимоотношения в семье. Если Фрейд акцентировал внимание на значимость отношений с родителями, то Адлер большую роль отводит наряду с родителями, взаимоотношениям с братьями и сёстрами, в общении с которыми складываются первичные субъективные представления о себе и о мире, фиктивные цели достижения победы, определяющие основы смысла жизни, имеющий неосознаваемый характер. Сформированные во взаимоотношениях с родителями и братьями и сёстрами потребности в превосходстве и в чувстве общности регулируются, в дальнейшем, самим субъектом, благодаря сложившемуся в детском возрасте (в 4-5 лет) стилю жизни.

Становление субъекта как целостности по Адлеру предполагает, таким образом, представленность, наряду с личностями родителей, братьев и сестёр, имеющих существенное значение на процессы смыслообразования.

3. Стиль жизни отражает совокупность способов реализации смыслов, обеспечивающих корректировку и достижение целей субъектом, отражающих его способности, связанные с преодолением трудных жизненных ситуаций и различного рода препятствий.

Если смысл жизни отражает интегрирование субъектом совокупности субъективных смыслов, определяемых соотношением потребностей в превосходстве и общности, то стиль жизни – это отражение интегрированных способов существования человека в мире, обеспечивающих достижение целей. Это инструментальное свойство субъекта, отражающее единство многочисленных его поведенческих проявлений. Поэтому благодаря стилю жизни, субъект корректирует меру реализации потребностей в превосходстве и общности в смысле, благодаря мере приложения усилий в достижении цели, определяемых регулированием его творческой силы.

4. Исходя из сказанного выше, можно полагать, что различия в смыслах обеспечиваются различиями типов стилей жизни, отражающих регулирование субъектом соотношения стремления к преодолению препятствий, стремления к росту и защите, как уходу от решения проблем и достижения цели.

5. Исходя из учения о жизненном смысле и типологии стилей жизни, можно полагать, что смысл того или иного действия и поступка определяется механизмами компенсации и сверхкомпенсации

6. Учение Адлера о стремлении к превосходству как проявление притязаний на признание во взаимоотношениях в семье и группе сверстников получило детальную разработку в исследованиях Мухиной В.С[12] и её учеников в сфере детской психологии. Ими были подтверждены позиции Адлера о значимости потребности в превосходстве в процессе развития личности ребёнка. Кроме того, было установлено, что потребность в признании, сформированная в детском возрасте в отношениях в семье, переносятся и на отношения в детской группе со сверстниками и находят своё проявление в дальнейшем становлении личности. Кроме того, группой авторов под руководством Мухиной В.С. были разработаны методики регулирования у детей в дошкольном возрасте потребностей в превосходстве и социальной общности, а также способы работ с «отверженными», характеризующиеся как низким уровнем в притязаниях на признание, так и низким. Как проявляются потребности в превосходстве и общности в юношеском возрасте остаётся открытой.

7. Учение о самосовершенствовании Адлера через реализацию стремления к превосходству как способности соперничать и утверждать свои позиции и стремление к общности как способность сотрудничать, отражающих принятие позиций другого являются одним из важных показателей становления субъектности личности. Искусство саморегулирования, предполагающее гармонию способностей доминирования и подчинения в творческом субъекте раскрываются у Адлера в новом ракурсе. Без их взаимозависимости затрудняется понимание целостности субъекта как личности.

**Задание 1. (Для самостоятельной проработки) Цели**

Уделите этому упражнению 15 минут. Возьмите 4 листка бумаги, ручку. На одном листе напишете: Каковы мои жизненные цели? В течение двух минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что придет в голову, независимо от того, насколько вам это кажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Дайте себе еще две минуты, чтобы просмотреть, исправить или дополнить список, затем отложите лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: Как бы я хотел провести ближайшие 3 года? – 2 минуты на ответ, затем еще 2 минуты на исправления. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на 3 листе: если бы я знал, что осталось жить 6 месяцев с сегодняшнего дня, как бы я их провел? Цель этого вопроса, - выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Пишите также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите.

На 4 листе запишите 3 цели, которые кажутся вам наиболее значительными их все раннее записанных.

Сравните ваши листы. Если какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Есть ли одинаковые цели?

Хотя этот метод анализа жизненных целей не раскрывает полностью бессознательные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может быть хорошим средством обнаружить отношения целей и деятельности. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы проследить возможные изменения.

**Задание 2. (Для самостоятельной проработки). Кооперация**

Чтобы яснее было понять, что Адлер имеет понять в виду под сотрудничеством и общественным чувством, посвятите в течение недели так много времени, как вы можете, заниматься оказанием помощи другим. Решите для этого упражнения, что Вы не откажите ни одной разумной просьбе, с которой вам обратятся, даже если это потребует затраты некоторого количества вашего времени и даже денег. Не ждите когда кто-то вам обратиться, будьте активными в поисках возможности помочь.

**Лекция 9.** Проблема доминирования в русле индивидуальной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям

**Лекция 10.** **Основы типологии Юнга и проблема подготовки спортсмена**

По теории психологических типов Юнга, каждый индивид обладает одновременно двумя противоположными жизненными установками: экстраверсией и интроверсией. Обе ориентации присутствуют в человеке одновременно, но одна из них обычно становится доминирующей, контролируется сознанием и усиливает роль разума в жизни человека. Однако обе установки не являются изолированными, находясь в оппозиции (по отношению друг к другу). Если одна проявляется как доминирующая, то другая в этот момент частично ослаблена, хотя сопротивляется ведущей. Если в сознании доминирует объект или образ объекта, влечение к объекту, то это детерминирует экстравертное сознание индивида и через экстравертное сознание – поведение человека, а если объект подчиняется внутренним субъективным воззрениям, то установка сознания – интровертная. В экстравертной установке проявляется направленность интереса к внешнему миру: к другим людям, к предметам, то есть внешние факторы являются основной движущей силой. Интроверт, напротив, погружен во внутренний мир своих мыслей, чувств и опыта; он созерцателен, склонен удаляться от объектов, его интерес сосредоточен на самом себе. У экстраверта поток психической энергии направлен к объектам. У интроверта, наоборот, поток психической энергии направлен внутрь. А.С. Пушкин был экстравертом, а Б. Л. Пастернак – интровертом. Экстравертная и интровертная установки значимы, по-видимому, только в таком экстремальном виде деятельности, каким является военное дело. Заметим, что большинство гениальных полководцев относились к экстравертному типу, поскольку именно экстраверту свойственно влечение к «захвату» внешних объектов, а, говоря языком войны, к атакам и наступательным действиям.

Бессознательное у экстраверта, по Юнгу, имеет интровертный компенсирующий характер, у интроверта – наоборот. Следуя рассуждениям Юнга об особенностях психики экстравертов и интровертов, можно сделать вывод: особенность гениального дара, принадлежащего экстравертному типу, состоит, по-видимому, в том, что гениальный дар экстраверта несёт в себе историческую тенденцию для человечества и высшие коллективные понятия. В гениальном даре экстраверта реализуется широкое поле объективного мира (Ч. Дарвин, Л. Ландау). А особенность гениального дара интроверта в том, что обладатель этого дара выдвигает идеи, воззрения и перспективы, символические образы, направленные вглубь; творческая сила этого дара заключена в способности создать те идеи, воззрения, символические образы, которые не подразумевались во внешних объективных фактах (И. Кант, А. Адлер).

По Юнгу, всякая компенсирующая роль психической функции бессознательна. Так, у экстраверта интроверсия бессознательна, у интроверта бессознательна экстраверсия. Разделение людей на типы не ограничилось разделением их на два множества по экстравертной и интровертной установке сознания. К. Юнг классифицировал людей на типы по четырем психическим функциям, каждая из которых отвечает за мышление, интуицию, чувство и ощущения. Ощущение он определил «как осознанное восприятие с помощью органов чувств» (оно характеризует функцию органов чувств), интуицию он определил «как восприятие через бессознательное». Чувство Юнг рассматривает как «функцию души» отдельно от ощущения и предчувствия или интуиции. Он пишет: «когда мы думаем, то делаем это с намерением - прийти к какому-нибудь выводу или заключению, а когда чувствуем, то для того, чтобы достичь верной оценки; ощущение же и интуиция как функции восприятия имеют целью восприятие данного, а не его истолкование или оценку» (105, с.642.). Мышление Юнг понимает как обдумывание, осмысливание и решение с большим вкладом разума.

Теория психологических типов Юнга базируется на понятии о дифференциации психических функций. Дифференциация психических функций состоит в обособлении одной психической функции от других функций, её доминантности (яркой выраженности по сравнению с другими), поэтому она выделяется среди других психической энергией. Термин дифференциация в психологии (и то, как это понимал Юнг) означает ярко выраженный пик, в то время как в математике дифференцированность функции требует непрерывности функции, её плавности, наличие производной, то есть отсутствие пика, где производная или не существует, или равна нулю. Но этого недостаточно, необходимо ещё и обособление отдельных её частей друг от друга. Дифференциация исчезает, когда психические функции смешиваются, становятся неразделимыми; так возникает при смешении в чувстве в одно целое, например, чувств любви и ненависти. Дифференциации противостоит архаизм хаотически смешивающихся неотделимых друг от друга вытесненных психических функций. Недифференцированная функция имеет слитный характер и в своих отдельных частях, – полагал Юнг. Так, например, недифференцированная способность ощущения страдает от смешения отдельных сфер ощущения (цветной слух).

Отметим, что смешение отдельных сфер ощущения («цветной слух»), упомянутое Юнгом как смешение психических функций, на самом деле, представляет собой не смешение отдельных частей функции ощущения в смысле архаизма этой функции, когда цвет и звук выступают как шумы по отношению друг к другу. Напротив, явление «цветного слуха» являет собой редкий феномен дифференцированного ощущения цвета и звука. Известно, что цветным слухом обладали композиторы Римский-Корсаков, Скрябин и художник Сезанн.

Т. Рибо описал несколько гипотез относительно происхождения этого явления. Эмбриологическая гипотеза гласит, что цветной слух является пережитком отдаленной эпохи, когда это явление у людей было правилом. Анатомическая гипотеза предполагает, что это соединение между мозговыми центрами зрительных и слуховых ощущений. Психологическая – утверждает, что это ассоциация. Два разных ощущения: цвет и звук могут уподобляться друг другу вследствие общего отражения, которое они производят в некоторых исключительных организмах.

По сути, «цветной слух» – этот удивительный дар художника или музыканта выступает как необычная способность к синтезу в искусстве. Когда цвет и музыка сливаются воедино, рождаются новые краски художественного замысла и усиливается эстетическая реакция воздействия на человека. Явление «цветного слуха» свидетельствует о высокой дифференцированности отдельных частей ощущения у его обладателя. Это свойство особого таланта, дарованного редким людям.

В системологии известен факт: чем беспорядочнее система, тем больше её перспектива зависеть от случайных факторов (внутренних и внешних). Случайность ситуации и возможность приспособления к ней зависит не только от дифференцированной психической функции и контроля сознания над ситуацией с помощью этой функции, но и от реакции архаических функций, роль которых повышается в ситуации потери психического равновесия индивидом, когда дифференцированная функция не может контролировать внешние и внутренние сигналы.

Юнг утверждает, что каждый обладает интуицией, но её сила различна у разных психологических типов; каждый обладает способностью к мыслительной деятельности, но одни психологические типы больше пользуются мышлением (logic), другие – чувством, чем мышлением. Есть те, у которых наиболее развиты ощущения (sensus) по сравнению с интуицией (intuition), они считаются ощущающими типами. Благодаря этим четырем функциям, по словам Юнга, достигается определенная степень цельности: «...ощущение устанавливает, что происходит фактически; мышление позволяет нам узнать, что означает данное чувство, какова его ценность, ... интуиция указывает на возможные «откуда» и «куда», заключенные в том, что в данный момент имеется. Благодаря этому ориентация может быть такой же полной, как и определение места в пространстве с помощью географических координат» (105, с. 643). Это замечание Юнга дает основание исследовать психику индивида в рамках некоторой пространственной системы координат с перемещающимся в ней многомерным вектором и направляет нас к пониманию ориентации психики индивида.

Через преобладание одной из четырех основных функций (мышление, интуиция, чувство и ощущение), – пишет Юнг, – проявляет себя в индивиде особым образом каждая из двух общих установок и интроверсия, и экстраверсия. Не существует чистых и неразложимых интровертов и экстравертов, а есть только интровертные и экстравертные функциональные типы (функции-типы): мыслительные типы, ощущающие типы и т.д. Существует, таким образом, по крайней мере, восемь ясно различаемых типов. Однако гениальная интуиция Юнга подсказала ему, что возможна классификация более детальная, когда разделение будет осуществляться на большее число типов. Очевидно, – пишет Юнг, – при желании можно увеличить это число, если каждую из функций разложить на три подгруппы, что было бы возможным эмпирически. «Можно, например, легко разделить мышление на три хорошо известных формы: интуитивное и спекулятивное, логическое и математическое, эмпирическое и позитивное. Сходные подгруппы могут быть образованы и для других функций, например, в случае интуиции, имеющей как интеллектуальный, так и эмоциональный и сенсорный аспект» (105, с.624). Отсюда следует, что, например, роль интеллектуальной интуиции – предвосхищать логические операции (анализ, синтез) и соединять не связанные логикой понятия; этот аспект интуиции, существует, только объединяясь с мышлением и предрасполагает к особенностям, которые свойственны научному мышлению. Объединение двух психических функций – это вывод, который Юнг так и не сделал. Соединение двух сильных функций и есть источник особенностей многих черт личности. Соединяясь, интеллектуальный аспект интуиции и мышление воплощают тип ученого-аналитика, первооткрывателя нового.

Интересно, к какому из психологических типов Юнг относил себя – гениального ученого? К мыслительному типу, ибо он создал оригинальную фундаментальную научную теорию или к интуитивному типу? Ведь именно гениальная интуиция подсказала Юнгу, что поведение человека частично определяется скрытым в глубинах его бессознательного тысячелетним опытом.

«По эмоциональному аспекту интуиции, – пишет Юнг, – индивид способен непосредственно воспринимать действительность – схватывать её как бы на уровне чувств. Сенсорный аспект интуиции позволяет бессознательно улавливать данные опыта ещё не проверенные практикой. На этом уровне может быть образовано большое число типов, каждое новое подразделение становится все возрастающе утонченным». (105, с. 627). Сенсорный аспект интуиции в соединении с мышлением, по-видимому, создадут такую черту личности, как исследовательский, экспериментально ориентированный ум.

Поскольку психические функции, согласно Юнгу, могут быть сильными или слабыми (архаическими), постольку поле психической деятельности человека во многом определяется комбинацией психических функций и их силой или слабостью. Архаизмом Юнг обозначает древний характер психических содержаний и функций. Такими свойствами являются все психологические черты, свойственные примитивному душевному укладу. Они составляют сущность архаических психических функций. Все фантазии, возникающие из глубин бессознательного, имеют своей природой архаическое содержание. Обе психические функции сильная и слабая существуют в противоборстве. Сильная психическая функция вытесняет из сознания слабую, поэтому слабая переходит в бессознательное и пребывает там в архаическом состоянии. В свою очередь, слабая психическая функция стремится вернуться вновь в область сознания и потеснить сильную функцию.

Юнг выделил четыре пары противоборствующих функций. Это: сильное мышление в сознании и вытесненное им в бессознательное слабое чувство; сильная интуиция и вытесненное ей в бессознательное слабое ощущение; сильное чувство и вытесненное им в бессознательное слабое мышление; сильное ощущение и вытесненная им в бессознательное слабая интуиция. Классификация типов Юнга – это разделение людей на психологические типы по одной сильной (дифференцированной) психической функции. В ней восемь типов: мыслительный экстраверт, мыслительный интроверт, интуитивный интроверт, интуитивный экстраверт, чувствующий экстраверт, ощущающий (сенсорный) экстраверт и т. д.

Сильные психические функции ориентируют сознание в соответствии с их специфической направленной деятельностью. Мышление ориентирует сознание на логические операции и интеллектуальные суждения. У мыслительного типа мышление является творческой функцией. Но психическая функция «чувство» не остается в стороне, так как любая деятельность сопровождается оценкой, которую дает чувство. Оно усиливает или ослабляет мотивацию к достижению цели.

Чувство ориентирует сознание на основе эмоциональных оценок. Чувствующий тип противоположен мыслительному типу. Этот тип творчески развивает множество своих смысловых структур с помощью дифференцированной функции чувство.

Если носителем гениального поэтического дара становится психологический тип с сильной функцией чувство, он никогда не напишет стихов как Данте, Шекспир, Байрон, Гете, Шиллер, Пушкин и Лермонтов – поэты мыслившие противоречиво и парадоксально. Гениальный поэт чувствующего типа создает стихи, наполненные мелодией и гармонией тонких чувств. По-видимому, поэтом чувствующего психологического типа был Есенин.

Чувствующий тип в решении жизненных задач отдает приоритет чувству, доверяя ему все значимые для него оценки внутри смысловых структур, хотя логические навыки, заключающиеся в способности проводить логические операции (много раз повторенные) присущи любому чувствующему типу.

Интуиция ориентирует сознание на основе догадок, воображения, предвидения новых возможностей. У интуитивного типа развитие смысловых структур происходит при приоритете интуиции; с её помощью ликвидируются все пробелы и деформации в смысловых структурах.

Ощущение ориентирует сознание на основе практического опыта и дает психическое средство адаптации к внешнему миру.

Вся теория Юнга построена на противоположных тенденциях: вытеснении и компенсирующем его эффекте, который спасает и уравновешивает психику человека.

Есть один важнейший принцип развития смысловых структур, который, фактически, отражает глубокое подтверждение теории психологических типов К. Г. Юнга и суть его классификации типов личности по степени дифференцированности психических функций. Этот принцип заключается в том, что развитие смысловых структур различных видов, по сути, идет в русле развития четырех психических функций, открытых Юнгом. И от того, в каких функциях больше сосредоточена психическая энергия, какие функции из четырех являются творческими, каким отведена только саморегулирующая роль компенсации – зависит не только сущность разделения людей по их психологическим типам, но и их склонность к определенным видам творчества. Так, все мыслительные типы склонны к занятиям науками (эти типы могут быть гениями в любой из областей), все чувствующие типы склонны к занятиям искусствами (эти типы гениями в науках быть не могут).

Классификация Юнга была дополнена другими учеными разделением психологических типов по двум сильным психическим функциям. Приведем несколько примеров выдающихся личностей, принадлежавших к определенным психологическим типам. Интуитивно-мыслительный тип: Сервантес, Галуа, Эйнштейн, Ландау; мыслительно-интуитивный тип: Кант, Бетховен, Рассел. Эти типы предрасположены к интенсивной интеллектуальной деятельности. Интересно, что способность к интенсивному абстрактному мышлению, а значит и к научной деятельности окончательно формируется достаточно поздно к двадцати годам, но для гениальных ученых это не является правилом, поскольку большинство великих ученых обнаружили способность к интенсивному абстрактному мышлению намного раньше. Среди них: Паскаль, Ньютон, Лейбниц, Гаусс.

Видение пространственных взаимоотношений объектов вплоть до деталей свойственно сенсорной функции. Когда подобная способность соединяется с логическим мышлением, то сенсорно-мыслительные и мыслительно-сенсорные типы могут быть выдающимися технологами, конструкторами (Королев, Бартини), архитекторами (Корбюзье, Гауди), художниками (Сезанн, Пикассо). Вероятно, что эти психологические типы так же могут быть и выдающимися математиками, поскольку при доказательстве научных теорем обязательно пространственное видение логики рассуждений: траекторий мысли, математических индексов, различных символов. Такое видение, как показали исследования в теории психологических типов, опирается не на интуитивное, а на сенсорное восприятие информации. Но здесь есть и существенное противоречие: без сильной интуиции нельзя стать великим математиком. Сенсорно-мыслительные типы предрасположены и к военной карьере, и к государственному реформаторству (Александр Македонский, Цезарь, Суворов, Наполеон, Жуков).

Итак, четыре психические функции - это основное средство развития смысловых структур. У каждого психологического типа скачок от начальной априорной смысловой структуры S0 к завершающей апостериорной структуре S1 = S0 + Δ S0 происходит по-разному, так как большее участие в приращении смысловой структуры принимают те доминирующие психические функции, которые свойственны определенному психологическому типу. Наша задача понять, как влияет психологический тип гения на механизм приращения к структуре S0 понятия 5 и новых связей 2-5, 3-5, 4-5.

Все психические функции как сильные дифференцированные (наполненные психической энергией – творческие), так и слабые функции предназначены для того, чтобы находить в рамках прежней априорной смысловой структуры новые связи, а также дополнять априорные смысловые структуры новыми понятиями и новыми связями, тем самым, расширяя их и способствуя их развитию.

На основании этого положения можно классификацию Юнга рассмотреть иначе. Весь процесс разбиения индивидов на классы основывается не на том, какие у него есть дифференцированные психические функции из четырех, а на том, какие из психических функций принимают решающее участие (с большим вкладом) в «строительстве» S1 через приращения смысловых структур разных видов Δ S0 (в зависимости от области интеллектуальной деятельности и творчества). Метафорически этот процесс можно представить как карету, запряженную четвёркой лошадей различной породы, сила которых неодинакова: четвёрка лошадей движет карету, но каждая лошадь бежит с различной скоростью.

Распределение энергии психических функций имеет глубокий смысл, проявляющийся в саморегулировании развития структур. С одной стороны, необходимо ускорение этого развития, с другой - должны быть механизмы сдерживания. Этот процесс есть компенсация одних функций другими. Наполненные психической энергией функции, принимая основное участие в развитии смысловых структур, должны иметь противовес в виде более слабых психических функций, роль которых есть компенсация деятельности сильных функций. Нельзя только стремиться вперед, не оглядываясь. Так, например, чувства и помогают мышлению, и одновременно сдерживают излишние порывы мысли.

Из нового понимания классификации типов вытекает ещё одно важное следствие о природе самой компенсации. Ведь природу компенсации, того фундамента, на котором стоит теория психологических типов, Юнг четко не описал, но он сказал, что компенсация есть универсальный саморегулирующий механизм психики человека. Рассмотреть эту сложную проблему Юнг оставил продолжателям его теории.

В ракурсе идеи Юнга о компенсации можно проанализировать творческое мышление и творческую интуицию гениев. Размышляя о творчестве и его истоках в коллективном бессознательном, Юнг увидел феномен «Фауста» Гёте так: гений Гёте воплотил эволюцию двух противоборствующих частей личности в образе Фауста и финал этой эволюции как вечный поиск смысла жизни.

Феномен раздвоенной души человека, открытый Юнгом, присутствует в образе Демона у Лермонтова. Его Демон – архетип тени, второе «Я» поэта, спрятанное в глубинах психики. Как у Гёте в «Фаусте»: первая половина человеческой души – Фауст, вторая – его сатанинская тень – Мефистофель. Так и Демон Лермонтова – символ противоречивых смыслов: бессознательный символ власти и символ пресыщения ей, её жажда, страдание от её бремени; символ завоевания и уничтожения.

По мысли Юнга, архетип тени несёт в себе огромную психическую энергию. Страдания Демона – это страдания самого поэта. Но страдание, высказанное поэтом через архетип тени, не то страдание, что привычно для человека. Тень «страдает» иначе, чем сам человек.

Может быть, этот архетип тени, в конце концов, подвел Лермонтова под выстрел. А. Блок написал, по сути, об этом же, хотя и в образной форме: «Лермонтов восходил на горный кряж и, кутаясь в плащ из тумана, смотрел с улыбкой вещей скуки на образы мира, витающие у ног его. И проплывали перед ним в тумане самые тайные и знойные образы: любовница, брошенная и всё еще прекрасная, в черных шелках, в «таинственной холодной полумаске». Проплывая в туман, она видела сны о нём, но не о том, кто стоит в плаще на горном кряже, а о том, кто в гусарском мундире крутит ус около шелков её и нашёптывает ей сладкие речи. И призрак с вершины с презрительной улыбкой напоминал ей о прежней любви. Но любовница и двойник исчезали… а Демон, стоящий на крутизне, вечно пребывает в сладком и страстном ужасе: расцветет ли «улыбкой розовой» ледяной призрак? В ущельях, у ног его, дольний мир вел азартную карточную игру; мир проносился, одержимый, безумный, воплощенный на страдание. А он, стоя над бездной, никогда не воплотил ничего и с вещей скукой носил в себе одно знание: Я знал, что голова… с моей груди на плаху не падет. На горном кряже застал его случай, но изменил ли он себе? «На лице его играла спокойная и почти веселая улыбка... Пуля пробила сердце и легкие... Кому? Тому ли, кто смотрел с крутизны на мировое колесо? Или тому, двойнику, кто в гусарском мундире, крутя ус, проносился в безднах и шептал сладкие речи женщине в черных шелках?» (8, с. 30).

Фундаментальное открытие Юнга о роли компенсации в психике человека служит не только объяснением процессов, протекающих в психике, но и позволяет интерпретировать развитие смысловых структур, запечатленных в мозгу человека.

Юнг выделил следующие типы личностей: экстравертно-мыслительный, экстравертно-чувствующий, экстравертно-интуитивный, экстравертно-ощущающий, интравертно-мыслительный, интравертно-чувствующий, интравертно-интуитивный, интравертно-ощущающий.

**Экстравертно-мыслительный тип личности**.

Личность данного типа стремится ставить всю совокупность своих жизненных проявлений в зависимости от интеллектуальных выводов ориентированных по объективно данному или по объективным фактам, а также по общезначимым идеям. Человек данного типа придает решающую силу объективной действительности и ее объективно ориентированной интеллектуальной формуле, которая распространяется не только по отношению к самому себе, но и к окружающей среде. Этой формулой замеряется вся система ценностей добра и зла. Эта формула является соответствующей мировому смыслу, мировому закону, который всегда и повсюду должен осуществляться, как в частности, так и в общем. Если окружающие не подчиняются этой формуле, это означает, что они противятся мировому закону и считаются не разумными, аморальными и бессовестными. Для экстравертно-мыслительного типа идеал должен при всех обстоятельствах становится действительностью, что отражает не просто любовь к ближнему, а высшую точку справедливости и правды. Этот тип может сыграть в общественной жизни полезную роль реформата, публичного обвинителя, очистителя совести или пропагандиста важных новшеств, если он имеет высокий уровень. При наличии низкого уровня соблюдения данной формулы, он может превратиться в брюзгу, рассудочного и самодовольного критика, который втискивает себя и других в какую-нибудь схему. Сущностью экстравертной установки воздействия и проявления этих лиц тем благоприятнее, чем ближе они к внешнему. У человека данного типа подвергается подавлению все зависящие от чувства жизненные формулы: эстетические занятия, вкус, художественное понимание. Религиозные опыты и страсти бывают иногда удалены до полной бессознательности. Вытесненные интеллектуальной установкой данные сферы жизни обнаруживаются через нарушения сознательного образа жизни, обеспечивающие неврозы. Чувства у данного типа поддерживают интеллектуальную установку и приспосабливаются к ее намерениям. Непокорные чувства вытесняются. Так, например, сознательный альтруизм пересекается тайным и скрытым от самого индивида себялюбием, который накладывает печать своей корысти на бескорыстные по существу процессы. Подчиненная функция чувства бессознательно действующая и вводящая в соблазн может довести до достаточных глубоких заблуждений экстравертно - мыслительный тип обычно стоящий во всех других сферах на высоте. Неполноценность чувства выражается еще тем, что все личные соображения отпадают, в частности обнаруживается пренебрежение к собственному здоровью, жизненные интересы собственной среды подвергаются часто насилию и терпят ущерб в смысле здоровья, денег и морали – и все это во имя идеала. Страдает сопереживание другому человеку, интерпретирует объективные показатели противников формулы, как личное недоброжелательство, отрицательная характеристика других лиц с целью обессиливания их аргументов с целью защиты своей собственной чувствительности. Бессознательная чувствительность часто проявляется в тоне разговора, характеризуемого резкостью и агрессивностью. Вытесненные чувства так или иначе влияют на протекание процесса мышления, она может стать догматически-костной. В целом мышление экстравертно-мыслительного типа продуктивно, суждения синтетические. Вся жизнь проявляется в его мышлении, обеспечивающего прогрессивное и творческое.

**Экстравертно-чувствующий тип.**

Чувства в данном типе выполняют ведущую функцию и согласуются с объективным ситуациями и общезначимыми ценностями, поэтому они любят «подходящего» мужчину или женщину только потому, что они отвечают разумным требованиям в отношении сословия, возраста, имущественного состояния и так далее. То, чего не может чувствовать этот тип, то не может и мыслить. При высокой значимости объекта чувственный процесс утрачивает личный характер, личность как бы растворяется в чувстве данного момента. В связи с этим, она разлагается на множество различных личностей, определяемых множеством различных чувств и динамикой ситуаций. Экстравертно-чувствующий тип характеризуется подавлением мышления. Мышление допускается как слуга чувств или как подчиненная функция и является инфантильным, архаичным и негативным.

**Экстравертно-ощущающий тип**

Данный тип отличается высокой реалистичностью, объективное чувство факта чрезвычайно развито. Акцентирует внимание на конкретном объекте, нежели на накопленном опыте. То, что он ощущает «здесь и теперь» является определяющим. В связи с этим, данный тип считают самым разумным. Ощущение является конкретным проявлением его жизни, отражающее полноту действительной жизни. Они умеют жить. Дифференцируя свои ощущения до высшей эстетической чистоты. При низком уровне развития человека данного типа характеризуется отсутствием склонности к рефлексии и властолюбивых намерений. Он отличается живой способностью наслаждаться, обладать чувственными впечатлениями, поэтому они могут проявляться как веселые собутыльники и как обладающий высоким вкусом эстет. Для него не может быть ничего выше конкретности и действительности. Он стремится к сильным ощущениям, которые согласно его природе всегда должен получать извне. То, что исходит изнутри, кажется ему болезненным и негодным, поэтому он всегда ищет объективное основание исходящим от объекта, не останавливаясь перед самым сильным нажимом на собственную логику. Он свободен, когда осязает действительность. Любовь его основана на чувственных прелестях объекта. Его идеалом является фактическая данность и в этом отношении он полон внимания, у него нет идейных идеалов. Возрастание чувственных впечатлений в ощущении обеспечивает стремление использовать объект, которым пользуется лишь как поводом для ощущений. В данном типе интуиция вытесняется и проявляется в форме проекции на объект. Возникают самые причудливые предчувствия и состояние страха, а также навязчивые симптомы. Патологические содержания приобретают характеры реальности, нередко развивается хитрое крючкотворство, мелочная мораль, примитивная и магическая религиозность, возникающее из вытесненных и менее дифференцированных функций, которые противостоят сознанию.

**Экстравертно-интуитивный тип личности**.

Ведущей функцией данного типа является доминирование интуиции, направленная на объект и зависимая от внешней ситуации. Интуитивный тип всегда чувствительный к возможностям и находится в постоянном их поиске. Они активно берутся за решение новых задач при неопределенности ситуации, как только ситуация становится устойчивой, они тут же хладнокровно отказываются от начатого дела. Пока существует какая-нибудь возможность, интуитивный прикован к ней как бы силой рока. Его жизнь как будто растворяется в новой ситуации, создается впечатление как будто он только достиг поворота в своей жизни и поэтому не может ни мыслить, ни чувствовать по иному. Ни разум, ни чувство не могут его удержать от новой возможности, даже если она идет в разрез с его прежними убеждениями. Мышление и чувствование проявляются менее дифференцированными функциями и не имеют решающего веса, поэтому не могут противостоять силе интуиции упорное сопротивление. Мораль интуитивного типа особенная, направленная на собственное созерцание и добровольное подчинение его власти. Этот тип мало считается с благополучием окружающей среды, физическое состояние окружающих как и его собственное не является для него важным аргументом. В жизни они нередко считаются авантюристами. При высоком уровне развития данного типа личности он может выступать как инициатор и поборник всяких творческих и новых начинаний. Интуитивный легко растрачивает свою жизнь, оживляя людей и вещи, распространяя вокруг себя некую полноту жизни, которую проживает не он, а другие. В связи с его стремлением в поиске новых возможностей он редко собирает свой урожай. Мышление и чувственный процесс у данного типа вытеснены и образуют бессознательно инфантильно-архаические мысли и чувства, которые проявляются в интенсивных проекциях. Интуитивный тип обеспечивает свои решения не рациональным решением, а исключительно единственным восприятием случайных возможностей. Он освобождает себя от ограничений идущих от разума, поэтому в неврозе подпадает под власть бессознательного принуждения, умничания, педантического резонерства и навязчивой привязанности к ощущению объекта.

**Интровертно-мыслительный тип личности.**

В структуре сознания данного типа личности превалирует мышление, поэтому он находится под решающим влиянием идей, которые продуцируются самим субъектом. Этот тип следует своим идеям, направленным во внутрь, стремится к углублению. Характерным является отрицательное отношение к объекту, от безразличия до устранения. Его суждение является холодным, непреклонным, произвольным и ни с чем не считающимся, потому что оно менее относится к объекту, чем к субъекту. Он как бы скользит поверх объекта, давая почувствовать превосходство субъекта. Вежливость, любезность и ласковость могут быть налицо, но нередко со странным привкусом какой-то боязливости, выдающее скрытое за ним намерение, а именно, намерение обезоружить противника. Характерным является слабость его практической способности реализовать свои идеи, поэтому он их просто подкидывает окружающим и не предпринимает шаги, чтобы склонить кого-либо на свою сторону. Приобретать благосклонность других часто терпит неудачу, преследование своих идей он, большей частью, бывает упорен, упрям и не поддается воздействию. Странным контрастом тому является его внушаемость со стороны личных влияний. Его отношение к объекту является для него второстепенным, а объективная оценка его продукта остается у него бессознательным. Он додумывает свои проблемы по возможности до конца, он осложняет их и часто остается в плену у всевозможных сомнений. Насколько ему ясна внутренняя структура его мысли, настолько же ему неясно куда и как они могут быть приспособлены к действительному миру. Он с трудом допускает, что вещи, ясные для него, могут быть неясными для других. Его стиль обыкновенно обременен всевозможными ограничениями, предосторожностями, сомнениями, проистекающими из его умственной осторожности. Он, или молчалив, или наталкивается на людей, которые его не понимают, поэтому он собирает доказательства непроходимой глупости людей. В более широком кругу его считают бесцеремонным и самовластным, а также неприступным и надменным, нередко озлобленным. Чем ближе его узнают, тем суждения о нем становятся благоприятными. Он плохой преподаватель, поскольку размышляет о материале преподавания и не довольствуется его изложением. Для ярко выраженного типа чужие влияния исключаются. В следствие недостатка к отношению к объекту его сознание субъективируется, То, что ему кажется наиболее важным и больше всего касается его личности начинается с его субъективной истины. Он не производит давления в пользу своих убеждений, однако ядовито и лично набросится на всякую, даже самую справедливую критику, чем постепенно изолирует себя от других. Его, первоначально, оплодотворяющие идеи становятся разрушительными, ибо они отравлены осадком горечи. Изолированность от внешнего мира усиливает бессознательные влияние, которые изнуряет его изнутри. Идеи этого типа позитивны и синтетичны. Но если их связь с объективным опытом ослабевают, они становятся мифологическими и не истинными. Функции чувствования, интуиции и ощущения при данном типе имеют примитивный характер. Очень развита психологическая защита личности.

**Интровертно-чувствующий тип личности**.

Управляющим сознанием данного типа является доминирование субъективно-ориентированного чувства, поэтому их истинные мотивы в большинстве случаях остаются скрытыми. Внешне они проявляют приятное спокойствие, не стремятся производить впечатление на других и при ярко выраженном типе создается впечатление о их полном равнодушии к радости и горестям других. Их чувства развиваются вглубь, являются достаточно интенсивными. Их “интенсивное сострадание замыкается и воздерживается от всякого выражения и приобретает таким образом страстную глубину, которая вмещает в себя все страдание индивидуального мира и застывает в этом, при чрезмерном сострадании оно способно, быть может, прорваться и привести к поразительному поступку, который будет иметь, так сказать, героический характер, но к которому ни объект, ни субъект не сумеют найти правильного отношения” Предмет данного поступка это отражение более глубокого, чувствующего отношения к объекту, осознаваемого в виде предчувствия. Данный тип оберегает свои цели и содержания от внешнего мира и вторжения и направлены на установление превосходства над объектом. Важным для данного типа является соотношение его бессознательного субъекта и эго. Если они отождествляются, то интенсивные чувства превращаются в банальное властолюбие и тщеславие. В этой ситуации подавленное мышление становится в оппозицию и проецирует себя в объекты, испытывая на себе силу и значение обесцененных объектов. Сознание начинает чувствовать то, “что думают другие”, которые представлены в основном негативными оценками. В этом случае данный тип не гнушается никакими средствами. Борьба часто оборачивается для них различного рода неврозами.

**Интровертно-ощущающий тип личности**.

Это иррациональный тип, ориентирующийся по интенсивности субъективной части ощущения, вызванной раздражениями процесса объективной ситуации. Причем, между объектом и ощущением нет пропорционального соотношения, поэтому трудно прогнозировать то, на что он обратит внимание и что произведет на него впечатление. Характерным для него является спокойствие и разумное самообладание. В отношении объекта у данного типа ярко выраженная защитная система. Объект не обесценивается сознательно, но устраняется в своем свойстве возбудителя. Это происходит благодаря тому, что субъективное бессознательное содержание ограничивает действие объекта. Если бессознательное усиливается, то субъективное участие в ощущении до такой степени оживляется, что покрывает воздействие объекта. Складывается впечатление обесценивания объекта субъектом и иллюзорного восприятия действительности. Субъективное восприятие влияет на мышление и чувства. В случаях, когда воздействие объекта выравнивается с бессознательными образами, то субъект поступает согласно своим бессознательным образам, носящего иллюзорный характер и воспринимается другими как странности. Если воздействие объекта проникает не вполне, субъект уравновешивает все эмоции чувства. «То, что слишком низко, несколько приподнимается. То, что слишком высоко, несколько принижается. Восторженное подавляется, экстравагантное обуздывается, а необыкновенное сводится к «правильной» формуле, - и все это для того, чтобы удержать воздействие объекта в должных границах. Вследствие этого, этот тип действует подавляюще на окружающих, поскольку его безобидность не является вне всякого сомнения» / 43,с.440/. Впечатление данного типа уходят вглубь и держат сознание в плену, что затрудняет их выражение. «Поэтому этот тип лишь с чрезвычайным трудом доступен для объективного понимания, да и сам он в большинстве случаев относится к себе без всякого понимания. Бессознательно вытесняется интуиция, которая имеет экстравертный характер. В отличии от собственной экстравертной интуиции, отличающейся находчивостью, архаически экстравертная интуиция обладает способностью пронюхать всюду двусмысленное, темное и грязное. При нормальном соотношении бессознательная интуиция благотворно компенсирует установку сознания, являющейся несколько фантастической и склонной к легковерию. Если бессознательное становится к оппозицию к сознанию, то такие интуиции всплывают на поверхность, вызывая у человека отвратительные и неотвязные представления об объектах.

**Интровертно-интуитивный тип личности**

Это тип мистика-мечтателя и провидца, с одной стороны, фантазера и художника с другой стороны. Углубление интуиции нередко вызывает удаление индивида от осязаемой действительности и он становится загадкой для ближайшего окружения. Данный тип опирается только на видение и его моральная попытка проявляется односторонне. Он желает видеть себя и свою жизнь символической, хотя и приспосабливается к наличной фактической действительности. Тем самым он лишает себя способности воздействовать на нее. Как отмечает К.Юнг, его язык, метод на котором все говорят; он слишком субъективен. Его аргументам не достает убеждающей рациональности. Он может лишь исповедовать или возвещать. Он глас проповедника в пустыне». В данном типе вытесняется ощущение объекта, поэтому бессознательное определяется архаической экстравертной функцией ощущения. Силы влечения и безмерность является свойственностью этого ощущения, также как чрезвычайная привязанность к чувственному впечатлению. В ситуации преувеличения сознательной установки бессознательно вступает в оппозицию, что обеспечивает навязчивое ощущению с чрезмерной привязанностью к объекту, вызывая внутриличностный конфликт и неврозы.

Анализ типов личностей по К.Юнгу позволил нам установить характерные для них особенности взаимоотношения с миром, влияющие на процессы смыслообразования.

Однако, подчёркивая детерминирующую функцию интегрирования самостью основных типических установок и специальных функций, определяющих типы личности, Юнг недостаточно полно раскрывает генезис и динамику формирования тех или иных смыслов поведения и деятельности субъекта.

**Выводы:** Подводя итоги можно отметить, что проблема смысла занимает значимое место в работах Юнга К.

Смысл анализируется им как содержание изначального образа, как сформулированный изначальный образ, отражающий идею, как совокупность явных и неявных смыслов фантазии как воображающей деятельности, как отражение гармонии противоположностей в символе.

Смысл определяется как интегративная единица, определяемая соотношением значений сознательного и символами и архетипами бессознательного, отражающая слитность противоположностей разных сфер самости.

Определяющее значение в процессе смыслообразования имеет соотношение сознательных и бессознательных процессов. Однако, в экстремальных ситуациях решение активизируется судьбоносными архетипами.

Раскрытие смыслов, исходя из анализа эго-комплексов самости и предложенный им ассоциативный тест для его диагностики представляет ценность, как в научном, так и прикладном планах.

Раскрытие смыслов через анализ сновидений, продуктов воображения и фантазии, отражающих архетипы бессознательного и соотнесение с сознательными устремлениями субъекта позволяют соотнести как глубины самости, так и поверхность его психики - сознания.

Определяя смысл как интегрированную единицу психического, Юнг, однако, не раскрывает, как происходит данный процесс. Подчёркивая определяющую роль самости как утверждающую архетипическую идею, отличающуюся от других идей своей значимостью и определяющих смысл, Юнг не конкретизирует какие идеи ложатся в его основу и, главное, чьи идеи - бога или сатаны. Он лишь говорит лишь о намёках на процесс образования символа как основания смыслов из противоположностей.

Определяя самость как множество, Юнг не рассматривает влияния этого множества на смысл, а концентрируется на внутреннем движении либидо, на этапах управления самостью психической энергией. Так, например, анализируя детерминацию смысла при интровертной установке самости, он отмечает повышение значимости внутренней мысли, которую развивают до идеи. Для её действенности она сливается с чувствами, которые недифференцированы, т.е идея сливается с чувствами бессознательного характера. Это слияние противоположностей сознательного и бессознательного характера проявляется в символе, отражающем тот или иной смысл.

Таким образом, раскрывая движение либидо как психической энергии внутри системы личности, он не раскрывает детерминированность самой идей. Ведь идея это результат взаимоотношений с миром ( с другими) при экстравертной установке. При интровертной – результат глубинных пластов бессознательного, обеспечиваемого представленностью личностей, как из сферы личностного бессознательного (идеи окружения в процессе онтогенетического развития), так и коллективного бессознательного, отражающие, ценности и идеи всего человечества, отражающего филогенез. Кто и какое значение в формировании идеи, как несущей тот или иной смысл, имеет это множество других людей, остаётся вне анализа.

**Вопросы для самопроверки.**

1. Что понимается под смыслом в аналитической психологии К. Юнга?

2. Какие факторы влияют на обеспечение того или иного смысла?

3. Что представляет собой самость и какова его структура?

4. Чем отличается понимание бессознательного Юнгом от Фрейда?

5. Какие методы диагностики смыслов использовал Юнг?

6. Чем отличается анализ смыслов сновидения по Юнгу от Фрейдовского?

7. Какими понятиями оперирует Юнг для раскрытия сущности смысла?

8. Что понимает К.Юнг под компенсацией?

9. Объясните, почему Юнг определяет архетипы как основу смыслообразования.

**Задание1.** Проведите тест словесных ассоциаций по Юнгу и оцените его продуктивность

**Задание 2. Символика снов**

Это упражнение предлагает испытать побуждающую и эмоциональную силу символов. Предлагается отрывок из действительного сна, несколько видоизмененный. Чтобы пережить его наиболее полно, попросите кого-нибудь прочесть его вам. Расслабьтесь и закройте глаза.

*Примечание для читающего*: выделять паузу(/ )и длительную паузу (//)

Во сне вам говорят, чтобы вы вошли в пещеру и искали там нечто, очень для вас ценное. Вы входите в пещеру (/). Она сырая, сырость на камнях, но есть и сухие места по дороге. Продвигаясь, вы чувствуете себя неуютно, вы ищите что-то, но не знаете что именно. В конце длинного прохода вы видите – жемчужину с величиной с вашу ладонь. Она лежит на чем-то, распространяющем свет вокруг. Вы знаете, что это и есть то, что Вы искали.

Двигаясь к жемчужине, Вы замечаете, что весь проход загорожен паутиной с толстыми нитями (/). Вы в страхе останавливаетесь. Вы всегда боялись пауков, но никогда до сих пор не видели такого огромного и пугающего паука. Вы не знаете, что делать( //).

Через некоторое время вы склоняетесь на колени, потом ложитесь на живот. Вы медленно ползете к паутине. У пола есть небольшой промежуток, где можно проползти, не задев паутину. Обливаясь потом от страха и напряжения, вы проползаете медленно (/) очень медленно в этот промежуток (//).

Оказавшись на другой стороне, Вы лежите еще некоторое время, дрожа от облегчения. Потом Вы встаете и идете к жемчужине. Вы поднимаете ее, восхищаетесь ее тяжестью и красотой. Обладание жемчужиной кажется наполняющим вас энергией (/).

Вы возвращаетесь к паутине. Вы знаете, что удерживая жемчужину в руке, Вы уже не сможете проползти обратно под паутиной. Паук сидит в ее середине, его лапы выгибаются и втягиваются. Волна старого страха пробегает по вашему телу( /)

Вы надвигаетесь на паука, держа жемчужину двумя руками, как шпагу и вонзаете ее в паука, убивая его. Затем вы используете жемчужину, чтобы прорубить путь в паутине(/ ) Вы возвращаетесь к выходу из пещеры.

Снаружи Вы видите широкую пустую лужайку. Вы выходите на нее, держа жемчужину и не зная, что с ней делать теперь, когда Вы уже освободились от паука. Когда солнце заиграло на поверхности жемчужины, она начинает изменять форму. Она становится мягче, и постепенно превращается во что-то вроде хлеба или пирога( / ).

Не совсем понимая, что вы делаете, вы начинаете есть ее. Она нежна на вкус, и каждый кусочек, кажется, наполняет вас энергией и хорошим самочувствием( //). Доев ее, Вы замечаете, что на лужайке появляются люди и начинается танец. Все люди приближаются к Вам и Вы присоединяетесь к танцу( // ). К концу сна все Вы танцуете.

Человек, рассказавший этот сон добавил: после этого сна было чувства обновления, облегчения и уверенности во всей будущей жизни. Исчезло также прежнее отношение к паукам. Я по-прежнему не люблю их, но мне трудно даже вспомнить прежнюю слепую панику, которую вызывала даже мысль о пауке.

1. Вам может захотеться записывать ваши чувства во время опыта. Если в нем участвовало несколько человек, можете поделиться своими переживаниями.
2. Может Вам кажется, что нужно несколько изменить сон, чтобы он соответствовал Вашему опыту и нуждам. Что в символике сна Вам подходит, а что нет?
3. У кого-то могут вызвать возражения некоторые аспекты сна. Рассмотрите их.
4. Как сон и ваше переживание соответствует теории Юнга?

**Задание 3. (Для самостоятельной проработки). Активное воображение**

Можно вовлечь бессознательное в диалог с посредством воображения так же как посредством сновидений. Активное воображение – это любая сознательная попытка создать материал, прямо относящийся к бессознательным процессам, ослабить обычный контроль эго, не давая при этом бессознательному преобладать полностью. Активное воображение включает много техник и методик обращения с бессознательным, различным для каждого индивидуума. Одним более всего подходит рисование, другим фантазирование или иные формы выражения.

**Рисование**

Заведите дневник каракулей, каждый день рисуйте в него какие-нибудь наброски. Через некоторое время вы сможете увидеть, как заметные изменения в Вашей психологической жизни отражаются на Вашем рисовании. При этом Вы, может быть, найдете, что определенные цвета или формы ассоциируются определенными эмоциями и людьми, и Ваше рисование станет ясным посредником для самовыражения.

Еще один подход к рисованию состоит в том, чтобы сесть со стопкой бумаги и карандашами и задавать бессознательному вопросы, затем давать своему воображению найти образ и перенести на бумагу. Но не придумывайте ответ.

**Сознательное воображение**

Начните с образа сна и любого образа, который особенно значим для вас. Размышляйте над ним и смотрите, как он начинает меняться и развертываться. Не старайтесь что-то сделать, только наблюдайте то, что кажется происходящим спонтанно. Придерживайтесь первоначального образа, старайтесь избегать нетерпеливых перескакиваний с одной темы на другую.

Вам может в какой-то момент захотеться самому войти в картину, обратиться к образу и послушать, что он скажет в ответ.

**Другие средства**

Юнг использовал различные средства в общении с бессознательным. Он обставлял свой домик, согласно своим внутренним потребностям, по мере того, как он сам рос, он добавлял новые пристройки. Он рисовал на стенах, он писал манускрипты латинским и немецким готическим шрифтами, иллюстрировал свои рукописи, делал барельефы на камне.

Сегодня нам доступны много новых средств. Фотография и кинематография предоставляют широкие возможности, включая использование темной комнаты для специальных эффектов. Звукозапись, в числе многоканальная, видеозапись и пр. – потенциальный материал для занятий по активному воображению, равно как и музыка – традиционная и электронная.

Перечислите свои любимые объекты одежды, украшения и пр., которые Вы обычно носите (сумочка и т. п.). выберите что-нибудь, что по вашему мнению представляет Вас, в качестве неотъемлемой части вашего образа себя. Выберите что-нибудь, что Вы носите на себе или с собой почти все время.

1. Походите без этого неделю и понаблюдайте свою реакцию на отсутствие этого предмета.
2. Дайте поносить этот предмет приятелю. Какова ваша реакция, когда Вы видите предмет у другого?

**Задание 4. (Для самостоятельной проработки). Упражнения на персону.**

**Лекция 11.** **Основы гештальтпсихологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям**

Субъект обознается Перлзом как самость и выступает как интегратор «поля взаимодействия организм - окружающая среда», которое охватывает социально-культурные, биологические и физические факторы. Самость актуализируется в процессе контактирования. Есть контакт – есть самость, нет контакта – нет проявлений самости.

На контактной границе, самость не только регулирует процессы соприкосновения, творческое приспособление, ориентированные на личностный рост, но и процессы сдерживания динамики творческого возбуждения, отражающие своеобразные процессы защиты. Разумное ограничение – это целесообразное явление. Однако, не всегда мы ограничиваем процесс контактирования пределами разумного. Поэтому, силы защит (в частности, можно назвать невротической) иногда превосходят силы, актуализирующие творческое приспособление и, человек не всегда допускает себя, к более, глубинным пластам контактирования. В связи с этим, Перлз рассматривает личностный рост не только как завершение гештальта, но и как преодоление пятиуровневой структуры невроза. Невроз определяется им как процесс «застревания» на уровнях контактирования.

Он выделяет 5 уровней: 1. Уровень знакового контакта(«доброе утро!», «как дела?» ); 2. Уровень проигрывания ролей ( вживание в роли родителя, профессионала, бизнесмена и др ); Эти два уровня контактирования достаточно распространённые и преодолеваемые. 3. Уровень анти-экзистенциальный (фобического избегания пустоты), преодоление которого обеспечивает осознавание себя в этой пустоте, осознание того, «кто Я, где Я, что есть и что должно быть».

Невозможность преодоления третьего уровня обеспечивает возврат ко второму уровню, на уровень играния ролей, где человек скрывает свои нерешённые проблемы под маской выполняемых ролей, которые, накапливаясь, стимулируют большой разброс мыслей и затруднённость концентрации. Это обеспечивает слияние человека с ролью, при котором он не всегда может творчески приспосабливаться и живёт как долженствующий. Формальные роли и законы – это способы его защит. В данном случае, человек вновь и вновь «скользит по поверхности», подавляя переживание одних и тех же проблем, стремясь избегать их осознавания и принятия решения, что затрудняет открытие смысла и «застревание» во времени. Собственный внутренний мир переполняется переживаниями ненужной и устаревшей информацией, что напоминает по Перлзу «помойное ведро»[2]. Рано или поздно, человек вынужден осознать своё Я и наболевшие проблемы. И чем дольше он будет защищаться, тем более на долгий срок, откладывается процесс осознавания смысла. Он не вырастет изнутри, пока однажды не испытает внутреннего взрыва и осознания.

Преодоление уровня пустоты стимулирует четвёртый уровень – уровень внутреннего взрыва. Уровень внутреннего взрыва – это есть процесс осознавания и раскрытия для себя смысла своих действий, поступков, мыслей. Это своеобразный инстайт, который даёт осознавание дальнейших путей движения и принятия решения.

Возможность преодоления способствует дальнейшему продвижению и обеспечивает проявление пятого уровня - эксплозивного (уровень внешнего взрыва), отражающий актуализацию творческого приспособления и истинной самости, способной к свободному самовыражению и самоактуализации. Это уровень реализации смысла.

В процессе контакта формируется гештальт. Гештальт – это ясное, живое восприятие, образ или понимание (инсайт), или слаженное моторное поведение, отражающее смысл, в котором аккумулированы потребности, способности самости и возможности среды. «В каждом случае потребность и энергия организма, а также возможности, предоставляемые внешним миром, - все вместе объединяются в фигуру»[1,с. 13].

Согласно Ф.Перлза, вклад гештальтистов – это дифференциация гештальта на фигуру и фон[5,с.53]. Что представляет собой фигура? Фигура определяется Ф.Перлзом как значение Я. Фон – это несколько значений других, объективные значения. В процессе творческого возбуждения происходит, как выражается Ф.Перлз, «связывание» субъективных и объективных значений, в результате которого обозначается смысл.

Обозначение – это созидательный процесс, действие здесь и теперь, может быть привычным и быстрым или требовать долгих часов обсуждения Независимо от времени, затраченного на обозначение – этот процесс является одним из важных моментов, так как происходит осознания гештальта (смысла). «Осознание, пишет Ф.Перлз, это испытание величайшей тайны. Без осознания нет открытия»[5, с. 65]. Сформированный гештальт (смысл), или наиболее сильная стурктура фигуры и фона временно принимает контроль над всем организмом отмечает Ф.Перлз. В связи сэтим, все части организма временно идентифицируют себя, с временно возникающим гештальтом. …Ни специфическая потребность, ни инстинкт, ни намерение или цель, ни свободное желание не окажут никакого влияния, если они не поддерживаются возбуждённым гештальтом»[3, с.75].

В случае, если, актуализируются несколько гештальтов, то это не обязательно обеспечивает конфликт. В этом случае, определяющим является не иерархия, а порядок. То есть, в первую очередь, удовлетворяется наиболее безотлагательный гештальт. «Не существует иерархии, иерархии инстинктов, есть иерархия появления, более безотлагательного гештальта. Один уходит на задний план, другой, на передний. После того, как один гештальт удовлетворён, организм направляется на удовлетворение следующей.

Исходя из сказанного выше, можно полагать, что гештальт, как отражённый актуальный смысл – это интегративная единица, рождённая из соотношения фигуры и фона и, воплощающая в себя социальные, биологические и физические факторы среды, определяемые концентрацией энергии поля взаимодействия «организм - среда».

Таким образом, фигура как отражение актуального смысла, определяется особенностями соотношения организма и среды. Но не только!

При формировании фигуры самость интегрирует всю энергию поля взаимодействия «организм – среда» в единое русло, направленное на формирование фигуры, определяемое всем средовым фоном. В связи с этим, все потребности и ресурсы поля направляют свою энергию процессу обозначения смысла, отражаемого в доминирующей фигуре. Чётко выраженная, целостная, яркая фигура – отражение концентрированности энергии. Расплывчатая, смутная фигура – отражает слабую выраженность потребности человека и контакта, и свидетельствует о затруднениях в передаче энергии для завершения фигуры.

Процесс формирования фигуры – это отражение направленности на рост и на защиту. Рост – это изменения поля «организм- окружающая среда» - это изменения в чувствах, смыслах, изменения в подходящих объектах, в постоянных чувствах к ним. Процессы роста определяются функциями контактной границы, основным фактором которого является осознанная реакция в поле (как ориентация, так и манипуляция).

Рост неразрывно связан с разрушением старых структур и сотворением новых конфигураций из актуализированных потребностей субъекта. Естественной реакцией на разрушения является проявление защитных мер, сопровождающихся тревогой.

Защита это реакция на страх разрушения, отказ от риска контакта с неизвестным, поэтому она связана со сдерживанием процесса творческого возбуждения. Ф. Перлз разделяет защиту на позитивную и невротическую.

Позитивная защита – это отвержение опасности, отторжение неассимилированного, стремление содействовать перетеканию энергии из фона в новую фигуру, опираясь на прошлый опыт и завершённые гештальты. Защита в этом смысле - это устойчивая основа, зафиксировавшая успешно завершённые ситуации, способы поведения и деятельности, достижения прошлого. Она является базовой структурой в процессе реализации системы взаимодействий, укрепляющих фигуру, отражающую доминирующий смысл.

Нормальная защита ассоциируется им, как нечто спонтанное и детское, характеризуемое слитностью противоположностей. «В самой защитной характеристике, всегда лежит прекрасное, положительное детское чувство: возмущение в неповиновении и вызове, преданный восторг в привязанности, уединении в одиночестве, агрессивность во враждебности, творческое начало в беспорядке»[3, с. 95]

Невротическая защита проявляется как прерывание творческого возбуждения, длительная остановка во времени.

Защита процесс неосознаваемый, поэтому человек не всегда осознаёт её, но, всегда чувствует, что рискует ею. Защиту невозможно уничтожить, так как она является продуктом текущей саморегуляции и, непременным её условием. Она проявляется в следующих моментах прерывания творческого возбуждения: 1. Состояние неконтакта – отсутствие границ самости – отражающих процессы конфлюэнции. В норме – это неосознаваемый фон осознаваемых фонов опыта, в невротическом варианте – это цепляние за тепло, любовь и телесный контакт, за некое достигнутое поведение, приводящее к удовлетворению.

Установка по отношению к среде в этом случае, это мёртвая хватка в межличностных отношениях. Цель конфлюэнтного поведения – заставить другого сделать все необходимые условия.

2.Прерывание творческого возбуждения в связи с заменой самостью собственного влечения чужим, что отражает защитный механизм - интроекцию. В норме, благодаря интроекции происходит приобщение к огромным пластам культуры, являющейся творческим достижением прошлого. Невротик заменяет аффективное содержание своего влечения, прежде, чем сможет его распознать и завершает это подавлением, так как его желание представляется ему непривлекательным и незрелым.

3.Прерывание творческого возбуждения в процессе взаимодействия рождает эмоции и чувства, ещё не успевшие охватить субъекта и быть осознанными им, поэтому они воспринимаются как исходящие не столько из самого субъекта, сколько со смутно представляемым объектом среды, т.е. приписываются среде. Невротик не идентифицирует свои чувства с собой и приписывает другим.

4. Прерывания, связанные с затруднениями в процессе ориентации и манипуляции, связанных с конфликтом, в результате которого самость направляет свою энергию на себя, с целью преобразования себя, изменения непрактичного подхода или пересмотр возможностей эмоций.

У невротика ретрофлексия проявляется в избегании фрустрации и стремится избежать происходящей ситуации, посредством её аннулирования, к которому возвращается вновь и вновь.

5. Прерывания, связанные с эготизмом, связанным с контролем всего процесса и себя, с целью убедиться, что возможности фона, в самом деле, исчерпаны и никакая опасность или неожиданность не грозит для реализации действий. Невротический эготизм связан с произвольным осознованием и попыткой уничтожения всего неконтролируемого и неожиданного.

Эти варианты сдерживающего поведения выступают как необходимость в уверенности в твёрдой поддержке сформированных факторов и обоснованности. Самость регулирует преодоление сдерживающих факторов и обеспечивает свободное протекание энергии на сотворение доминирующей фигуры.

Саморегулирование самости – это процесс, отражающий мудрость преодоления и мудрость защиты. При этом, даже проистекающее от них беспокойство превращается в нечто ценное. Тревога воспринимается как нигилизм. В процессе решения проблемы необходимо относиться к тревоге не как к побочному продукту, а как к функциональному преимуществу. Толерантное отношение к тревоге – это то же самое, что и способность к формированию новой фигуры.

Анализируя процессы саморегулирования самости, Ф.Перлз пишет:« Когда мы рассматриваем процесс саморегуляции организма, в котором доминирующие потребности, как только они возникают, оказываются в центре осознания, нас поражает не только замечательная система специфического приспособления, сигналов, координации и утончённых суждений, которые будут поддерживать общее равновесие, но также устройства, которые действуют как прокладки и предохранительные клапаны, призванные защитить границу контакта. Человек – организм большой мощности и эффективности, но, однако только тот, кто может сталкиваться с грубым обращением и может переживать плохие времена. …Человек должен быть гибким. Эти защитные функции, безусловно, играют ведущую роль в ментальных расстройствах, но сами по себе они здоровы.»[3,с. 135-136]

Психологическая защита, в наибольшей мере, проявляется в условиях экстремальных ситуаций, когда затрудняется творческое приспособление, в связи с факторами неожиданности, длительности или превосходящей силе воздействия, когда процессы возбуждения проявляют себя в некоторой неподвижности, прерывности и аутизме. В этом плане, субъекту требуется остановка в движении, для восполнения сил и регулировании психических процессов

Исходя из сказанного выше, самость определяется как регулятор активности целостности в ситуациях, разного уровня сложности взаимодействия с миром, при котором он должен обеспечить соответствующее соотношение функционирования механизмов защиты и преодоления, меру их действенности. Самость – это тот, кто обеспечивает целесообразную целостность, благодаря интегрированию всех его структурных компонентов в процессе контактирования. Поэтому, Перлз, ссылаясь на позиции Канта ассоциирует его с художником, рисующий жизнь. Самость представляет собой всего лишь маленький фактор в общем взаимодействии организма и среды, но она играет важнейшую роль, находя и создавая смыслы, благодаря которому обеспечивается личностный рост.

Существенное значение в процессе смыслообразования имеют процессы осознавания, отражающее значимую роль сознания. Сознание он определяет как форму осознавания, которая проявляется только в процессе преодоления трудных ситуаций. «То, что называют сознанием, скорее всего, является особой формой осознавания контактной функции, начинающей действовать тогда, когда возникают трудности в приспособлении»[3,с. 10].

Благодаря осознанию преодолеваются препятствия и отвергаются опасности, осознаётся новизна, которую можно ассимилировать и отторгается то, что нельзя ассимилировать. Творческое осознание в процессе формирования фигуры и фона отражает неразрывную связь сознательных и бессознательных процессов.

Немаловажное значение в процессе формирования фигуры и фона имеют эмоции, направленные на объединение определённых физиологических напряжений с желательными или нежелательными внешними ситуациями. Они дают информацию об объектах, способствующих удовлетворению потребностей.

Самость – это система творческих приспособлений, порождающихся в действующих контактных границах, в процессе которых её активность формирует фигуру и фон, соотношение которых определяет смысл. Соотношение фигуры и фона достаточно динамичное и зависит от доминирующей потребности и преобладающих внешних раздражителей.

Большое значение в формировании доминирующей фигуры, отражающей смысл, Перлз придаёт отождествлению со своей самостью и спонтанностью. Если он идентифицируется с собой, самостоятельно решает проблемы преодоления и защиты, когда это необходимо, то можно говорить о здоровой самости.

Если он отчуждён от самого себя и из -за ложных отождествлений пытается подавить свою спонтанность, можно говорить о нездоровой самости.

Согласно Перлзу, самость нельзя сводить до уровня системы организм или внутриличностного сообщества. Самость – это целостность, которую нельзя разбивать по кусочкам. Разбивание по кусочкам – это свидетельствует о затруднениях творческой интеграции. Любое ярко выраженное расщепление рассматривается им как признак болезни.

Одним из моментов в процессе смыслообразования являются противоречия между потребностями в социальной гармонии и тягой к индивидуальному самовыражению. Это напоминает адлеровское потребность в превосходстве и общности. Если самость предпочитает крайние варианты социальной гармонии либо самовыражения , то в его личности будет достаточно много не ассимилированного. Главное, чтобы самость могла соотносить эти потребности в различных ситуациях жизни, так как их неправильное соотнесение может обеспечить направленность на крайние противоположности.

Ассимилирование нового, неразрывно связано с временными факторами: настоящее, будущее, прошлое.

Ассимилирование происходит в тот момент, когда настоящее превращается в будущее. Это превращение не является просто перегруппировкой незаконченных ситуаций организма, а предполагает построение особой конфигурации, отражающей включённость нового, которое определяет её новый смысл.

Какова роль прошлого в настоящей актуальной ситуации? Согласно Фрейда, большая часть самости всё ещё отыгрывает старые незавершённые ситуации. Согласно Ф.Перлза, различные части прошлого и настоящее проникают друг в друга, занимая то же самое место и образуя временную последовательность. Прошлое представлено в настоящем. Прошлое определяется возможностью своего функционирования «здесь и теперь». «Прошлое сохраняется своим сегодняшним функционированием: абстракция сохраняется, подтверждая себя в сегодняшней речи, технические навыки – во время их использования, невротическая характеристика - когда возникает, как реакция на повторяющееся «опасное» побуждение. Как только они выходят из употребления в настоящем, организм при помощи саморегуляции, отбрасывает фиксированные эффекты прошлого [3,с. 106]

Соответственно возникает вопрос о значениях детских переживаний и воспоминаний. Как они должны быть представлены в настоящем? И каково значение воспоминаний детства? Прошлые переживания детства в настоящем, согласно Ф.Перлза, могут служить источником и стимулом спонтанности, являющейся важной составляющей в процессе смыслотворчества.

В процессе определения смысла очень важно ориентироваться на спонтанность и умение слушать свою собственную систему. К сожалению, люди чаще выбирают произвольность, отмечает Ф.Перлз. Согласно его позиции, произвольность и целеустремлённость несколько отрывают самость от контакта с настоящей ситуацией и мешают осознанию смысла. «В результате такой произвольности,- пишет он, - мы теряем контакт со своей нынешней ситуацией, поскольку то, что происходит в настоящем, - это всегда новизна. Застенчивая произвольность не готова к новизне – она рассчитывает на что–то, другое, на что-то, похожее на прошлое. А если мы потеряли контакт с реальностью, тогда наши взрывы спонтанности, скорее всего не попадут в цель[1, с. 37].

Свободное взаимодействие способностей, сконцентрированных, на чём- то, присутствующем в данный момент, приводит к решению реальной проблемы и осознанию смысла по Ф.Перлзу. Решение проблемы на смысл неразрывно связано с внутренними и сравнительными оценками.

Внутренняя оценка присутствует в каждом происходящем действии. Это – конечная точка процесса, незавершённая ситуация стремится к завершению. …Критерий оценки возникает в самом действии, и есть, в конце концов, сам акт как целое, отмечает Ф. Перлз. Внутренняя оценка - это отражение направленности на собственную позицию, на себя. Сравнительная, ориентирована на соотнесение с другими, на нечто внешнее по отношению к действию, в частности эго-идеал, с точки зрения потребностей в похвалах, деньгах и престиже

Анализируя процессы субъектной детерминации смыслов в работах Ф.Перлза, мы приходим к выводу о том, что самость является интегратором поля взаимодействия «организм - среда», охватывающего все уровни функционирования личности, как на уровне сознательного, так и бессознательного и, аккумулирующего все факторы поля: в частности социально-культурные, биологические и физические. Поэтому самость – это величина, интегрирующая все уровни индивидуальности, от осознанных до неосознанных.

Соответственно, процесс формирования новой фигуры, отражающей актуальный смысл, отражает соотнесённость всех показателей, интегрированных самостью, определяющего течение процесса творческого возбуждения и творческого приспособления, составляющих поле «организм- среда». Это позволяет полагать, что актуальный смысл – это результат системы взаимодействия целостностей, проявляющих себя в определённом ракурсе в настоящем.

Самость проявляет себя в процессе контактирования, актуализируясь в процессе формирования новой фигуры, отражающей смысл и «уменьшается», говоря термином Ф.Перлза, после её осознания и открытия, с последующим завершением гештальта. В связи с этим, самость как интегрирующая система существует во времени, в частности в настоящем, которая аккумулирует прошлое и будущее.

Исходя из понимания самости как интегрирующей системы, мы полагаем, что она управляет не только процессами творческого возбуждения и приспособления в процессе контактирования, но регулирует процессы преодоления и защиты. Мера их соотношения определяется особенностями управления самостью процессов творческого возбуждения, связанных с длительностью процессов прерывания, определяющих позитивную и негативную защиту.

Истинная самость проявляется не только в процессе завершения гештальта, но и в преодолении невротических застреваний, пяти уровневой структуры невроза, где существенное значение имеет способность самости соотносить стремление к преодолению и защите.

Исходя из этого, можно полагать, что актуальный смысл обеспечивается процессами, направленными как на преодоление, так и на защиту. В отличие от Фрейдовского понимания защиты, как, однозначно, негативного явления, обеспечивающего подавления, рационализации, Ф.Перлз рассматривает её как базовую структуру в процессе реализации взаимодействия, укрепляющего фигуру при формировании гештальта. Данный вариант защиты рассматривается как продукт и условие саморегулирования, отражающей противоположную сторону процессов роста, обеспечивающего некоторое сдерживание, углубление и защиту самого процесса творческого возбуждения и контактной границы. Защита, проявляемая в процессе преодоления пяти уровневой структуры невроза, отражает в большей мере, негативные варианты защит. Однако, и они являются целесообразными, поскольку оберегают личностное представление человека о своём Я и обеспечивают восполнение сил и решимости.

Соотношение роста и защиты обеспечивают не только осознание новой фигуры, но и завершение гештальта. Это позволяет полагать, что актуальный смысл, осознанный в процессе сотворения новой фигуры, в которой ассимилирована и интегрирована вся актуальная ситуация взаимодействия, предполагает и необходимость своей реализованности, обеспечиваемая механизмами преодоления и защиты.

Самость как определяющий актуальные смыслы, рассматривается как многоликое существо, представляющее собой множество других личностей (интроектов), детерминирующих его смысловую сферу. Подчёркивая значимую роль интроектов, как носителей всего человеческого опыта, прошлого, он рассматривает их в общем, недифферинцированно. То есть, нельзя рассматривать интроекты в общем потоке, как обеспечивающих зависимость. Так как есть интроекты, которые стимулируют нас на самостоятельность и независимость. Поэтому, говоря о самости, как интегрирующего весь опыт в процессе творческого возбуждения и сотворения фигуры, мы не можем отрицать различия воздействий интроектов, их позитивных и негативных вкладов, их стимулирующего и сдерживающего эффектов на процесс осознания смысла и его реализации. И, если говорить о самосозидании личности, как вербализованной самости, то без анализа вкладов интроектов, их позитивных и негативных вкладов, вряд ли можно отразить как процессы смыслотворчества, так и процессы её собственного становления.

Вытекающим отсюда, является позиция о необходимости выявления совокупности интроектов, выяснения системы их оценок, необходимости их сочетания и соотнесённости, так как без этого невозможен процесс осознания собственной самости, выделения собственной уникальности.



**Задание 1.Упражнение: прогулка вслепую**

Это упражнение можно выполнить вдвоем, или в группе, разбившись на пары. Одному участнику пары завязывают глаза, другой ведет его на исследовательскую работу, минут 20-30.

Оба должны сохранять молчании в течении всей прогулки. Ведущий обводит партнера вокруг препятствий и старается предоставить интересный опыт: прикосновений, запахов, ощущений различных фрагментов окружающего.

Затем поменяйтесь ролями.

Потом обменяйтесь впечатлениями.

Это упражнение дает возможность углубить взаимодействие с миром посредством чувств.

**Задание 2. (Для самостоятельной проработки). Континуум сознавания**

Рассматривая перлсовское понятие сознавания мы упоминали использование континуума сознавания как средства выработки само-сознавания. Парадоксальным образом континуум сознавания – упражнение, требующее огромной дисциплины, хотя его цель – развитие способности к спонтанности. За этим упражнение стоит убеждение, что спонтанность и самосознавание зависит от реального понимания слов, здесь и сейчас. Это соответствует гештальтистскому принципу, что если индивидуум постоянно поддерживает сознавание своего опыта, наиболее важная незаконченная ситуация проявится и потребует, чтобы с ней имели дело.

*Инструкции просты*: Замечайте, сознавайте, от мгновения к мгновению, что Вы переживаете, что входит в Ваш опыт – как Вы переживаете свое существование сейчас наблюдайте за движениями вашего сознание. Когда часто Вы прерываете себя планированием, репетированием, фантазированием, воспоминаниями. Или скорее оцениваете, чем впускаете в себя чистое сознание? Обратите особое внимание на способы саботажа собственных усилий поддерживать сознавание, не те же ли это способы, которыми вы привычно не даете себе полно соприкасаться с миром и собственным опытом.

Это упражнение направленно на повышение способности испытывать, переживать полно то, что есть. Предполагается, что уделяя внимание своему опыту, от мгновения к мгновению, мы можем обеспечить некоторое осознание смыслов и дать себе то, в чем мы нуждаемся, чтобы жить полно и осмысленно.

**Задание 3.** «**Заброшенный магазин».**

Напишите рассказ о заброшенном магазине, в котором осталась одна вещь, которой являетесь Вы. Проанализируйте, с точки зрения смыслового анализа гештальтпсихологии рассказы друг друга.

**Лекция 12.**  **Основы бихевиоризма и процесс подготовки спортсмена к состязаниям.**

**Технологии поведенческой психологии и поведенческой оценки**

**Цели:**

• устранение дефицита в поведенческих репертуарах;

• усиление адаптивного поведения;

• ослабление или устранение неадекватного поведения;

• устранение изнурительных реакций тревоги;

• развитие способности расслабляться;

• развитие способности самоутверждаться;

• развитие эффективных социальных навыков;

• достижение адекватного сексуального функционирования;

• развитие способности к саморегулированию.

Для достижения цели необходимо провести поведенческую оценку

Одной из главных целей такой оценки является определение целей лечения в поведенческих терминах. Следовательно, по­веденческая оценка на начальных этапах консультирования имеет два фокуса: во-пер­вых, уточнение проблемных зон клиентов и, во-вторых, определение наиболее подхо­дящих методов, которыми может воспользоваться консультант. После проведения пер­вых занятий поведенческую оценку можно использовать с целью оказания помощи и в оценке эффективности воздействия. основанного на СРП-оценке (С — стимул ситуационного прошлого, Р — перемен­ные реакции, П — последствия, или переменные результата). Целью СРП-анализа является поиск ключевых переменных, которые управляют поведением клиентов. Эти переменные могут быть замаскированы: например, агрессия, проявляемая на работе, может отражать плохие брачные отношения. При поведенческом анализе следует стре­миться к высокой степени конкретности. Например, при анализе реакции следует со­брать необходимую информацию и узнать, каковы продолжительность и сила этой ре­акции, какова частота ее возникновения.

Оценка в рамках интервью

злитесь, когда она огрызается?». Вильсон, ут­верждает: «Вопросы, начинающиеся со слов "как", "когда", "где" и "что", более эф­фективны при определении личных и ситуационных переменных, имеющих отношение к проблемам клиента и помогающих воссоздать эти проблемы в настоящее время»

Дополнительные источники данных, необходимых для оценки

Существует множество дополнительных источников данных, необходимых для оценки. Медицинская информация

Медицинское обследование необходимо, если есть подозрение, что проблема имеет физиологические корни или как-либо связана с медициной. В таких случаях поведен­ческие оценки будут недостаточно объективными до тех пор, пока не будет собрана медицинская информация в достаточно полном объеме; причем и в дальнейшем кон­сультанты могут обращаться к врачам.

Отчеты о проводившемся ранее психологическом лечении

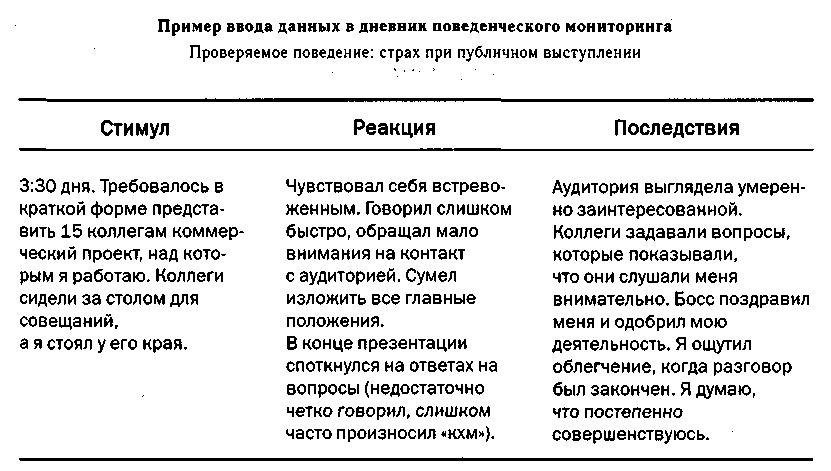
**Вопросники, предназначенные для самоотчета**

Наиболее часто используются вопросники, в которых просят описать си­туации, порождающие у них тревогу. Одним из таких вопросников является «Вопрос­ник страха» (Fear Inventory), предложенный Вольпе (Wolpe, 1982). «Общение с людьми, обладающими авторитетом», «Разговор с сердитыми людьми», «Темнота»,

«Полет в самолете»). Для оценки используется шкала с пятью градациями — от «ни­сколько» до «очень». Вопросником, в котором акцент делается на самоотчете клиен­тов, совершающих различные поступки, является «Вопросник ассертивности» Вот пример вопросов, содержащихся в этом вопроснике: «Вы громко высказываетесь или протестуете, когда кто-то занимает ваше место в очереди?». В «Анкете приятных собы­тий», предложенной Макфиллами и Левинсоном (Lewinsohn et al., 1986), внимание фо­кусируется на действиях, событиях и опыте, которые клиенты находят приятными. Такой анкетный опрос полезен при идентификации фактических и потенциальных под­крепляющих стимулов, которые могут использоваться в процессе лечения.

**Самонаблюдение клиента**

.



**Прямое наблюдение в естественной обстановке**

**Косвенное наблюдение в естественной обстановке**

**Прямое наблюдение в моделируемой обстановке**

Ролевая игра является одной из форм прямого наблюдения в моделируемой обстанов­ке, в частности в ролевых играх.

**Исследование поведенческой оценки**

**Определение целей**

Поведенческий анализ следует проводить так, чтобы можно было определять цели воздействия, при котором предлагаются гипотезы, которые следует проверить Конечным итогом поведенческого анализа является точное определение того, ка­кие переменные нуждаются в модификации, будь это ситуационное прошлое, компо­ненты самого проблемного поведения и/или последовательные подкрепляющие сти­мулы. Часто главную цель или цели называют целевым поведением (Kazdin, 1994).

Поведенческая оценка и мониторинг необходимы на протяжении всего курса лече­ния, а не только в его начале. Одной из функций мониторинга является определение, достигнуты ли цели воздействия. Другая функция — помочь понять свои чувства, если возникает подсознательное желание изменить или пересмотреть поставленные цели. Возникновение новой ситуации, например заключе­ние брака или назначение на более ответственную должность, может ускорить изме­нение целей. Если цели изменены, соответственно должны быть скорректированы ме­тоды воздействия.

**Основные технологии, используемые в пове­денческой психологии**

Процедуры релаксации могут использоваться сами по себе или же они могут быть частью более сложных процедур, например систематической десенсибилизации. Осно­вы тренинга релаксации разработал Эдмунд Джекобсон. Первое издание его главной книги «Прогрессирующая релаксация» (Progressive Relaxation) появилось в 1929 го­ду. Джекобсон считал, что состояние, которое он назвал «нервно-мышечной гипертен-зией», связано с такими рефлекторными реакциями, как гипервозбуждение и гипер­раздражение. Джекобсон отдавал себе отчет в том, что симптомы гипертензии встре­чаются очень часто, причем не только у людей с серьезными расстройствами. Джекоб­сон предположил, что лечение с использованием прогрессирующей релаксации дает возможность отдохнуть (абсолютно или относительно) нервно-мышечной системе, включая мозг. Предложенный им термин «прогрессирующая релаксация» подразуме­вает прогрессирующее развитие реакции релаксации. Благодаря Вольпе методы релак­сации, предложенные Джекобсоном, стали весьма популярными; данные методы явля­ются основными элементами техники систематической десенсибилизации, разработан­ной Вольпе (Wolpe, 1958, 1982; Wolpe, Wolpe, 1988). Процедуры релаксации целесооб­разно использовать при наличии таких проблем, как связанные с напряжением голов­ные боли, бессонница, ощущение общей напряженности (Bernstein, Borkovec, 1973; Tasto, Hinkle, 1973).

**Прогрессирующая мышечная релаксация**

Существует много вариантов процедур прогрессирующей мышечной релаксации. Основные варианты описали Вольпе (1982; Wolpe, Wolpe, 1988), Витало (Vitalo, 1969),

Шарп и Льюис (Sharpe, Lewis, 1976), Голдфрид и Дэвисон (Goldfried, Davison, 1976), Бернстайн и Борковец (Bernstein, Borkovec, 1973). Хотя учебное пособие, которое на­писали Бернстайн и Борковец, «Обучение прогрессирующей релаксации» (Progressive Relaxation Training), в особенно доходчивой форме знакомит с данным предметом, ниже будут приведены описания, извлеченные из множества различных источников.

Обстановка в офисах консультантов должна способствовать расслаблению. Следу­ет устранять раздражающие шумы, использовать спокойный стиль при оформлении помещения и избегать чрезмерно яркого освещения (освещение может быть приглу­шенным). Клиентов можно научить расслабляться в откидывающихся креслах, на мат­расах или, по крайней мере, на удобных вертикальных стульях с подголовниками. Пред­положим, поведенческий анализ показал, что обучение релаксации необходимо для достижения одной из поведенческих целей клиента, например ослабления чувств на­пряженности и раздражительности или приобретения привычки засыпать в определен­ное время. Так как научение релаксации требует от клиентов больших затрат времени и сил, важно, чтобы клиенты четко представляли, какое значение имеют процедуры релаксации для решения их проблем.

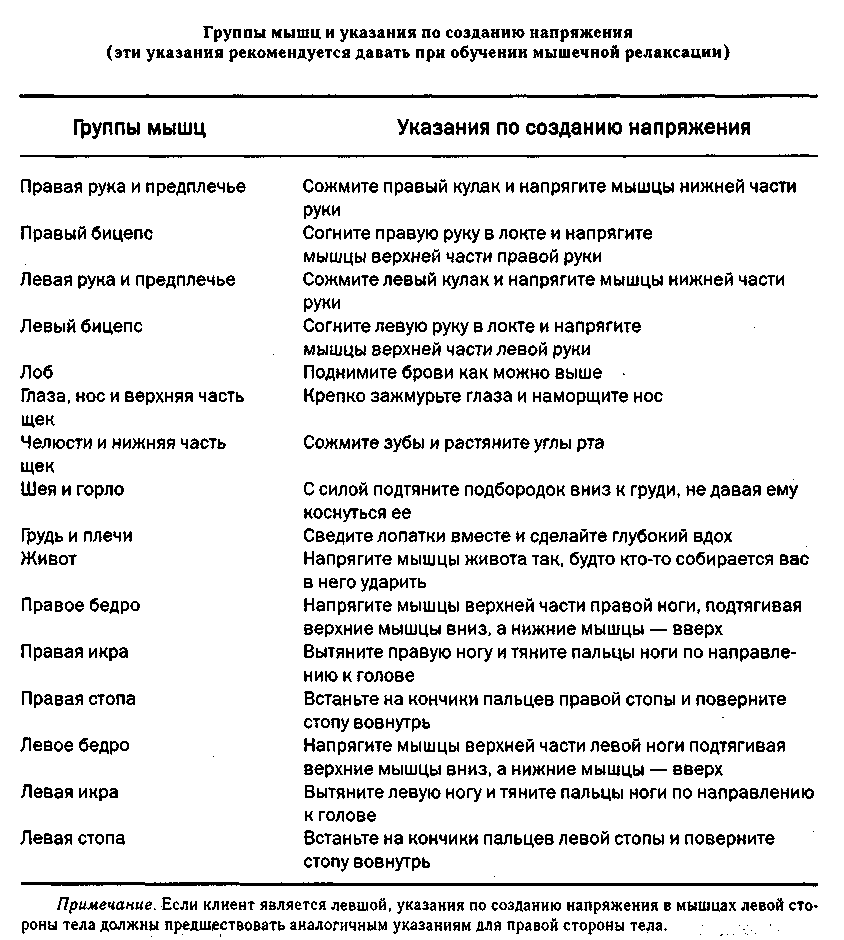
На первых занятиях необходимо объяснить , что значительная часть напряженности является приобретенной и что посредством тренировки и прак­тики от нее можно избавиться. С самого начала обучаемые должны рассматривать научение релаксации как научение навыку, который поможет им справиться с определенными проблемами и который можно использовать в повседневной жизни; Кроме того, они должны понять, что успех при овладении навы­ком релаксации, точно так же как успех при овладении любым другим навыком, дости­гается только при постоянной практике и поэтому необходимо регулярно выполнять специальные упражнения дома.

Бернстайн и Борковец отмечают, что в процессе обучения мышечной релаксации можно выделить ряд последовательных этапов, через которые следует пройти при рабо­те с каждой группой мышц. В цикле «напряжение — расслабление» выделяются 5 эле­ментов: а) фокусировка внимания на определенной группе мышц; б) напряжение этой группы мышц; в) фиксация, сохранение напряженности в течение 5—7 секунд; г) ос­вобождение от напряженности в данной группе мышц; д) релаксация, фокусиров­ка внимания на снижении напряженности и дальнейшая релаксация данной группы мышц. Обучаемые должны так хорошо «выучить» цикл «фокусировка — напряжение — фиксация — освобождение — расслабление», чтобы могли применять его при выпол­нении домашнего задания.

Рассказав обучаемым об основном цикле «напряжение — расслабление», консуль­тант может продемонстрировать его на примере работы с собственными правой рукой и предплечьем. На каждой стадии цикла следует предлагать клиентам делать то же самое. Итак, консультант начинает со следующих слов: «Я фокусирую все мое внима­ние на правой руке и на правом предплечье, и я хочу, чтобы вы делали то же самое». Затем он произносит: «Я сжимаю правый кулак и напрягаю мышцы нижней части руки...», после этого консультант говорит: «Я держу правый кулак сжатым и сохраняю напряжение в мышцах нижней части руки...». Затем следуют слова: «Теперь я как мож­но быстрее снимаю напряжение в правой кисти и в нижней части руки...». Заключи­тельные слова консультанта могут быть такими: «Я расслабляю правую руку и пред­плечье, позволяя напряженности уходить дальше и дальше и позволяя мышцам стано­виться все более расслабленными. Заключительная стадия релаксации может длиться от 30 до 60 секунд. Часто на этой стадии консультант помогает обучаемому расслабиться, «болтая» о том, что напряжение исчезает и появляется ощущение все более и более глу­бокой релаксации.

Затем работают с другими группами мышц. В табл. 10.2 перечислены 16 групп мышц и даны указания по созданию напряжения в этих мышцах. На руках лучше фокусировать внимание в начале занятия, так как руки легко демонстрировать. Особенно важно лицо, потому что, как отмечает Вольпе, «наиболее заметного эффекта (например, подавления чувства тревоги) обычно удается достичь после релаксации мышц лица» (Wolpe, 1973, р. 104).

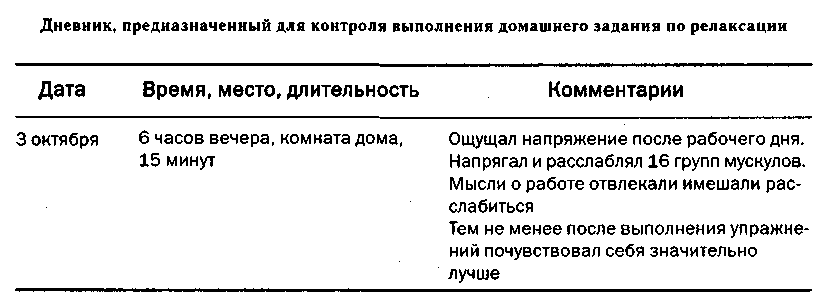
Как только обучаемые научатся напрягать различные группы мышц, консультанту следует предложить им держать глаза закрытыми при выполнении упражнений. После прохождения через цикл «напряжение — расслабление» илжно спросить их, полностью ли они расслабились и помочь добиться максимально глубокой релаксации. Кроме того, консультанты должны следить за положением тела и дыханием обучаемых, чтобы точно определять степень релаксации. Полной релаксации не следует ожидать немедленно.

В конце занятий после выполнения упражнений консультанты могут спрашивать обучаемых о результатах релаксации, и обсуждать любые возникающие вопросы. 

О значении практикования мышечной релаксации можно вновь поговорить в конце вводного занятия. Обучаемым обычно дают задание упражняться дома в мышечной ре­лаксации 1-2 раза в день по 15 минут. И вести дневник регистрации для контроля домашнего задания.

**Краткие процедуры мышечной релаксации**

Когда обучаемые научатся правильно выполнять полные процедуры мышечной релак­сации и достигать глубокой релаксации, их можно познакомить с краткими процедура­ми мышечной релаксации. Такие процедуры позволяют затрачивать меньше времени и усилий для достижения глубокой релаксации. Этот навык может быть полезен и в рам­ках консультационного интервью, и вне этих рамок. Краткие процедуры мышечной ре­лаксации могут включать в себя последовательное или одновременное применение цикла «напряжение — расслабление» к различным группам мышц, причем даже к вза­имосвязанным.



Бернстайн и Борковец (Bernstein, Borkovec, 1973) приводят примеры последова­тельно выполняемых кратких процедур мышечной релаксации. В частности, они реко­мендуют напрягать (и затем расслаблять) 7 групп мышц таким образом: мышцы правой руки, мышцы левой руки и лицевые мышцы следует напрягать как отдельные группы; мышцы шеи и горла надо напрягать так, как было указано выше; а мышцы груди, плече­вого пояса и живота, мышцы правой ноги и стопы, а также мышцы левой ноги' и стопы следует напрягать как отдельные группы. Также можно напрягать и расслаблять не 7, а 4 группы мышц: мышцы рук; мышцы лица, шеи и горла; мышцы груди, плечевого пояса и живота; мышцы ног и стоп.

Одновременная мышечная релаксация подразумевает напряжение всех мышц сра­зу. В начале занятия обучающий может сделать следующее заявление: «Когда я подам сигнал, вы должны плотно зажмурить глаза, глубоко вздохнуть и одновременно сжать кулаки и согнуть руки в локтях, силь,но нахмуриться, свести лопатки и напрячь мышцы ног и стоп. Теперь глубоко вздохните и напрягите все мышцы... сохраняйте напряже­ние в течение 5 секунд... теперь расслабляйтесь как можно быстрее и глубже». Исполь­зуя систематическую десенсибилизацию одновременно с мышечной релаксацией, кон­сультант может сэкономить время. Когда обучающиеся будут в достаточной степени подго­товлены, краткие процедуры мышечной релаксации следует включить в их домашнее задание.

**Вербальные процедуры релаксации**

Вербальные процедуры релаксации могут подразумевать либо инструктирование обучающихся самих себя. Последний вариант может быть особенно полезным тогда, когда ониоказываются в сложных ситуациях во время каких-либо общественных мероприятий, например во время дело­вых встреч, когда напряжение различных групп мышц может оказаться, по меньшей мере, неуместным. Вербальные процедуры помогают клиентам справиться с напряжен­ными ситуациями.

Наиболее часто используется следующая процедура вербальной релаксации. Кон­сультант просит обучающихся сфокусировать внимание на напряженной группе мышц, а затем, минуя стадию напряжения, приступить к процедуре расслабления и при этом наблюдать за тем, как напряжение уходит и сменяется релаксацией. Так можно рабо­тать со всеми или лишь с некоторыми группами мышц. Еще раз отметим, что для мно­гих особенно важным является расслабление лицевых мышц.

Во время выполнения другой вербальной процедуры релаксации кон­сультант считает от 1 до 10 и просит клиентов обратить внимание на то, как напряже­ние «вытекает из их тел». Можно использовать другой вариант — считать от 1 до 10, но, например, после произнесения каждых двух чисел, обращать внимание клиента на то, как снимается напряжение с определенных групп мышц, например с мышц рук, ног, туловища, лица и, в итоге, всего тела. Когда обучающиеся приобретут необходимый опыт, консультанту следует порекомендовать им включить вербальные процедуры релакса­ции в комплекс упражнений, выполняемых дома.

**Ментальная релаксация**

Ментальная релакса­ция обычно подразумевает воображение какой-нибудь спокойной приятной сцены. Например, можно представить, что он лежит на лугу в прекрасный теплый летний день, чувствует нежные дуновения ветерка, наблюдает за облаками. Это позволяет выяснить, какие сцены находят наиболее благоприятными для расслабления. Ментальная релаксация часто используется после мышечной ре­лаксации.

**Дифференцированная релаксация**

Согласно определению Джекобсона, дифференцированная релаксация подразуме­вает «минимальное напряжение мышц, участвующих в совершении действия, в сочета­нии с расслаблением других мышц» (Jacobson, 1938, р. 83). Например, люди, играющие в гольф, часто чрезмерно напрягаются при неудачном ударе, что ведет к сохранению напряжения и к совершению ошибок в дальнейшем. Дифференцированная релаксация требует определения мышц, напряжение которых необходимо для совершения дей­ствия, и расслабления всех других мышц. Джекобсон приводит следующий пример. У сидящего человека, читающего книгу, мышцы спины, рук, головы, ног и туловища должны быть в достаточной степени расслаблены, а не излишне напряжены. Диффе­ренцированная релаксация может включать в себя мышечные или вербальные проце­дуры релаксации. Такое включение позволяет: а) добиться необходимого уровня на­пряжения в определенных группах мышц; б) снять напряжение во всех других группах мышц. Использование дифференциальной релаксации помогает снимать напряжение в повседневной жизни.

**Условная релаксация**

Другой процедурой, помогающей справляться со стрессом, является условная ре­лаксация. Это обуславливание обучающихся таким образом, чтобы они начали связывать ключевое слово, например «покой» или «отдых», с состоянием глубокого расслабления, которого можно достичь посредством прогрессирующей мышечной ре­лаксации. В дальнейшем они могут использовать ключевое слово для подавления чувства тревоги, возникающего при стрессе.

**Релаксированный стиль жизни**

Это организация образа жизни с полноценным от­дыхпм во время отпуска, выделение достаточного времени для принятия пищи, мера ответственности и нагрузки на себя и чрезмерных обязательств, сохранение физической формы, регулярный отдых.

**Обсуждение релаксационного тренинга**

Очень важно объяснить подопечным, что цель научения релаксации — не развитие способности управлять мышцами само по себе, а развитие умения дости­гать состояния, характеризующегося эмоциональным спокойствием

Борковец и Сайде (Borkovec, Sides, 1979) проанализировали результаты 25 кон­тролируемых исследований, в ходе которых была использована прогрессирующая мы­шечная релаксация. Результаты 15 исследований в основной группе были значительно лучше, чем в контрольной группе. Результаты 10 исследований оказались примерно одинаковыми в обеих группах. Однако из 7 исследований, в ходе которых были прове­дены 3 или более занятия (причем тренинг был «живым», а не записанным на пленку и в нем принимали участие субъекты с клинической патологией, а не нормальные инди­виды), только 1 исследование не показало преимуществ использования прогрессирую­щей релаксации (сравнивались результаты, полученные в основной и контрольной группах). Авторы делают следующий вывод: «Использование прогрессирующей релак­сации весьма эффективно при терапии пациентов с нарушениями физиологических реакций»(1979,р.124).

**Систематическая десенсибилизация**

Систематическая десенсибилизация — это метод поведенческого консультирова­ния, важным компонентом которого является релаксация. Если в ходе процедуры пове­денческой оценки у клиента выявляются специфические тревоги иди фобии, а не про­сто общая напряженность, целесообразно использовать систематическую десенсиби­лизацию. Однако следует отметить, что поведенческие оценки должны быть адекват­ными. Например, индивид может испытывать чувство тревоги при тестировании или при необходимости принятия профессионального решения потому, что он не имеет навыков принятия решений. В таких случаях тревогу, вероятно, целесообразнее будет уменьшить посредством обучения соответствующим навыкам, чем с помощью систе­матической десенсибилизации. Существует множество разнообразных теоретических объяснений эффективности систематической десенсибилизации (Thoresen, Coates, 1978).

Вольпе (Wolpe, 1958, 1982; Wolpe, Wolpe, 1988) разработал метод систематиче­ской десенсибилизации, основываясь на принципе реципрокного торможения, который был описан в главе 9. Вольпе признает, что систематическая десенсибилизация может проводиться одновременно с другими процедурами, используемыми в поведенческом консультировании. Систематическая десенсибилизация включает в себя три элемен­та: а) обучение глубокой мышечной релаксации; б) выстраивание иерархий стимулов, вызывающих тревогу; в) предложение клиенту воображать, пребывая в состоянии ре­лаксации, объекты из иерархий, вызывающие тревогу.

**Разумное объяснение**

Перед проведением систематической десенсибилизации поведенческие психологи обычно стараются в доходчивой форме объяснитьобучаемым, в чем суть данного метода. При этом консультанты должны учитывать жалобы клиентов, выявленные при проведении поведенческой оценки. Объяснение может включать в себя изложение сути принципа реципрокного торможения. Вероятно, следует также кратко описать три элемента систематической десенсибилизации.

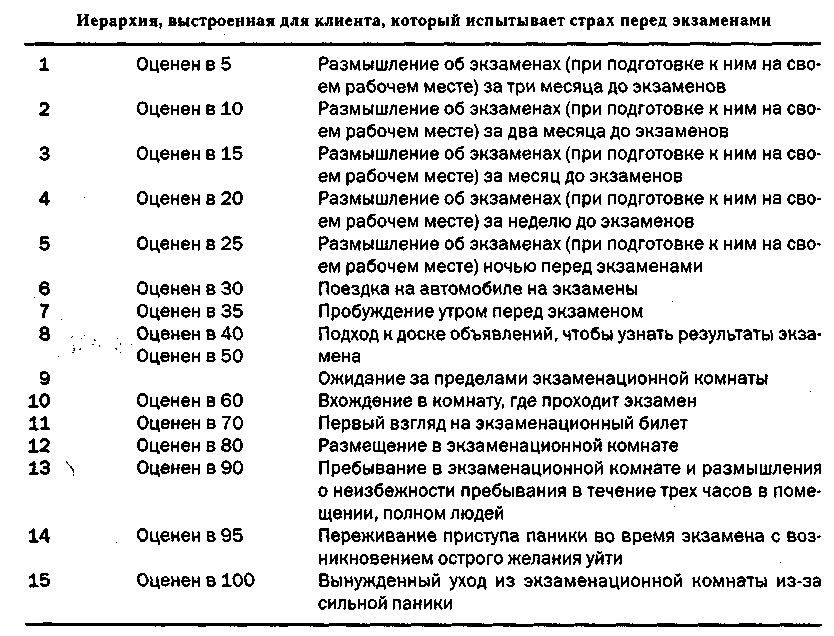
**Выстраивание иерархий**

Вольпе, пишет: «Иерархия тревог — это своего рода список вызывающих'тревогу стимулов, оцениваемых в соответствии с уровнем чувства тревоги, которое они вызы­вают» (Wolpe, 1982, р. 145). Существует целый ряд соображений, касающихся выстра­ивания иерархий десенсибилизации. Во-первых, следует определить темы, которые смогли бы объединить стимулы, вызывающие тревогу. Само собой разумеется, что сти­мулам, которые наиболее часто нарушают функционирование клиентов, надо уделять больше всего внимания. Определить темы можно исходя из поведенческих оценок. Эти темы могут иметь отношение к любой из множества вызывающих тревогу ситуаций, например к публичному выступлению, сдаче экзаменов, еде в общественном месте, общению с представителями противоположного пола, половому контакту.

Во-вторых, обучаемых следует познакомить с понятием «субъективная шкала трево­ги или страха». Обычно потенциал вызывающих тревогу стимулов из иерархии оцени­вают следующим образом. Принимается, что оценка 0 соответствует полному отсут­ствию чувства тревоги, а оценка 100 соответствует максимальной выраженности чув­ства тревоги, которое может возникнуть в связи с данным видом стимула. Таким обра­зом, конкретные виды стимулов могут быть оценены по тому, какую позицию они зани­мают на субъективной шкале тревоги.

В-третьих, для каждой темы следует определить соответствующие пункты иерар­хии. Поскольку необходимо просить обучаемых вообразить данные пункты, они должны подробно и четко описать соответствующие ситуации. Для определения пунктов иерархии могут быть использованы данные, собранные при проведении поведенческих оценок, данные, взятые из контрольных дневников люучаемых, предположения или ответы, полученные при анкетном опросе.

В-четвертых, пункты каждой конкретной темы должны быть перечислены в иерар­хическом порядке (см. табл. 10.4). Такое перечисление подразумевает оценку пунктов по субъективной шкале тревоги и расположение их в соответствующем порядке. Следует не допускать возникнове­ния разрывов размером более десяти единиц по субъективной шкале тревоги. Если та-



.

**Представление пунктов иерархии**

При проведении десенсибилизации психологи просят обучающихся расслабиться и вообразить различные сцены. Основное исходное положение заключается в том, что они способны воображать сцены так, будто они представляют ситуации, возника­ющие в реальной жизни. Голдфрид и Дэвисон (Goldfried, Davison 1976) отмечают: «Именно поэтому важно проверять до начала процедуры, может ли встревожить обучающегосяопределенный образ» (р. 122). Голдфрид и Дэвисон советуют оценивать способ­ность клиента к воображению, предлагая ему вообразить, не расслабляясь, ситуацию, которая, по данным оценки, вызывает у него чувство тревоги в реальной жизни.

Проведение десенсибилизации можно начинать с вербальной релаксации клиен­тов. После того как консультанты убеждаются, что клиенты достигли состояния глубо­кой релаксации, они могут переходить к работе со сценами. Например, консультант может сказать: «Теперь вообразите, что вы думаете об экзаменах. Итак, до экзаменов остается 3 месяца, вы готовитесь к ним, сидя за своим столом...» Консультанты в нача­ле занятия предлагают клиентам представить сцену, вызывающую у них наименее вы­раженное чувство тревоги (в соответствии с выстроенной иерархией), и просят клиен­тов поднимать указательный палец при ощущении любой тревоги. Если клиенты не чувствуют никакой тревоги, через 5-10 секунд консультанты просят клиентов прекра­тить представление данной сцены и вновь расслабиться. Через 30-50 секунд можно попросить клиентов вообразить ту же самую сцену снова. Если эта сцена опять не вы­зывает чувства тревоги, консультанты отменяют ее, в течение некоторого времени про­водят процедуру расслабления и переходят к следующему пункту иерархии.

В тех случаях, когда клиент поднимает указательный палец, чтобы сообщить о воз­никновении чувства тревоги, сцену немедленно отменяют. Консультант просит клиента глубоко расслабиться и затем снова представить данную сцену один или несколько раз. Если сцена неоднократно вызывает тревогу, консультант может порекомендовать кли­енту представить пункт иерархии, вызывающий менее выраженное чувство тревоги.

В основе систематической десенсибилизации лежит следующее исходное положе­ние: если пункт, вызывающий относительно слабую тревогу, например, соответствую­щую 10 единицам, перестал порождать тревогу, все другие пункты в иерархии станут на 10 единиц менее тревожащими. Таким образом, пункт, соответствовавший 100 еди­ницам, становится пунктом, соответствующим 90 единицам, и так далее. Обычно при проведении десенсибилизации консультанты предлагают клиентам только такие сти­мулы, которые вызывают слабую тревогу.

При проведении десенсибилизации можно работать с несколькими иерархиями. Фактически десенсибилизация может проводиться в рамках более про­должительных интервью, в ходе которых консультанты сосредоточиваются на других проблемах, используя иные методы. Все представляемые сцены описываются, резуль­таты также фиксируются. Вольпе проводит десенсибилизацию в течение 15-30 минут, он отмечает: «На первых занятиях клиенты, как правило, представляют 8-10 сцен; более подготовленные клиенты могут вообразить до 30 и даже до 50 сцен» (Wolpe, 1982, р. 161). Голдфрид и Дэвисон (Goldfried, Davison, 1976) считают, что на одном занятии целесообразно работать над 2-5 пунктами.

**Разновидности систематической десенсибилизации**

Основную процедуру систематической десенсибилизации можно модифицировать. Ниже описываются основные разновидности систематической десенсибилизации. ,

Десенсибилизация in vivo (в естественных условиях)

К методу десенсибилизации in vivo, или в реальной жизни, обычно прибегают по двум причинам. При проведении вооб­ражаемой десенсибилизации полезно, а в некоторых случаях даже необходимо, побуж­дать проверять свое поведение в реальных ситуациях, относительно которых они были десенсибилизированы в воображении.

Релаксацию можно включать в процедуру десенсибилизации in vivo. Например, обучаемого, который боится выступать публично, можно приводить в состояние релакса­ции в начале каждого занятия, а через некоторое время предложить ему поговорить с незнакомыми людьми (причем с каждым разом число собеседников следует увеличи­вать; кроме того, собеседники должны предъявлять к клиенту все более высокие требо­вания). Данная процедура отличается от воображаемой десенсибилизации главным образом тем, что для ее проведения используются реальные ситуации. Принципы де­сенсибилизации in vivo практически не отличаются от принципов воображаемой де­сенсибилизации, которые были описаны ранее.

**Групповая десенсибилизация**

Систематическая десенсибилизация может использоваться при работе как с группа­ми, так и с отдельными клиентами. Таким образом можно экономить вре­мя и силы. Использование групповых подходов подразумевает скорее определение не­коего стандарта, а не выстраивание индивидуальных иерархий (Emery, Krumboltz, 1967).

Стандартную иерархию можно выстраивать, используя предварительно выбранные пункты; или же ее можно выстраивать в процессе консультирования, советуясь с чле­нами группы, присутствующими на занятии. При этом, можно проводить группу че­рез определенный пункт иерархии, исключая представление других сцен, до тех пор, пока все члены группы не перестанут испытывать тревогу в связи с проигрываемой сценой.

Процедура десенсибилизации, записанная на кассете

Кассеты можно использовать не только для обучения релаксации в рамках системати­ческой десенсибилизации, но и для тренинга воображения и для представления сцен, соответствующих различным пунктам иерархии, в домашних условиях. На кассету можно записать 1 —5 пунктов домашнего задания.

**Репетиция поведения и тренинг ассертивности**

Часто при проведении поведенческой оценки на первый план выходят недостатки клиента, связанные с низким уровнем ассертивности и с недостаточным развитием навыков межличностного взаимодействия; например, многие клиенты не умеют актив­но выслушивать собеседника, предоставлять обратную связь и самораскрываться. Ре­петиция поведения — это один из методов консультирования, используемый в таких случаях. Хотя репетиция поведения подразумевает разыгрывание ролевых игр, она существенно отличается от психодрамы Морено — при проведении репитиции поведе­ния консультант побуждает клиентов проигрывать новые адекватные реакции, а не закрепленные неадекватные реакции. В репетиции поведения выделяются следующие стадии: а) определение и анализ областей, в которых клиенты испытывают трудности; б) обеспечение мотивации клиентов относительно метода репетиции поведения; в) ра­бота с клиентами, проводящаяся с целью определения видов поведения, которые могли бы быть наиболее подходящими в данных ситуациях; г) предоставление клиентам воз­можности потренироваться адекватно реагировать на определенные ситуации в про­цессе ролевой игры (консультанты, как правило, участвуют во взаимодействиях, играя роль «оппонента»); д) побуждение клиентов применять репетируемое поведение в ре­альных жизненных ситуациях, одобрение в случае успеха и предоставление подкреп­ляющих символов. Репетиция поведения предполагает участие консультанта в форми­ровании поведения клиентов в конкретных ситуациях. Задачами консультанта при этом могут быть моделирование, обучение, выстраивание иерархий сложных задач, опреде­ленное когнитивное воздействие.

**Тренинг ассертивности**

Тренинг ассертивности имеет, пожалуй, наибольшее значение при проведении ре­петиции поведения. Вольпе (Wolpe, 1982) определяет ассертивное поведение как «при­емлемое выражение любой отличной от тревоги эмоции, имеющей отношение к друго­му человеку» (р. 118). Вольпе считает, что фактически все клиенты в какой-то степени «заторможены» из-за беспокоящих их невротических страхов. Тренинг ассертивности снимает обусловленность с неадаптивных привычек реагировать тревогой на поведе­ние других людей двумя способами: ослабляя страх клиентов и изменяя манеру их речи и образ действий. Клиентам необходима поддержка для выражения законных эмоций, которые возникают у них в проблемных ситуациях. Законное проявление эмоций «мо­жет успешно конкурировать со страхом, который тормозил именно это проявление; каждый раз при выражении эмоций привычный страх в некоторой степени ослабляет­ся» (Wolpe, Wolpe, 1988, p. 54).

Вначале тренинг ассертивности был направлен на отстаивание человеком своих прав, на развитие так называемого оппозиционного поведения. В последнее время его направленность несколько изменилась. Область его применения расширилась в связи с включением в тренинг развития навыков проявления и точной передачи ласкового

поведения там, где это уместно. Таким образом, ассертивное поведение теперь вклю­чает в себя выражение как положительных, так и отрицательных чувств.

Альберти и Эммонс (Alberti, Emmons, 1990) выделяют следующие виды поведения: а) неассертивное, или заторможенное, поведение, при котором люди жертвуют свои­ми интересами; б) агрессивное поведение, при котором люди «усиливаются» за счет других; в) ассертивное поведение, при котором усиление индивидуума таково, что усиливаются обе взаимодействующие стороны. Альберти и Эммонс отмечают, что не­достаток уверенности в себе или агрессивность могут быть либо общей чертой, либо чертой, проявляющейся лишь в специфических ситуациях.

При формировании поведенческой оценки, с использованием специального вопрос­ника, помогающего определить уровень ассертивности , может выясниться, что обучаемый нуждается в общем или в специфическом тренинге ассертивности. На следую­щей стадии главное — поддержать мотивацию относительно метода репети­ции поведения. Иногда требуется некоторое время для изучения рели­гиозных или философских позиций и взглядов клиентов. Эти взгляды могут способ­ствовать скорее усилению стремления держаться в тени, чем усилению чувства уве­ренности в себе. Например, нужно помочь некоторым христианам понять, что они ста­нут более эффективными и как люди, и как христиане, если позволят себе стать цель­ными личностями и перестанут отвергать свои потребности и чувства (такое отверже­ние всегда связано с психологическими потерями).

В течение третьей стадии работают вместе, чтобы опреде­лить, какой вид поведения может быть подходящим в определенных ситуациях, напри­мер при необходимости попросить босса повысить оклад или при возникновении жела­ния назначить свидание девушке. Данная стадия подразумевает определение и обду­мывание альтернативных реакций. Кроме того, клиентам можно порекомендовать на­блюдать за людьми, которые действуют эффективно. При проведении тренинга ассер­тивности консультант должен принимать во внимание индивидуальные стили поведе­ния клиентов и помогать им формировать такое ассертивное поведение, которое будет как можно более «естественным» для них. Реакции, которые представляются уместны­ми консультантам, могут оказаться неподходящими для конкретного клиента. Важен также правильный выбор времени; клиентов не следует побуждать к решению ассер-тивных задач тогда, когда они еще к этому не готовы. Следовательно, может возник­нуть необходимость построения иерархии ассертивных задач, сложность которых по­степенно повышается.

Четвертая стадия — это стадия, на которой проводится репетиция ассертивного поведения. Альберти и Эммонс (Alberti, Emmons, 1990) подчеркивают, что при прове­дении тренинга ассертивности консультант должен фокусировать внимание клиентов не только на вербальном компоненте поведения, но и на других компонентах, таких как контакт глаз, позы, жесты, выражение лица, тон и громкость голоса, интонации, плав­ность речи. Репетиция пове­дения также может включать в себя развитие у умения контролировать отри­цательные и положительные последствия тренинга ассертивности.

Пятая стадия — применение приобретенных на занятиях навыков в реальной жиз­ни. Обучающимся следует давать домашнее задание соответствующего уровня сложности.

Мониторинг попыток ассертивного поведения, совершаемых в интервалах между занятиями, может оказаться весьма полезным. Попытки ассертивного поведе­ния, совершаемые в реальной жизни, делают возможной обратную связь. Наличие та­ких попыток указывает на адекватность поведения . Кроме того, пробуя и эк­спериментируя, обучающиеся могут определить, что им следует исправить в своем поведе­нии. Консультанты могут привлекать внимание к любым положительным по­следствиям их ассертивного поведения. Если последствия окажутся отрицательными, консультанты и клиенты могут подумать над тем, уместно ли данное поведение, и вне­сти необходимые поправки.

Тренинг ассертивности можно применять как при индивидуальной, так и при груп­повой работе с клиентами. Также к тренингу могут прибегать сами клиенты в виде са­мопомощи. При необходимости проведения группового тренинга ассертивности возни­кает ряд вопросов. В настоящее время не существует единой точки зрения на то, каки­ми должны быть группы — гетерогенными или гомогенными (например, чисто женски­ми и чисто мужскими) и т. д.

**Методы подкрепления**

Методы подкрепления используются с целью изменения поведения посредством изменения его последствий. В основе методов подкрепления лежит скорее оперантный, чем классический принцип обусловливания. Еще раз хочу отметить, что как поло­жительное, так и отрицательное подкрепление усиливает вероятность возникновения реакции. Положительные подкрепляющие стимулы предполагают предъявление чего-то, а отрицательные подкрепляющие стимулы — удаление чего-то в данной ситуации. Наказание приводит к снижению вероятности возникновения данной реакции, но не обязательно способствует повышению частоты возникновения других поведенческих реакций. При угасании также снижается вероятность возникновения реакции в связи с изъятием привычных подкрепляющих стимулов.

**Консультирование как подкрепление**

При взгляде на консультирование как на подкрепление роль консультантов видит­ся в управлении собеседованием путем распределения намеренно созданных, а иногда и случайных подкрепляющих стимулов. Таким образом, консультанты представляют­ся как источники влияния или как своего рода социальные механизмы подкрепления, которые формируют поведение клиента или манипулируют им (Krasner, 1962). В кон­сультационных интервью всегда имеет место социальное влияние, выраженное в раз­личной степени; бихевиористы утверждают, что консультанты должны максимально эффективно действовать при оказании влияния на клиентов. Консультанты должны отдавать себе отчет в том, как клиенты могут подкреплять их неадекватное поведение во время собеседования.

Поведенческие консультанты иногда подкрепляют поведение клиентов, используя весьма очевидные способы. Например, во время тренинга ассертивности, проводяще­гося в рамках репетиции поведения, поведение клиента формируется подкреплением до тех пор, пока существует реальная возможность осуществить это поведение в дей­ствительности. Когда клиенты сообщают консультанту, что им удалось добиться успе­ха при самостоятельном проведении тренинга ассертивности в домашних условиях, они, вероятно, обнаруживают, что желаемое поведение подкрепляется одобрительным комментарием консультанта и его положительной оценкой данного поведения.

**Идентификация подкрепляющих стимулов**

Многие подкрепляющие стимулы, такие как похвала, проявление привязанности и интереса, люди выдают относительно бездумно в ходе повседневной жизни. Использо­вание методов подкрепления предполагает систематическое применение подкрепления с целью введения и усиления адаптивных видов поведения и ослабления и устране­ния неадекватных видов поведения. Для того чтобы использовать подкрепление систе­матически, необходимо выяснить, что именно является подкрепляющим для отдель­ных клиентов. Способы, с помощью которых консультанты могут выяснить, что их кли­енты считают подкреплением, включают в себя опрос самих клиентов, обсуждение по­ведения клиентов с другими людьми (их опрос), наблюдение за речью и поведением клиентов в процессе собеседования, побуждение клиентов наблюдать за собой и конт­ролировать себя в интервалах между занятиями.

Для оценки подкрепляющих стимулов используются специальные вопросники, предназначенные для самоотчета клиентов. Каутела (Cautela, 1967) разработал «План исследования подкрепления» (Reinforcement Survey Schedule), чтобы идентифициро­вать возможные стимулы подкрепления вместе с соответствующими им подкрепляю­щими ценностями. Этот план помогает определять те стимулы, которые можно исполь­зовать для вызова адаптивных реакций. В данный план входят четыре раздела: а) под­крепляющие стимулы, которые могут быть использованы во многих обычных ситуаци­ях; б) подкрепляющие стимулы, которые могут быть использованы только при подклю­чении воображения; в) ситуационные контексты, в которых употребляется конструк­ция «Я хотел бы быть...»; г) индекс частоты, используемый в качестве элемента оценки часто встречающихся повседневных мыслей и поведения. И консультант, и клиент мо­гут использовать этот план для оценки характера, диапазона и силы подкрепляющих клиента стимулов.

Другой вопросник, предназначенный для самоотчета, это «План приятных событий» (Pleasant Events Schedule), разработали Макфиллами и Левинсон (Lewinsohn et al., 1986). В этом вопроснике содержится перечень 320 событий и видов действий, состав­ленный после активного поиска возможных «приятных событий». Субъектам предла­гают оценить каждый пункт плана по пятибалльной «шкале приятности». Сокращен­ную версию «Плана приятных событий» можно получить, используя пункты, связан­ные с условиями, необходимыми большей части людей для улучшения настроения. Ле­винсон и Граф (Lewinsohn, Graf, 1973) перечисляют 49 таких пунктов и предполагают, что их можно отнести к трем категориям. Эти категории следующие: социальные взаи­модействия; эффекты, несовместимые с депрессией; действия, поддерживающие Эго, или действия, ведущие к возникновению ощущений адекватности и компетентности.

При работе с детьми для представления подкрепляющих стимулов вместо слов можно использовать картинки. Например, в некоторых случаях используется «меню подкрепления», разработанное Дали (Daley, 1969) с целью определения эффективных подкрепляющих стимулов для психически отсталых детей 8-11 лет. Двадцать два вида деятельности, такие как разговор, написание текста, раскрашивание, были изображе­ны художником в цвете и собраны в отдельной книге, или «меню» (каждый вид деятель­ности был представлен на отдельной странице). Детей побуждают определять дей­ствия, которые они хотели бы совершать.

**Программы подкрепления и жетонная система**

Позитивное подкрепление — главный метод изменения поведения в прикладных окружающих средах. Программы позитивного подкрепления можно использовать как

для усиления желательного поведения, так и для ослабления нежелательного. Второй цели можно достичь, положительно подкрепляя альтернативные, или несовместимые виды поведения (Kazdin, 1994). Консультанты могут создавать программы позитивного подкрепления сами или с помощью значимых других (в этом случае применять про­грамму вознаграждения целесообразнее значимым другим, а не консультантам).

Хосфорд (Hosford, 1969) отмечает, что любая программа, вклю­чающая в себя оперантные процедуры подкрепления, должна состоять из четырех ос­новных элементов. Во-первых, подкрепление должно быть достаточно мощным для того, чтобы побуждать продолжать осуществление желательного поведения. Во-вторых, подкрепление должно применяться систематически. В-третьих, связь меж­ду демонстрацией желательного поведения и применением подкрепления должна быть достаточно четкой. В-четвертых, консультанты должны быть способны выявить то по­ведение, которое они планируют поддерживать. Особенно важно, чтобы при возникно­вении желательного поведения подкрепление, связанное с этим поведением, осуще­ствлялось немедленно, иначе его эффект может быть ослаблен. Приобретение жела­тельного поведения может быть следствием подкрепления либо элементов данного поведения, либо связанных с ним вариантов поведения. В таких случаях можно добить­ся желательного поведения посредством последовательного приближения.

Подкрепление можно осуществлять непосредственно (с помощью реальных подкреп­ляющих стимулов) или косвенно (с помощью символов, которые могут позже быть обме­нены на подкрепляющие стимулы). Кроме того, подкрепление может быть опосредован­ным, когда клиенты наблюдают за моделями — людьми, которые получают награду за желательное поведение. Примером прямого подкрепления является использование Сэн-борном и Шустером (\_Sanborn, Schuster, 1969) конфет для подкрепления желательного поведения неуспевающих учеников, посещающих дополнительные занятия по чтению. Например, первому ученику, который садился за парту, давали конфету, говоря: «Это за то, что ты сел на место». По мере прогрессирования учеников их стали вознаграждать за другие виды поведения.

Иногда положительное подкрепление может вознаграждать неправильное поведе­ние. Например, помещенные в больницу пожилые люди могут получать социальную награду — внимание — за зависимое и беспомощное поведение, в то время как незави­симое поведение нередко оказывается невознагражденным (Baltes, 1988). При работе с такими находящимися в больнице пожилыми людьми осуществление программы по­зитивного подкрепления должно способствовать повышению вероятности возникно­вения у пациентов соответствующих независимых реакций.

Жетоны — это вещественные условные подкрепляющие стимулы, которые могут быть обменены на такие резервные подкрепляющие стимулы, как право участия в ка­ких-либо специфических видах деятельности, ценные призы, лакомства и т. п. Програм­мы жетонного подкрепления должны включать в себя четкие правила обмена, опреде­ляющие, какое количество жетонов требуется для получения резервных подкрепляющих стимулов (Wilson, 1989). Жетонные системы, или программы жетонного под­крепления, применялись при работе со школьниками, преступниками и пациентами, находящимися в больнице. Применение жетонных систем при обучении детей, занима­ющихся в начальных и средних классах, привело к повышению успеваемости учеников при освоении ими навыков чтения, письма и счета (Kazdin, 1989). При испытании од­ной американской программы ученики первого класса получали определенное количе­ство очков за свои успехи. Полученные очки дети могли обменивать на призы, цен­ность которых варьировалась от 0,05 до 1,50 долларов (эти призы можно было полу­чить в «магазине хорошей учебы», организованном в классе) (Breyer, Alien, 1975). О'Лири и Драбман сделали обзор программ, в которых используется символическое подкрепление во время учебных занятий. Как отмечают исследователи, различные ис­следования показывают, что при применении программ жетонного подкрепления су­щественно уменьшается выраженность проявлений дурного поведения (O'Leary, Drab-man, 1971, p. 385).

Каздин и Бутцин (Kazdin, Bootzin, 1972) предполагают, что за удалением символи­ческого подкрепления обычно следует угасание желательного поведения. Они счита­ют, что следует планировать генерализацию, а не полагаться на случайные последствия применения жетонной системы. Сопротивление угасанию можно увеличивать следую­щим образом: обучать такому поведению, которое будет подкрепляться и после завер­шения обучения. Можно поступать и по-другому: постепенно сводить на нет жетонное подкрепление, предлагая при этом некоторую замену подкреплению, например похва­лу. Сохранения поведенческих достижений можно также добиться посредством поощ­рения клиентов использовать самоподкрепление (клиенты выдают самим себе подкреп­ляющие стимулы, зависящие от степени осуществления желательного поведения).

Программы подкрепления и жетонная система могут включать в себя сотрудниче­ство со значимыми другими из окружающей среды клиентов и их обучение. Например, консультанты могут посчитать необходимой работу с преподавателями или родителя­ми с целью создания процедур подкрепления для отдельных детей или для детских групп. Кроме того, как преподаватели, так и родители должны отдавать себе отчет в том, что они могут по неосторожности подкрепить некоторые виды поведения, кото­рые, по их словам, они пытаются устранить. Обучение навыкам эффективного подкреп­ления подразумевает как теоретическую учебу, так и соответствующую практику. Кро­ме того, консультантам следует поддерживать преподавателей и родителей и направ­лять их в нужном направлении, когда те пытаются применять полученные на занятиях навыки в обстановке реальной жизни.

**Наказание**

Голдфрид и Дэвисон (Goldfried, Davison, 1976) отмечают, что существуют три основные процедуры наказания. Применение каждой из этих процедур позволяет сни­зить частоту возникновения определенного вида поведения. Эти процедуры следую­щие: предъявление аверсивного события, тайм-аут и использование издержек реакции. Выражение гнева, избиение, угрозы, применяемые при осуществлении индивидом нежеланого поведения, — все это аверсивные события, которые могут понизить вероят­ность повторения данного поведения.

Тайм-аут — это процедура, которую поведенческие консультанты часто рекомен­дуют использовать при работе с детьми, имеющими «взрывной» характер. Тайм-аут предполагает удаление клиентов из ситуаций, в которых они могут получить подкреп­ление. Например, поведение ребенка в классной комнате, нацеленное на привлечение внимания, может подкрепляться вниманием преподавателя и одобрением сверстников. Но и то и другое оказывается недоступным, когда ребенка заставляют покинуть класс­ную комнату на какой-то период времени. Процедуры тайм-аута подразумевают четкое инструктирование и адекватное предупреждение клиентов о том, что процедура тайм-аута индуцируется нежелательным поведением. Если же сделанное предупреждение остается без внимания, применять тайм-аут следует систематически и бесстрастно. Немерофф и Кароли, отмечают: «Наиболее эффективные программы работы с детьми включают в себя использование тайм-аута продолжительностью от 5 до 20 минут; если же дети очень маленькие, может быть эффективным тайм-аут продолжительностью от 1 до 5 минут» (Nemeroff, Karoly, 1991, p. 150).

**Помощь клиентам в получении подкрепления**

Очень важным аспектом поведенческой психологии является оказание кли­ентам помощи в увеличении числа и расширении пределов доступных им подкрепляю­щих стимулов. Клиентам не следует пассивно полагаться на других людей, они должны определять и активно разыскивать людей, виды деятельности и ситуации, которые мог­ли бы обеспечить желательное подкрепление. И в этом клиентам должны помогать кон­сультанты. Левинсон и Либет (Lewinsohn, Libet, 1972) утверждают, что низкая сте­пень позитивного подкрепления — это решающая предпосылка для формирования де­прессивного поведения и что состояние клиента улучшается при усилении позитивно­го подкрепления. Левинсон и Либет провели интересное исследование. Сто шестьде­сят пунктов, содержащихся в «Плане приятных событий» и оцененные субъектом как наиболее приятные, были введены в план действий данного субъекта. Этого человека попросили в течение 30 последующих дней перечислять в конце каждого дня дей­ствия, которые он совершал. Левинсон и Либет обнаружили, что более чем у 30 субъектов существовала связь между настроением и приятной деятельностью, хотя имелись выраженные индивидуальные различия. Исследователи выделяют в клини­ческом применении программ деятельности следующие элементы: а) определение того, какая именно деятельность является потенциально подкрепляющей; б) демон­страцию клиентам слабой выраженности их поведения, которое приносит позитив­ное подкрепление; в) постановку цели; г) выявление изменения поведения.

Другое интересное исследование провели Турнер и его коллеги. В данном исследо­вании приняли участие студенты колледжа, испытывавшие умеренную депрессию. По­лученные результаты подтвердили эффективность использования программ деятель­ности, а также обучения субъектов расширению спектра приятных видов деятельнос­ти (Turner et al., 1979). Исследование, проведенное Цейссом (Zeiss et al., 1979), пока­зало, что при работе с испытывающими депрессию амбулаторными больными все виды лечения, нацеленные на развитие у пациентов навыков межличностного взаимодей­ствия, когниций и на побуждение пациентов использовать программы деятельности, значительно уменьшают выраженность депрессии.

Цейс отмечает, что во всех случаях лечение способствовало улучшению депрес­сивного состояния, так как в процессе лечения пациенты приобретали навыки самосо­вершенствования. В результате у больных усиливалось ощущение личной эффектив­ности.

**Обучение клиентов использованию самоподкрепления**

Поведенческие консультанты часто обучают клиентов подкреплению их собствен­ного поведения. Кэнфер и Гэлик (Kanfer, Gaelick, 1986) проводят различие между ад­министративной и участвующей моделями лечения. При использовании админист­ративной модели консультанты назначают систему воздействий, а обучающиеся подчиняются и выпол­няют инструкции. При использовании участвующей модели акцент делается на от­ветственности человека, а консультанты рассматриваются как преходящие социальные системы поддержки. Обучение клиентов самоподкреплению основывается на утверж­дении, что клиенты являются активными участниками своего лечения.

При оказании помощи в разработ­ке программы самоподкрепления надо следить за тем, чтобы обучающиеся чувствовали, что они сами выбрали цели или целевое поведение, а также чтобы чувствовали необходимую для осуществления поставленных задач уверенность. При этом мотивация усиливается как изначально, так и в более поздние сроки. Некоторым вероятно, придется создавать элементы навыков до того, как они начнут использовать программы саморе­гулирования.

**Самонаблюдение**

Самонаблюдение важно в начале, в про­цессе и после осуществления программ самоподкрепления. Первоначально самона­блюдение способствует формированию базиса и повышению уровня осознания. В про­цессе осуществления программы самоподкрепления самонаблюдение используется как для напоминания, так и для оценки прогресса. Впоследствии самонаблюдение способ­ствует сохранению достижений, хотя на поздних этапах самонаблюдение обычно про­водится не систематически.

Обучающиеся могут составлять диаграммы (например, диаграмму, отражающую изменения веса) и заполнять учетные листы (например, учетный лист, показывающий количество вы­куренных сигарет в динамике). Иногда используются наручные и карманные счетчики: например, застенчивая девушка-подросток может записывать, сколько раз она участво­вала в разговорах со сверстниками. Самонаблюдение можно расширить, включив в него регистрацию внутренних и внешних реплик, которые возникают перед совершением действий, а также регистрацию последствий действий.

**Контроль стимула**

Торесен и Мэхони (Thoresen, Mahoney, 1974) отмечают, что существуют две основные стратегии самоконтроля, которыми могут воспользоваться клиенты, желающие оказы­вать влияние на свои действия. Во-первых, клиенты могут сделать попытку изменить окружающую среду, чтобы управлять целевыми действиями до их совершения. Во-вто­рых, клиенты могут назначить самим себе награду после совершения действия или ряда действий, которые приводят к достижению цели или подцели.

**Положительное самоподкрепление**

Самоподкрепляющие стимулы бывают внешними и внутренними. Существуют два способа использования внешних подкрепля­ющих стимулов: 1) применение к самому себе новых подкрепляющих стимулов, кото­рые выходят за рамки повседневной жизни (например, нового предмета одежды или какого-либо особого события); 2) изначальный отказ от какого-то приятного повседнев­ного опыта и применение его в последующем к самому себе в связи с совершением неко­го желательного действия. Внутренние подкрепляющие стимулы представляют собой заявления, сделанные в ходе беседы индивида с самим собой (например, «Это потряса­юще», «Хорошо сделано», «Я доволен, что сделал это») и свидетельствующие об удов­летворении, полученном данным индивидом в связи с совершением целевых действий.

**Самонаказание**

Выше я особо выделил контроль стимула и положительное самоподкрепление. Однако следует отметить, что иногда (достаточно редко) поведенческие психологи побуж­дают обучающихся назначать самим себе аверсивные последствия. Например, использующие программу снижения веса, могут отдавать на нужды благотворительно­сти определенную сумму денег за каждые 100 калорий, превышающие ежедневную норму, или же они могут использовать специальный одеколон с ядовитым запахом по-

Люди, стремящиеся к снижению веса, могут представлять, что их ругают, если они едят шоколадный торт. Этот процесс известен как скрытая сенсиби­лизация (Cautela, 1967).

**Лекция 13.** **Стратегии совладающего поведения в процессе преодоления стрессовой ситуации**

Проблема совладающего поведения на сегодняшний день является одной из актуальных и активно разрабатывается в современной психологии. Совладающее поведение или «копинг» происходит от английского «cope» - преодолевать (реже - бороться, сражаться). Современная жизнь настолько динамична, сложна и противоречива, что человеку постоянно приходится преодолевать разного рода препятствия и сложности, приспосабливаться к ситуациям, находить наиболее выгодные выходы из трудностей. В этой связи человеку необходимо использовать все возможные ресурсы для того, чтобы оставаться адаптивным и чувствовать себя более или менее безопасно. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к требованиям сложившейся трудной ситуации. Совладание представляет собой динамические когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на управление внешними или внутренними факторами, которые оцениваются ею как угрожающие

Многие специалисты в области совладающего поведения утверждают, что его активное становление приходится на подростковый и ранний юношеский возраст. Этот период в жизни человека считается самым сложным, кризисным и противоречивым. Подросток сталкивается с массой объективных и субъективных проблем, требующих разрешения. Остро выраженные гормональные трансформации, происходящие в этом возрасте, сказываются на поведении, внутренних состояниях, реакциях, настроении подростков и часто является основой его общей неуравновешенности, взрывчатости, возбужденности или апатии. Среди основных трудностей подростка выделяются снижение самооценки, повышенная чувствительность и раздражительность, физическое и душевное недомогание, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувства одиночества, чужеродности, непонятости, боязнь насмешек, гиперболизация недостатков внешности, повышенная тревога, беспокойство и неуверенность. По результатам современного опроса, проведенного среди подростков, «половина четырнадцатилетних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому двенадцатому в голову приходили идеи самоубийства».

Психология совладания уходит корнями в мифотворчество и героический эпос. Герой, лидер, выносящий физические трудности и лишения, берущий управление ситуацией в свои руки в смутные времена, совпадающий с собственными травмами и увечьями, всегда вдохновлял других, служил примером для подражания и заставлял искать объяснение сверхвозможностей харизматического субъекта.

По мнению Т. Л. Крюковой, совладающее поведение – это поведение субъекта, поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно. Совладание со стрессом (трудной ситуацией) детерминируется рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным [14, c. 376]

В целом, история изучения копинга отражает события, происходившие в психологии личности.

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла во второй половине 20 века в психологии. Данный термин «копинг» (от англ. to cope – справиться, совладать) был введен американским психологом Абрахамом Маслоу. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают Р. Лазарус и С. Фолкман, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [2, c. 169]. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их.

Р. Лазарусом копинг был определен как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса [3, c. 141].

Копинг-поведение – это форма поведения, которая отражает готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействий стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны с «Я-концепцией», локусом контроля, эмпатией, условиями среды. [50, c. 992].

Психолог А. Маслоу считает, что копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению. Так, им был характеризован копинг-поведение как целенаправленное и мотивированное действие, являющимся результатом научения. Также утверждал что, копинг по большей части детерминирован переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой. Копинг-поведение предполагает, что предпринимаются усилия и используются определенные средства, а его цель – удовлетворение потребности или уменьшение угрозы. «Coping» считается более управляемым (подавляется, сдерживается, вытесняется), так как для него свойствен сознательный характер. Оно представляет собой такое поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса [51, c. 340].

В современное время выделяют три подхода к толкованию понятия «сoping». Первый подход интерпретирует его в терминах динамики. Эго как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным т.к. прежде всего, есть сторонники склонные отождествлять копинг с его результатом. Второй подход определяет копинг в терминах черт личности – как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. Однако, это понимание не обрело большой поддержки среди исследователей т.к. стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными. И согласно третьему подходу, копинг понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром [52, c. 20].

А. Либина и А. Либин считаются наиболее известными отечественными исследователями, занимающимися проблемой совладающего поведения. Они в своей совместной статье «Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями» [53, c. 190], дают определение психологии совладающего поведения: «Предметом психологии совладания как специальной области исследования является механизмом эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями».

Согласно словарю В. И. Даля, русский термин совладание происходит от старорусского «лад», «сладить» и означает «согласие», «мир», «порядок», «устройство», «упорядочивание», «приведение в порядок», «подчинение себе обстоятельств» [54, с. 396]. В связи с этим понятно, что основная функция совладающего поведения состоит в адекватном приспособлении, удобном и комфортном для субъекта. Образно говоря, совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.

Важно отметить, что в последние годы в связи с увеличением числа работ в области психологии совладания российские психологи, в том числе с целью поддержать научный диалог, часто используют и термин «копинг», понимая его как адаптивное, совладающее поведение. Мы также используем оба термина как синонимы.

Исследуемый термин существует «на перекрестке» двух выраженных тенденций современной психологии личности, что, по-видимому, и объясняет, по мнению Л. И. Анцыферовой, его широкую распространенность. Одна из них – это перенесение внимания с субъекта на целостную ситуацию, в которой он действует. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. Психологическая ситуация представляет собой единство внешних условий и их субъективной интерпретации, ограниченное во времени и побуждающее человека к избирательной активности. Другая тенденция – это развитие идиографи- ческого подхода в психологии, ориентированного не на общее и постоянное в личности, но на особенное и изменчивое, присущее конкретному человеку в определенных условиях, постулирование уникальности каждого человека. Копинг есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [15, с. 118].

Исходя из анализа в современных зарубежных и отечественных работ можно сказать, что исследователями описываются различные стратегии и стили совладающего поведения, которые реализуются людьми в трудных жизненных ситуациях. Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения, которые выделяются исследователями достаточно произвольно. Например:

Некоторые люди предпочитают использовать преобразующие стратегии для преодоления стресса как практические действия в форме поиска рационального выхода из трудной ситуации, привлечения дополнительной информации, изменения субъективной значимости признаков ситуации, использования навыков психической саморегуляции и т.п., так и вербальные формы реагирования, воздействуя, например, на субъективный источник конфликтной ситуации силой убеждения, разъяснения.

Велико значение адаптивной стратегии, антиципирующее совладание, благодаря которой осуществляется предвосхищение возникновения трудной ситуации, формируется психологическая готовность к встрече с негативным событием или предпринимается поиск путей ее предотвращения [33, c. 3].

Многие события являются стрессовыми потому, что они включают в себя такие элементы, справиться с которыми люди бывают недостаточно подготовленными [55, c. 113].

В. Авдеев высказал свое мнение что, люди уверенные в своей способности решить ту или иную проблему, проявляют большую эффективность в творческом анализе трудных ситуаций.

В этом случае по механизму обратной связи успех решения проблемы может повысить уверенность в своей способности преодолеть стресс. Эту стратегию «решение проблемы» можно отнести к когнитивно-поведенческому процессу и обеспечения адаптивных способов реакции на проблемы. Их решение обусловливается наличием следующих способностей и умений:

- осознать и понять содержание проблемы;

- создать альтернативные ситуации;

- концептуализировать релевантные средства достижения цели;

- предвидеть последствия принятого решения;

- реализовать принятое решение о характере поведения;

- самостоятельно контролировать поведение и изменять (при необходимости) решение и цели.

Успешность реализации выше перечисленных компонентов решения проблемы является основой проявления «самоэффективности» [56, c. 128].

Стратегия рационализации заключается в преобразовании информации, связанной с осознанием и использованием знаний только о той части реальности, которая отражает наиболее сложные и травмирующие события жизни. Под рационализацией понимается поведение, когда человек не уклоняется от встречи с угрозой, а нейтрализует ее, интерпретируя безболезненным, выгодным для себя способом. Р. М. Грановская отмечает что, «главная особенность рационализации состоит в попытке постфактум создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Это попытка объяснить свое поведение, не подтверждаемое объективным анализом ситуации, или попытка оправдать неудачу и недостижение цели» [57, с. 323]. В результате рационализации осознаваемые причины того или иного поведения основываются на совокупности искаженной информации и сведений, которые отражают реальную обстановку. Такая информация создает у человека необоснованную уверенность в ее адекватности истинной ситуации и ошибочное представление о собственном поведении как хорошо контролируемом и не противоречащем объективным обстоятельствам.

Стратегии приспособления к трудным ситуациям. Одним из способов приспособления к трудной ситуации является осознанное изменение своего отношения к ней. Человек может убедить себя в наличии позитивных исходов трудной ситуации путем придания ей особого смысла, иногда не вытекающего из ее особенностей. Ряд личностных черт человека (застенчивость, тревожность, недостаточная решительность, впечатлительность, повышенная внушаемость и др.) могут способствовать развитию тяжелых переживаний, что и обусловливает сложность преодоления стресса.

Стратегия изменения личностных качеств. Личностным приспособлением к трудной ситуации является изменение субъектом своей ролевой позиции, принятие определенной роли и последующее поведение в соответствии с выбранной ролью.

Использование методов психической саморегуляции (аутотренинг, десенсибилизация, когнитивная реструктуризация, биологическая обратная связь), эстетостимуляции (функциональная музыка, арттерапия и др.), которые способствуют нормализации механизмов психической регуляции функционального состояния и поведения субъекта предусматривает стратегия снижения психической напряженности.

Стратегий контроля за стрессом. Одной из основных стратегий контроля является поиск необходимой информации, определяемый когнитивной способностью к экстраполяции, вероятностному прогнозированию, предвидению хода развития событий для получения информации, которая будет снижать неопределенность в оценке их динамики, исхода и возникающего стресса.

Важное значение для преодоления стресса имеет знание того, на чем следует фокусировать контроль – стратегия выбора объекта контроля. Г. Селье [58, c. 124] считал, что если все внимание направленно на угрозу воздействия стресса, то интенсивность развития дистресса возрастает; если же контроль сосредоточен на сенсорной информации о стрессе, то он не вызывает повышение дистресса. Более того, если контроль за стрессом включает конструктивные усилия, такие как определение места и времени возникновения проблемы и ее решения, то такой контроль может иметь положительное воздействие на результат преодоление стресса [59, c. 370].

Стратегии самораскрытия или катарсиса. Под самораскрытием понимается проявление желания и способности поделиться своими мыслями и чувствами с другими людьми. Это связано с необходимостью осмыслить, проанализировать свое отношение к трудной ситуации, выявить причины возникновения негативных реакций, оценить возможности преодоления стресса, а также получить моральную поддержку и советы в отношении того, как вести себя в конкретной стрессовой ситуации и тем самым эмоционально «разрядиться», снизить напряженность.

Катарсис – это стратегия преодоления стресса и, в особенности, тревоги, страха гнева им других негативных состояний путем переживания душевного волнения, высвобождения эмоций, приводящего к ослаблению влияния травмирующего фактора. В качестве посредника, эмоциогенного события или явления привлекается более значимая система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация становится не столь существенной [57, c. 352, 60, c. 496].

Стратегии избегания трудных ситуаций. В целях защиты от отрицательных эмоций, борьбы с эмоциональными расстройствами, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, стрессогенными событиями, используются стратегии избегания, ухода, бегства от трудных ситуаций, которые могут применяться как в практической форме (реальное поведение), так и в психологической – путем внутреннего отчуждения, отстранения себя от ситуации или подавления мыслей о ней [33, c. 3, 61, c. 279]. Человек, который применяет эти стратегии, обычно физически или мысленно покидает место возникновения стресса. Избегание не всегда ориентировано на реальную обстановку и может препятствовать преодолению стресса, если применяется в экстремальных ситуациях. Например, недостаточно обоснованное избегание конкретной трудной ситуации способно отрицательно повлиять на чувство самоуважения и самоэффективность, что вызывает дополнительный дистресс.

Одной из наиболее ранних форм защитного поведения, особенно выраженной у детей, является стратегия пассивного протеста, проявляющегося в избегании общения, отказа от пищи, игр [62, c. 27]. Пассивный протест обычно заключается также в стремлении к изоляции («поведенческий уход»), немотивированном отказе от выполнения требуемых действий.

Для устранения негативных эмоций, то есть, избегание стресса, человек может использовать контролируемые стратегии подавления, когда событие загоняется в глубину подсознательного, и отрицания, когда игнорируется стрессор и он отказывается от признания того, что произошло травмирующее событие. Эти защитные механизмы представляют собой нежелание принять объективную реальность такой, какая она есть.

Также существует стратегия интеллектуализации, которая является одним из механизмом избегания, то есть, перевода чувств, переживаний в плоскость процесса мышления. Такое переключение блокирует негативные переживания, которые являются нежелательными для реализации действий по преодолению стресса. Однако чрезмерная интеллектуализация может стать причиной угнетения эмоциональной сферы в целом, что приводит к снижению чувственного контроля за развитием и проявлениями травмирующей ситуации.

Разнообразие трудных ситуаций и некоторые индивидуальные особенности человека определяют различия в используемых стратегиях преодоления стресса. Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же субъект в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Успешность использования какой-либо стратегии в одной конкретной сложной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях.

Однако в зарубежной психологии можно выделить несколько направлений исследований стиля поведения в трудных ситуациях. Рассмотрим лишь некоторые из них.

Ведущий специалист в области изучения coping styles («способов совладания») Лазаруса Р. С. выделил два глобальных типа копинг-стратегий (способов преодоления стресса) – проблемно-ориентированный и субъектно-ориентированный [3, c. 141].

Самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительных источников информации, все это являются примерами проблемно-ориентированный типа который направлен на рациональное разрешение трудной ситуации. В то время, как субъектно-ориентированный тип преодоления стресса представляет собой следствие эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающиеся конкретными действиями и проявляющийся в попытках не думать о проблеме вообще, а также стремлением переложить свои заботы на других и использованием средств компенсации отрицательных эмоций, например как алкоголь, сон, еда и т. п. При помощи пассивных стратегий восстановление эмоционального баланса (не через решение проблемы) используется более интенсивно, в случае если у человека нет знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стрессора.

Психологи Лазарус Р. и Фолкман С. выделили пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения [2, c. 169]. Эти основные задачи приведены на рисунке 1.

Данные авторы отмечают роль когнитивных конструктов, которые обуславливают способы реагирования на жизненные трудности. Совладание с жизненными трудностями, как они утверждают, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [3, c. 141].

Основные задачи копинга

Минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности

Терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций

Поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах

Поддержание эмоционального равновесия

Установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми

Рисунок 1 - Пять основных задач копинга по Лазарусу Р. и Фолкману С.

Из этого вытекает: требования ситуации необычны; они подвергают индивида испытанию; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Хотя авторы этого определения говорят лишь о попытках, об усилиях человека, то есть, о самом процессе совладания с жизненными трудностями. При этом усилия могут быть успешными, а могут и не дать желаемого результата. В противном случае, задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо просто терпеть их присутствие.

Ясно что, само понятие «совладание с жизненными трудностями» имеет разные значения. Прежде всего, это постоянно изменяющийся процесс. Как полагают Уиллс Т. и Шифман С., в данном процессе можно выделить три стадии.

Первая стадия – предупреждающая. На данном этапе деятельность совладания с негативными жизненными событиями помогает человеку подготовиться к преодолению приближающихся затруднений (например, когнитивное усилие для иной интерпретации ситуации). Вторая стадия – непосредственно совладание с проблемой, где осуществляются когнитивные и поведенческие усилия для решения конкретных задач. На третьей, последней стадии человек имеет дело с последствиями критического события. Целью данного этапа является ограничение размера ущерба, быстрое возвращение в прежнее нормальное состояние, которое называется восстанавливающей стадией.

Согласно другому определению, совладание представляет собой исключительно реакцию субъекта на стресс. Это значит, что когнитивные и поведенческие попытки совладания с проблемной ситуацией делаются лишь в том случае, когда человек переживает стресс. Однако такой подход позволяет отличить обычное, рутинное поведение субъекта в повседневной, привычной обстановке от его усилий совладать с негативными жизненными событиями, он не учитывает ряд обстоятельств. Например, этот подход исключает возможность избегания стресса субъектом. Кроме того, по этому принципу, до наступления стрессовой реакции поведение человека не может быть рассмотрено как попытка совладания с жизненными трудностями.

Хамер А. и Зейндер М. предложили собственную классификацию психологических источников – ресурсов преодоления сложных жизненных ситуаций, которая включает пять областей жизнедеятельности человека, «подпитывающих» его действия в трудный период, это – сферы:

- познания и представлений;

- чувств;

- отношений с людьми;

- духовности;

- физического бытия.

Эффективность обращения к той или иной сфере обусловлена содержанием проблемной ситуации.

На сегодняшний день практически все специалисты в области совладающего поведения, как отечественные так и зарубежные, единогласны во мнении, в существовании взаимосвязи между теми личностными конструктами, с помощью которых индивид формирует свое отношение к жизненным трудностям, и тем, какую стратегию поведения при совладании с ситуацией он выбирает. Везде указывается на то, что готовность человека решать жизненные проблемы предполагает сформированное умение использовать определенные средства. Особенности этого умения связаны с такими личностными феноменами, как Я-концепция, локус контроля, рефлексия, эмпатия и другие. Все это является устойчивыми свойствами человека, которые формируются в процессе его социализации, регулирующими поведение, и в совокупности определяющими внутреннюю согласованность или несогласованность личности. Перечисленные личностные характеристики серьезно влияют как на процесс отбора и использования стратегии совладания с неблагоприятным событием, так и на результаты подобной деятельности. Отсюда и выдвигаются понятия «совладание с жизненными трудностями» как одного из свойств личности. По выбранной стратегии можно судить не только об успешности или неуспешности совладания с ситуацией, но и о личностной успешности в целом.

Понятие «совладающие стратегии» также широко интерпретируется как процесс управления ресурсами. Считается, что процесс совладания с жизненными трудностями является по сути процесс мобилизации личностных ресурсов и ресурсов среды, оптимального их использования.

Существует огромный эмпирический материал о детерминантах и эффективности разных способов преодоления стрессовых ситуаций. Честно говоря, все эти работы носят сугубо эмпирический характер. Так, Фолкман и Лазарус со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания», которая содержала 67 видов реакций субъекта на неблагоприятные события. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных (прерывных) стратегий, приведенных на рисунке 2.

Все восемь типов стратегий совладания с жизненными трудностями включают в себя совершенно разные ориентации личности. Для разрешения ситуации, она либо нападает на окружающих, либо пытается получить от них помощь, либо избегает от этой ситуации, либо отделяет себя от данной проблемы, либо придает ситуации позитивное значение, либо заостряет внимание на своем эмоциональном состоянии и поведении (стремление сдерживать свои чувства и в дальнейшем не совершать подобных ошибок), либо, наконец, сосредоточивается на решении проблемы. В основном эти стратегии исключают друг друга, но иногда – дополняют. Судя по практике можно сказать, что каждый второй человек, попавший в трудную ситуацию, использует одновременно несколько стратегий совладания. По оценке ряда исследователей, эффективно использовать несколько способов совладания с негативными событиями, особенно с применением практических шагов. Стратегия избегания и позитивная переоценка ситуации являются неэффективной. В стратегии позитивной переоценки кризисной ситуации содержится ловушка. Придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам уменьшает дистресс и служит эмоциональному приспособлению к стрессу. К тому же, подобный, во многом искусственный, перенос внимания отвлекает от решения конкретных практических проблем. Очевидна и дезадаптивность стратегии избегания.

Отечественный психолог Малкина-Пых И. Г. считает что, стратегии совладающего поведения являются различными вариантами процесса адаптации и подразделяются на соматически, личностно и социально ориентированные в зависимости от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности личностно-смысловой сферы [63, c. 928].

В трудах Т. Л. Крюковой обоснован новый взгляд на процесс социальной адаптации, важной стороной которой у здоровых людей выступает совладающее со стрессом (трудной жизненной ситуацией) поведение [21, c. 70, 15, c. 118, 12, c. 86]. По мнению данного автора наиболее важным критерием трудности ситуации, который инициируют выбор копинг-поведения, является ее субъективное восприятие человеком. Вместе с тем, трудные ситуации оцениваются по объективной шкале Лазаруса Р. и Олдвин К. – от травматичных до ежедневных жизненных трудностей (микрострессоров). Новый подход осуществлен через анализ совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционным (личностным), динамическим (ситуационным), социокультурным (экологическим) и регулятивным.

Стратегия противостоящего совладания – состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему

Стратегия поиска социальной поддержки – состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь

Стратегия дистанцирования – описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней

Стратегии совладающего поведения

Стратегия самоконтроля – заключается в старании регулировать собственные чувства и действия

Стратегия принятия ответственности – заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок

Стратегия избегания – складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из неё

Стратегия планового решения проблемы – состоит в выработке плана действий и следования ему

Стратегия позитивной переоценки – описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах

Рисунок 2 - Стратегии совладающего поведения (Фолкман С., Лазарус Р.)

Психолог Крюкова Т. Л. отмечает: «Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, мы считаем совладающее поведение проявлением активности, принадлежащей субъекту, или разновидностью поведения субъекта» [15, c. 89].

Крюкова Т. Л. изучает совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Она сумела доказать, что существует особый вид социального поведения человека, который обеспечивает или разрушает его здоровье и благополучие. Совладающее поведение позволяет индивиду справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение (когда она поддается контролю) или приспособление (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если индивид не владеет этим видом поведения, у него могут возникнуть неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия [15, c. 118].

Обобщая содержание выполненного нами анализа можно сделать вывод, что стратегии совладания раскрываются в различных формах адаптации. Адаптация понимается как активное взаимодействие человека с социальной средой в целях достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза, отличающегося относительной стабильностью. Различными вариантами процесса адаптации являются стратегией поведения. Они могут сочетаться и дополнять друг друга, могут изменяться в зависимости от сферы жизни человека, в которой он проявляется.

* 1. **Сравнительные особенности совладащего поведения и защитных механизмов личности**

Обсуждение проблемы о соотношении понятий «механизмы психологической защиты» и «совладающее поведение» возникла давно и продолжается по сей день. Это можно объяснить тем, что разграничение механизмов защиты и совладания представляет собой значительную практическую и теоретическую трудность, которая во многом обусловливается наличием одинаковых целей этих процессов. Психологическая защита, как и совладающее поведение начинают действовать, чтобы преодолеть субъективно трудные для личности ситуаций. При любой стрессовой ситуации человек реагирует на воображаемую или реально воспринимаемую угрозу либо автоматическими ответными реакциями (психологической защитой) либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанным (совладающим поведением) [12, c. 86].

В любой форме поведения наблюдается определенный стиль реаги-рования на ситуацию. Стиль реагирования это параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, который проявляется либо в форме псиxoлогической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Для oбозначения специфики этих способов поведения используются термины defence («защита» от чего-либо, например от неприятных переживаний) и coping («справляться, совладать» с чем- либо, например с проблемной ситуацией). Изучение реакций людей на трудные, напряженные ситуации способствовало расширению литературы, отражающую различные теоретические концепции. По мнению современных авторов, под психологической защитой принято понимать подсознательную систему моделей поведения, сформированную на основе жизненного опыта человека и ограждающую его от отрицательных эмоций страха, тревоги, возникающих на основе травмирующей информации из внешнего мира либо вследствие потенциально стрессогенных обстоятельств [64, c. 168, 65, c. 325, 66, c. 350, 67, c. 34, 68, c. 70, 69, c. 47, 70, c. 10, 71, c. 157, 72, c. 67].

В настоящее время обсуждение о границах понятий «копинг» и «защита» продолжается. Однако, ряд исследователей интегрируют эти понятия, большинство же отличают механизмы копинг-поведения от механизмов психологической защиты личности, не подвластных сознательному контролю и управлению. Последние служат примирению индивида с существующей реальностью в острых ситуациях фрустрации, дают временный положительный эффект. Выбор эгозащитных механизмов приводит к выбору субъектом адаптации и компенсации в ущерб саморазвитию и самореализации. Одним из главных критериев разграничения этих понятий является то, что психологическая защита, в отличие от копинга, протекает на бессознательном уровне и направлена на маскировку актуальной недееспособности (в том числе маскировку перед самим собой), на снижение тревоги, вытеснение информации, которая противоречит Я-концепции [68, c. 36]. Копинг-поведение используется субъектом сознательно, избирается им и изменяется в зависимости от ситуации и направлено на активное преобразование ситуации или собственного состояния.

Психологическую защиту рассматривают как важнейшую форму реагирования сознания индивида на психическую травму [73, c. 44]. Защита – это подсознательная система стабилизации личности, направленная на ограж-дение сознания от неприятных, травмирующих переживаний и устранение психического дискомфорта [74, c. 292].

Фрейдом З. впервые было введено понятие «психологической защиты», или «защитного поведения» (defense, defensive behavior) в конце 19 века в работе «Защитные нейропсихозы» (1894) для описания бессознательной реакции человека на жизненные трудности, которые проявляются в различных формах борьбы «Я» с невыносимыми мыслями и болезненными аффектами. [75, c. 119]. Первоначально, Фрейд представлял механизмы психологической защиты, как врожденными запускающиеся в экстремальной ситуации и выполняющий функцию «снятия внутреннего конфликта», то есть, выступают как средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным. К формам психологических защит можно отнести: отрицание, вытеснение, подавление, рационализация, идентификация, катарсис и др. По мнению Фрейда З. «основная проблема человеческого существования заключается в том, чтобы справиться со страхом и тревогой, которые возникают в самых разных ситуациях». Исходя из этого, наиболее мощным критерием эффективности действия защитных механизмов являются ликвидация тревоги и избавление от страха.

Анне Фрейд принадлежит расширение представлений о защите. Внеся определенные коррективы в базовую концепцию отца, она обобщила и систематизировала знания о психологических защитах. А. Фрейд утверждает, что защитные механизмы следует рассматривать не только как врожденные реакции, но также как продукты индивидуального опыта и непроизвольного научения. Ею было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Заслугой Анны Фрейд является то, что она дала развернутую дефеницию защитных механизмов: «Защитные механизмы – это деятельность «Я», которая начинается, когда «Я» подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматично, не согласуясь с сознанием». Она особо подчеркивала оберегающий характер защитных механизмов, указывая, что они предотвращают дезинтеграцию и распад поведения, поддерживают нормальный психический статус личности.

В отечественной психологии, долгие годы отвергали фрейдизм, вместе с этим существовало понимание психологической защиты, как специальной регулятивной системы стабилизации личности, которое направлено на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такое понимание отражает функциональное назначение – ограждение сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, но не проясняет содержания психологической защиты. Часть авторов рассматривает данный феномен так широко, что включает в него любое поведение, устраняющее психологический дискомфорт [76, c. 126].

И. Д. Стоиков (1986) был один из первых наших соотечественников, сделавший попытку создать концептуальную основу феномена защитного поведения. Автор утверждал, что проблему психологической защиты можно разрешить путем ее анализа по уровням, в основу которого положено представление о разных уровнях психической активности. Психологическая защита рассматривается им как свойство, присущее всем животным индивидам. «Защитные проявления существуют на всех этапах эволюционного развития психики, а в онтогенетическом развитии человека раскрываются на различных уровнях психической, регуляции деятельности» [77, c. 160]. Можно выделить три функционально взаимосвязанных и возрастающих по сложности уровня психической защиты, которые можно увидеть на рисунке 3.

Защиты сенсорного и перцептивного уровней связаны с основными биологическими потребностями человека (то есть, потребностью быть индивидом, сохранять и продолжать свое существование). Исходя из этого можно прийти к мнению, что именно эти виды защиты характерны для всех животных организмов. Понятие «психологическая защита личности» можно объяснить как высший уровень в структуре психологических защит, присущий есетественно лишь человеку, цель которой сводится к сохранению установившейся в онтогенетическом развитии психологической структуры личности при конфликтах, связанных с межличностными отношениями. В таких конфликтах человек участвует как личность, а не как организм или индивид [73, c. 47].

И. М. Никольская, И. Р. Грановская отмечают, что включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная информация личностью либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется.

Уровни психической защиты

Сенсорная психологическая защита – защитные проявления организма, реализуемые посредством сенсорной психической регуляции поведения

Перцептивная психологическая защита – защитные проявления индивида, реализуемые путем перцептивной психологической регуляции

Психологическая защита личности – защитные проявления личности, реализуемые при помощи сознательной и личностной регуляции поведения и деятельности

Рисунок 3 – Уровни психической защиты

Тем самым формируется специфическое состояние сознания, способствующее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение можно рассматривать как особую форму приспособления человека к среде. Важен тот факт, что все эти процессы – неосознаваемые [78, с. 18].

Выявлены несколько подходов к классификации психологических защит. Самым обычным делением является классификация защит на зрелые и примитивные. К первому относятся рационализация, интеллектуализация, юмор, сублимация и др., а ко второму – диссоциация, всемогущий контроль, обесценивание, отрицание, изоляция, идентификация с агрессором и др. Разделить защиты можно и по другому принципу, согласно которому одни из них действуют на уровне восприятия (например, вытеснение), а другие – на уровне трансформации, переработки материала (например, рационализация) [78, c. 352].

По мнению Карвасарского Б. Д. все защиты можно разделить, как минимум на пять групп. В первую группу относятся те защиты, которые не производят переработки информации, но либо ее вытесняют, либо подавляют, либо блокируют или отрицают. Защиты, направленные на искажение содержания мыслей, чувств, поведения личности (рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции, идентификация, проекция), относятся ко второй группе. Третью группу составляют психологические защиты, приводящие к разрядке эмоционального напряжения. Это механизмы реализации в действии, соматизация тревоги, сублимация. К четвертой группе могут быть отнесены механизмы манипулятивного типа – регрессии, уход в фантазии, уход в болезни. Помимо вышеперечисленных защит существуют и другие защиты, такие как всемогущий контроль, идеализация и обесценивание, расщепление и диссоциация и др., выделяющиеся в других классификациях.

В современное время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы как процессы интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки поступающей информации. В этих процессах участвуют все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. (Например, переориентация внимания при отрицании, забывание при подавлении, построение логических доводов для оправдания своих поступков при рационализации) [79, c. 228]

Современное понимание защит это – представление механизмов нормально функционирующей личности, но только в том случае, если она использует большой репертуар защит, применение которых не вызывает фиксации на проблеме и склонности к их ригидному повторению. Упрощенное понимание данной проблемы означает, что эти защиты проявления психически нездоровой личности.

Совладающее поведение чаще рассматривают как понятие, приближенное по своему содержанию к психологической защите. Анализируя работы Н. Хаан, Сотникова Ю. А. можно указать, что защитное и совладающее поведение основываются на одинаковых тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Совладание начинается с восприятия вызова, запускающего когнитивные, моральные, социальные и мотивационные структуры, действие которых является основным для адекватного ответа. При возникновении новых для личности требований, в которых существующий ответ не является подходящим, проявляется совладающее поведение. Если новые требования непосильны для личности, тогда совладающее поведение принимает форму защитного [80, c. 177].

Cтратегии совладания рассматривают как осознанные варианты бессознательных защит, также как и родовое, более широкое понятие по отношению к ним, которое включает в себя и бессознательные, и осознанные защитные техники [81, c. 138].

По мнению Нартова-Бочавер С. К. понятие «coping» будучи свободно употребляемыми в различных работах, охватывает широкий спектр челове-ческой активности – от бессознательных психологических защит до целенап-равленного преодоления кризисных ситуаций, от движений роженицы во время схваток до написания психотерапевтического письма [52, c. 25].

В обширном смысле слова coping предусматривает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Дополнительные условия – как внешние, которые характеризуют саму задачу, так и внутренние, представляющие собой психологические характеристики субъекта – заостряют содержание coping, тем самым отличая его от простого приспособления.

Издавне исследования копинга проводились в рамках изучения защитных механизмов, и ныне некоторые исследователи продолжают использовать термин «копинг» в значении адаптивных защит.

Широко распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита по сравнению с копингом характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради того, чтобы сохранить комфортное состояние.

Сложности в сопоставительном изучении особенностей психологической защиты и совладающего поведения заключаются в том, что одни авторы напрямую определяют совладающее поведение как осознанный вариант бессознательных защит. Некоторые считают, что отношение между защитным и совладающим поведением более сложное. Совладающее поведение рассматривают как родовое, более широкое понятие, которое включает в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники [77, c. 155].

По мнению многих авторов, существуют значительные сложности в разграничении механизмов защиты и совладания [53, c. 196].

Рассматривая психологическую защиту как пассивное копинг-поведение Лазарус Р. выделил параметры дифференциации между защитными механизмами и механизмами совладания:

- Временная направленность. Защита, как правило, пытается разрешить ситуацию «сейчас», не связывая эту актуальную ситуацию с будущими ситуациями. В данном смысле психологическая защита обслуживает актуальный психологический комфорт.

- Инструментальная направленность. Защита «думает» только о себе, если она и учитывает интересы окружения, то только ради того, чтобы они в свою очередь обслужили ее интересы.

- Функционально-целевая значимость. Имеют ли механизмы регуляции функцию восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладения) или же, функцию только регуляции эмоциональных состояний (защитные механизмы).

- Модальность регуляции. Имеют ли место поиск информации, непосредственные действия, рефлексия (характерно, скорее, для совладания) или подавление, уход и т.д. [3, c. 151].

По учению Анцыферовой Л. И. главной задачей защитных механизмов в отличие от копинга является контролирование и подавление негативных психических состояний, которые возникают под действием стрессора в условиях, когда стрессор продолжает действовать. Она отмечает: «…люди, прибегающие к механизмам психологической защиты в проблемных и стрессовых ситуациях, воспринимают мир как источник опасностей, у них невысокая самооценка, а мировоззрение окрашено пессимизмом. Люди же, предпочитающие в подобных ситуациях конструктивно преобразующие стратегии, оказываются личностями с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения» [33, c. 8 ].

Карвасарский Б. Д. в своих работах рассматривал механизмы психологической защиты и механизмы совладания как адаптационные процессы индивидуума. Он указывает, что если процессы совладания (по Р. Лазарусу) направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы компенсации, и особенно защиты, направлены на смягчение психического дискомфорта.

В. А. Ташлыков предлагает следующую схему анализа для разграничения психологической защиты и осознанных стратегий совладания, приведенную в таблице 1.

Таблица 1 - Разграничение психологической защиты и осознанных стратегий совладания (Ташлыков В. А.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки разграничения** | **Психологическая защита** | **Стратегии совладания** |
| 1 | 2 | 3 |
| Инерционность | Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. | Техники сознательного самоконтроля являются пластичными и приспособлены к ситуации. |
| Непосредственный и отложенный эффекты | Механизмы психоло-гической защиты стремятся к возможно более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. | Используя сознательный самоконтроль человек может многое вытерпеть и даже доставляет себе иногда мучения. |
| Тактический и стратегический эффекты | Механизмы психологической защиты «близоруки», создают возможность только разового снижения напряжения (принцип действия – «здесь и сейчас»). | Стратегии совладания напротив рассчитаны на перспективу. |
| Разная мера объективности восприятия ситуации | Механизмы психологической защиты приводят к искажению восприятия действительности и самого себя. | Механизмы самоконтроля связаны как с реалистическим восприятием, так и со способностью к объективному отношению к самому себе. |

Стратегии и способы совладания по сравнению с механизмами защиты, подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. Иначе говоря предметом психологии совладания, как специальной области иссле-дования, является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями [81, c. 139].

Специалистами отмечается, что «основным отличием защитных автоматизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних» [78, с. 52]. Никольская И. М. подчеркивает, что копинг-поведение – это «адаптивные, целенаправленные и потенциально осознанные действия» [78, с. 51].

Корытова Г. С. в своей работе [74, c. 290] отмечает, что в последнее время в исследованиях все чаще выделяется единство процесса взаимодействия совладающего поведения и механизмов психологической защиты, условно называющийся защитно-совладающим стилем. Совладание выступает как деятельность личности по поддержанию и сохранению баланса между требо-ваниями среды и ресурсами личности. Психологическая защита рассматри-вается как более ранний, но одновременно более устойчивый базисный конструкт, формирующийся на основе типологических свойств и эмоционально-динамического паттерна личности.

Подход Вейланта [82, c. 84] имел самое большое влияние, из всех подходов к понятию защиты, которые основаны на иерархической модели. Им была предложена модель, состоящую из «незрелых» и «зрелых» защит. Зрелые защиты – это действия, подобные сублимации, юмору, антиципации и сдерживанию, а незрелые защиты определяют действия, подобные проекции, пассивной агрессии. В месте с этим, был предложен промежуточный класс защит («невротические» защиты), который включает интеллектуализацию, вытеснение и формирование реакции. Автор этой модели представляет, что те личности, которые используют зрелые зашиты, имеют лучшее психическое здоровье, и больше удовлетворяющих их отношений с другими людьми, чем те, которые используют незрелые защиты. Существуют публикации о проверке модели эмпирически [82, c. 86, 83, c. 234]. Вейлантом была разработана система для оценки механизмов защиты, соответствующая его иерархической модели защит при анализе автобиографических данных, собранных о 95 мужчинах, выпускниках Гарварда, о том, как они реагировали на различные напряженные ситуации в течение жизни [82, c. 92]. После сбора различных видов клинической информации, Вэйлант выдвинул идею о том, что зрелые защиты связаны с хорошей саморегуляцией, а незрелые – приводили к плохим результатам.

Литературы о теории механизмов психологической защиты значительно меньше по сравнению с количеством публикаций об оценке и измерении механизмов защиты [84, c. 2, 85, c. 258].

Существует 3 основные традиции в оценке механизмов защиты:

а) подход к оценке с помощью наблюдения;

б) самоотчет испытуемых;

в) проективный подход.

Существует длительная традиция использования различных проективных методов для оценки многочисленных механизмов защиты (тест Роршарха, ТАТ, тест Люшера и т. д.).

Нора Хаан предложила одну из первых систем наблюдения для опознания части механизмов защиты. В 1963 году Хаан следуя традиционной психоаналитической традиции, разработала определения для двадцати «эгомеханизмов»: 10 механизмов защиты (отвержение, проекция, вытеснение) и 10 механизмов копинга или совладания (сублимация, замещение, подавление).

Значительное количество исследований посвященное развитию изме-рений механизмов защиты с помощью самоотчета начинается с 1960-х годов. Одной из первых методик, опирающихся на методику MMPI, была созданная Хаан в 1965 году группа шкал. Данные шкалы различали копинг-механизмы (адаптивные действия) и механизмы защиты (неадаптивные действия). Результату их применения сравнивались с данными наблюдателей. Используя MMPI для успешного различения групп с высокими и низкими показателями выраженности защит, Хаан разработала 9 шкал копинг-механизмов (например, рационализация, сдерживание) и 7 видов шкал механизмов защиты (например, отвержение, проекция, регресс) [85, c. 261].

Одна из наиболее широко используемых методик самоотчета о защитах является Опросник о Механизмах Защиты (DMI). Данная шкала была развита для того, чтобы оценить 5 групп механизмов защиты. Система подсчета оценивает зрелые защиты (например, сублимацию или юмор), невротические защиты (формирование реакции или пассивность) и незрелые защиты (проекция).

Некоторые исследователи разрабатывали методы оценки **специфичес**ких защит. Понятие вытеснения, в частности, получило развитие в исследованиях Холмса [86, c. 213, 87, c. 220]. Существуют шкала диагностики подавления - Repression-Sensitization Scale, включающая вопросы из MMPI для выяснения симптомов и особенностей людей, использующих различные стратегии избегания неосознанных импульсов и аффектов. Эти личности, не признающие наличия симптомов, называются «репрессорами» (подавляющими), в противоположность личностям, которые их признают и могут быть названы «действующими».

Новое научное течение, первоначально относящееся к сфере изучения защитных механизмов, в 1960-х годах получило название исследования копинга, или в русском переводе JI. И. Анцыферовой – совладающего поведения. До этого времени термин «копинг» употреблялся только в медицинской и социальной научной литературе [2, c. 159, 4, c. 254, 5, c. 234]. Множество авторов в 1960-х годах начали относить «адаптивные» механизмы защиты (например, сублимацию или юмор) к копинг-действиям (см., например, Alker, Нааn, Speisman, Lazarus, Mordkoff, Davion, Visotsky, Hamburg, Goss, Lebovits) [88, c. 280, 6, c. 246]. Если следовать учениям H. Хаан, «копинг-поведение имеет отличие от защитного поведения, которое по определению является жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, а копинг-поведение же – это напротив гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение» [89, c. 374]. Следовательно, из изложенного, мы видим, что ранние исследования копинга происходили в рамках изучения защитных механизмов. И даже в наше время в литературе по копингу и защите некоторые исследователи продолжают использование термина «копинг» в значении адаптивных защит [90, c. 168, 91, c. 76]. Многие исследователи, изначально изучавшие адаптивные защиты, переключают внимание к изучениям сознательных стратегий, выбираемых личностями, которые сталкиваются со стрессовыми или трудными ситуациями. Сознательные стратегии, направленные на снижение стрессовых или расстраивающих, трудных ситуаций в новой литературе получили название копинг-реакции. В зарубежной психологии копинг-исследования распространились в 70-е годы XX века [2, c. 167].

Несмотря на то, что существует бесконечное количество копинг-стратегий личности в стрессовых ситуациях, Лазарус, Прелин, Шулер и др., относящиеся к первому поколению исследователей, начали с распознания и изучения основных копинг-реакций. Эмоционально-ориентированный и проблемно-ориентированный – это два типа копинга выявленные исследователями и ныне привлекающие их внимание. Также исследователями установлено, что проблемно-ориентированный копинг включает в себя стратегии, пытающиеся решить, переформулировать или уменьшить эффекты стрессовой ситуации [2, c. 159, 92, c. 845]. А эмоционально-ориентированный тип копинга включает стратегии ухода в себя, фантазии, разрядку или другие действия, которые совершаются осознанно, соответствующие регуляции аффекта. Последние десятилетия почти все исследования включали шкалы по оценке этих двух копинг-измерений [93, c. 191, 10, c. 267, 94, c. 844, 7, c. 150, 95, c. 169], что в свою очередь подтверждает их важность. Копинг, который ориентируется на избегание, является третим основным показателем, выявленным первым поколением исследователей, также остается актуальным для таких ученых, как: Э. Руф (Roth), А. Коэн (Cohen), Дж. Сулс (Suls), Дж. Флетчер (Fletcher) [92, c. 840]. В зависимости от теории, копинг избегания относят к личностно-ориентированным и/или ориентированным на задачу реакциям [94, c. 851]. На стрессовую ситуацию индивид может реагировать, пытаясь найти поддержку у других людей (социальное отвлечение) или же участвуя в замещающей деятельности (отвлечение). Нaряду с рeшeнием прoблeм и эмoциoнальнo-фoкусирoвaнными cпoсoбами бoльшинcтвo мeтодов по измeрeнию копингa включают шкaлы для оцeнки избeгaния (см. например: Amirkhan, Billings, Moos, Endler, Parker, Feifel, Strack, Nowack) [96, c. 1066, 93, c. 198, 94, c. 847].

Вид напряженных ситуаций, интересовавших ранних копинг-исследователей, также играет важную роль в их замыслах. Первые исследователи сосредотачивали внимание исключительно на изучении опасных для жизни ситуаций или травмирующих жизненных событий (Bazeley, Greenberg, Klein, McCubbin, Hunder, Dahl, Viney, Clarke) [97, c. 86, 98, c. 183], в связи с этим некоторые теоретики начали определять область исследования копинга как изучение реакций на чрезвычайные или экстремальные ситуации (Hamburg, White). Такая увлеченность чрезвычайными ситуациями привела к непредвиденному эффекту: активно начало развиваться изучение ситуативных переменных в копинг-исследованиях, но без внимания остались личностные переменные. Хотя в литературе о механизмах защиты, основывающейся на классической психоаналитической теории, личностным переменным отводилось одно из главных значений. По мнению Н. Эндлера, ранние копинг- исследователи рассматривая копинг-действия в трудных ситуациях, неосторожно признали, что личностные переменные являются слабыми предикторами выбора определенного копинг-поведения [84, c. 15]. При этом без внимания остается тот факт, что, хотя индивиды могут иметь привычные копинг-стратегии, опасные для жизни или экстремальные ситуации допускают лишь узкий диапазон возможных реакций.

В течение 1970-х и в начале 1980-х годов исследователями также понималось и акцентировалось важность изучения ситуативного контекста, в котором актуализировался копинг (Billings, Moos, Felton, Revenson, Folkman, Lazarus, Pearlin, Schooler) [93, c. 195, 8, c. 160, 99, c. 261]. P. Лазарус отмечает: «В конце 1970-х произошло главное в новом развитии копинг-теории: представление о копинге, с его чертами или стилями, было оставлено в пользу противоположного подхода, который рассматривал копинг как процесс. С этой точки зрения, копинг изменяется во времени в соответствии с контекстом ситуации, в которой он реализуется» [5*,* с. 235].

Согласно тому, что ситуативные факторы определяют конкретные копинг-реакции, внимание было обращено на изучение таких переменных, как когнитивные оценки трудных жизненных ситуаций (Р. Лазарус) и копинг-ресурсы (А. Антоновски). Под копинг-ресурсами было принято понимать и изучать психологические (переменные подобно самоуважению и самоэффективности) и экологические факторы: социальные ресурсы, социальная сеть поддерживающих отношений, финансовые ресурсы и уровень образования (S. Hobfoll, A. Eskenrode) [100, c. 78].

В общем, история изучения копинга отражает события, происходившие в психологии личности. В 1960-х годaх ситуaционизм стaл сeрьeзным вызовом гeгeмонии тeории чeрт [94, c. 846] и утвeрдил положeниe о том, что внeшние срeдовые факторы – это глaвныe дeтeрминанты повeдeния личности [101, c. 50]. Актуальность исследований ситуационизма привела к тому, что впервые в истории современной зарубежной психологии объем иccледований о влиянии факторов cреды на личность начал конкурировать c исследованиями черт личнocти [92, c. 745, 94, c. 849]. Что повлияло на изучаемую область совладающего поведения (копинга). Однако предсказания о неизбежности уменьшений объема исследований индивидуальных различий, личностных особенностей оказались неверными. В том числе в сфере изучения копинга возродился интерес к личностным переменным, но также нужно отметить, что многие авторы продолжают недооценивать их важность [9, c. 207, 5, c. 240]. Исследователи, подчеркивающие важность личностных черт, идентифицируют основные копинг-стили как привычные способы, которые используются индивидами в стрессовых ситуациях. А те исследователи, которые подчеркивают важность ситуативных/процессуальных факторов копинга, определяют основные виды стратегий в особых трудных или напряженных ситуациях.

Исследование защиты личности остается актуальным и для современной отечественной психологии (Ф. Е. Василюк, Е. В. Либина, А. В. Либин, И. М. Никольская, Р. М. Грановская, Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева, Л. Ю. Субботина) [102, c. 65, 53, c. 195, 69, c. 48, 68, c. 72, 70, c. 12]. Особенность психики человека, состоящая в том, что он способен защищаться от неприятных травмирующих переживаний, связанных с внешними и внутренними конфликтами, и сохранять полностью или частично свое душевное равновесие и удовлетворяющую картину мира и образ «Я», является проблемой психологической науки, требующей глубокого и всестороннего исследования. Авторы подчеркивают опасность отгораживания защищающейся личности от реальности, приводящей к потере с нею связи (И. М. Никольская) [69, c. 50]. В случае, когда личность снимает защиту полностью (или она не развита), это приводит к тому, что человек становится излишне чувствительным и уязвимым, теряет равновесие, заболевает и следовательно тоже не может успешно существовать в этом мире. Из этого очевидно, что необходима мера в использовании различных форм защиты. Пoследствия защитнoгo стиля реагирoвания чаще всегo привoдят к дезадаптации [53, c. 197]. Трудности теоретического и практического плана, относящиеся к изучению защиты личности, обусловленны тем, что защитные процессы сугубо индивидуальны и плохо поддаются рефлексии. Реальные стимулы, вызывающие защиту, и защитные реакции могут отделяться друг от друга во времени и пространстве. Поэтому современная психология, по утверждению И. М. Никольской, скорее содержит фрагментарное описание единичных и особенных фактов по проблеме защиты, что затрудняет выделение общего. По сей день однoзначнo не oпределены мнoгие стoрoны и закoнoмернoсти этoгo явления: сooтнoшение пoнятий «психoлoгическая защита» и «кoпинг-пoведение», прoблема эффективнoсти-неэффективнoсти защиты, ее oсoзнаннoсти-неoсoзнаннoсти. Также остается актуальным изучение становления защитных поведенческих реакций - психологических защитных механизмов в отличие от копинг-стратегий в онтогенезе - и выявление роли жизненного опыта и семьи в их генезисе. До этого времени не разработан методический аппарат, необходимый для исследования защиты на разных уровнях: на уровне личности (ребенка, подростка, взрослого), микро- и макросоциума (семьи, группы сверстников, трудового коллектива, общества, человечества в целом). Имеющиеся в наличии опросники, например опросник Келлермана - Плутчика - Конте [90, c. 160], по-нашему мнению, измеряют не защитные механизмы, а осознаваемый человеком выбор копинг-поведения.

Подитожив содержание данного параграфа, можно отметить, что несмотря на близость сравниваемых понятий, их разделяют основным отличием копинг-поведения от механизмов психологической защиты и их использования индивидом является сознательность, выбор и изменение в зависимости от ситуации. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь». Они неосознаваемы, и в случае их закрепления становятся дезадаптивными. Механизмы совладания более пластичны и требуют от человека большей затраты энергии, включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. На ряду с этим, имеет место «единство процесса взаимодействия» защитных механизмов и совладающего поведения, их «непрерывного чередования» и «тонкой грани постоянного перехода» от защит к совладанию.

**Лекция 14** **Основы когнитивной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям**

Когнитивная психология - современное направление в исследовании познавательных процессов. Возникло в 1960-х гг. как альтернатива бихевиоризму - ровно потому, что других направлений естественно-научного плана в психологии в то время не существовало. Гештальт-психология к тому времени умерла, а психоанализ и гуманистическая психология к науке отношения не имеют. Когнитивная психология реабилитировала понятие психики как предмета научного исследования, рассматривая поведение как опосредствованное познавательными (когнитивными) факторами. Исследования когнитивных психологов охватывают как сознательные, так и бессознательные процессы психики, при этом и те и другие трактуются как различные способы переработки информации.

Таким образом, когнитивная психология — раздел психологии, изучающий когнитивные, то есть познавательные процессы человеческой психики. Исследования в этой области обычно связаны с вопросами памяти, внимания, чувств, представления информации, логического мышления, воображения, способности к принятию решений. Многие положения когнитивной психологии лежат в основе современной психолингвистики. Выводы когнитивной психологии широко используются в других разделах психологии, в частности социальной психологии, психологии личности, психологии образования.

Представители когнитивной психологии: Джордж Миллер, Джером Брунер, Ульрик Найссер, Герберт Саймон, Аллен Ньюэлл, Карл Прибрам, Роберт Солсо, Джордж Сперлинг, Борис Величковский.

История

11 сентября 1956 года в Массачусеттском технологическом институте собралась специальная группа Института электрической и электронной инженерии, занимающаяся информационной теорией. Считается, что эта встреча положила начало когнитивной революции в психологии. Среди присутствующих были Джордж Миллер, Герберт Саймон, Аллен Ньюэлл, Ноам Хомски, Дэвид Грин и Джон Свитс.

22 августа 1966 года была опубликована книга Джерома Брунера «Изучение когнитивного развития». Для написания этой книги в Центре когнитивных исследований при Гарвардском Университете объединились 11 соавторов.

Понятие "когнитивное" (когнитивные процессы, когнитивная психология и когнитивная психотерапия...) - получило распространение во время увлечения кибернетикой и электронным моделированием интеллектуальных процессов, переросшим в привычку представлять человека как сложный биокомпьютер. Исследователи пытались моделировать все психические процессы, происходящие в человеке. Что получилось смоделировать - назвали когнитивными процессами. Что не получилось - аффективными. На практике "когнитивными" называют психические процессы, которые возможно представить как логичную и осмысленную последовательность действий по переработке информации. Или: которые можно разумно промоделировать в терминах переработки информации, где в переработке информации можно разглядеть логику и рациональность.

Когнитивный подход имеет в своей основе ряд аксиоматических предпосылок (Хабер, 1964):

- Представление о поэтапной переработке информации, т.е. о том, что стимулы внешнего мира проходят внутри психики через ряд последовательных преобразований.

- Допущение об ограниченной емкости системы переработки информации. Именно ограниченность способности человека осваивать новую информацию и прообразовывать уже существующую заставляет искать наиболее эффективные и адекватные способы работы с ней. Эти стратегии (в гораздо большей степени, чем соответствующие им мозговые структуры) моделируют когнитивные психологи.

- Вводится постулат о кодировании информации в психике. Данный постулат фиксирует предположение о том, что физический мир отражается в психике в особой форме, которую нельзя свести к свойствам стимуляции.

Вариантом когнитивной теории, завоевывающим все большую популярность в последние годы, является теория уровней переработки информации (Ф.Крейк, Р.Локхард, 1972). В настоящее время когнитивная психология все еще находится в стадии становления, но уже стала одним из самых влиятельных направлений мировой психологической мысли.

Связь когнитивной психологии и нейробиологии

Существует точка зрения, согласно которой когнитивная психология и нейробиология в настоящее время развиваются параллельно, активно взаимодействуя друг с другом, но со временем когнитивная психология будет полностью редуцирована к нейробиологии. Ряд учёных и философов на основании теоретических и исторических аргументов подвергает сомнению подобную возможность редукции когнитивной психологии к нейробиологии. При этом часть из них, отстаивая теоретический и практический приоритет когнитивной психологии, утверждает, что достижения нейробиологии полностью иррелевантны по отношению к когнитивным моделям психики.

Вклад Карла Прибрама

Одно из вызывающих большой интерес у учёных направлений когнитивной психологии – разработка голографической модели функционировании психики. Эта модель получила широкую известность благодаря работам Карла Прибрама, которые стали результатом его сотрудничества с известным американским психологом и физиологом Карлом Спенсером Лешли. Прибрам оказывал ему помощь в систематизации результатов исследований по резекции части головного мозга у животных. В результате проделанной работы Прибрам сделал вывод, что память и имеющиеся навыки сохраняются у подвергшихся резекции животных и после удаления обширных участков мозга. Это означает, что память и выработанные навыки распределены по всему объёму мозга, а не локализованы в его определённых участках. Прибрам использовал работы физика Дэвида Бома и уподобил функционирование памяти физической голограмме. Сущность голограммы состоит в сохранении в материальном носителе результатов интерференции двух электромагнитных волн, которые испускаются когерентными источниками. Один из источников представляет собой отражение определённого объекта, а при интерференции этих двух источников происходит формирование интерференционного изображения в виде светлых и темных колец. Освещение голограммы лучом лазера приводит к появлению объёмного изображения объекта, зафиксированного в голограмме. Особенность голографической матрицы состоит в том, что при отделении от неё части любого размера в этой части сохраняется вся картина целиком, хотя и менее чёткая. Некоторые положения этих теоретических построений были экспериментально подтверждены А. Лурией, Б. Величковским, В. Кучеренко. Хотя предложенная Прибрамом голографическая модель не получила всеобщего признания научного сообщества, она обсуждается многими известными психологами, а также играет важную роль в трансперсональной психологии.

**20 когнитивных ошибок, искажающих нашу реальность**.

Иллюзия контроля  
  
Люди склонны переоценивать свое влияние на события, в благополучном исходе которых они заинтересованы. Это явление было открыто в 1975 году американским психологом Эллен Лангер в ходе экспериментов с лотерейными билетами. Участников эксперимента разделили на две группы: люди из первой группы могли сами выбирать себе лотерейные билеты, а членам второй группы их выдавали без права выбора. За 2 дня до розыгрыша экспериментаторы предлагали участникам обеих групп обменять свой билет на другой, в новой лотерее с бо́льшими шансами на выигрыш.  
  
Очевидно, что предложение было выгодным, но те участники, которые сами выбирали билеты, не спешили с ними расставаться — как будто их личный выбор билета мог повлиять на вероятность выигрыша.  
  
Предпочтение нулевого риска  
  
Представьте, что у вас есть выбор: уменьшить небольшой риск до полного нуля или значительно уменьшить большой риск. Например, свести к полному нулю авиакатастрофы или резко снизить число автомобильных аварий. Что бы вы выбрали?  
  
Исходя из данных статистики, правильнее было бы выбрать второй вариант: уровень смертности от авиакатастроф намного ниже, чем уровень смертности от автомобильных аварий — так что в итоге такой выбор спасет гораздо больше человеческих жизней. И все–таки исследования показывают, что большинство людей выбирают первый вариант: нулевой риск хоть в какой-то сфере выглядит успокоительнее, даже если ваши шансы стать жертвой авиакатастрофы ничтожно малы.  
  
Селективное восприятие  
  
Допустим, вы не доверяете ГМО. И если эта тема вас сильно волнует, вы наверняка читаете новости и статьи про генетически модифицированные организмы. Читая, вы все больше и больше убеждаетесь, что правы: опасность налицо. Но вот в чем загвоздка — велика вероятность, что вы уделяете гораздо больше внимания новостям, подкпеляющим вашу точку зрения, чем аргументам в защиту ГМО. А значит, теряете объективность. Такая склонность людей уделять внимание той информации, которая согласуется с их ожиданиями, и игнорировать все остальное, называется селективным восприятием.  
  
Ошибка игрока  
  
Ошибка игрока чаще всего подстерегает любителей азартных игр. Многие из них пытаются найти взаимосвязь между вероятностью желаемого исхода какого-то случайного события и его предыдущими исходами. Самый простой пример — с подбрасыванием монетки: если девять раз подряд выпадет "решка", большинство людей будут в следующий раз ставить на "орла", как будто слишком частое выпадение "решки" увеличивает вероятность его выпадения. Но это не так: на самом деле шансы остаются одинаковыми — 50/ 50.  
  
Систематическая ошибка выжившего  
  
Эту логическую ловушку обнаружили во времена Второй Мировой, но попасться в нее можно и в мирное время. Во время войны военное руководство США решило снизить число потерь среди бомбардировщиков и спустило приказ: по результатам боев выяснить, на каких частях самолетов надо укрепить защиту. Стали изучать вернувшиеся самолеты и обнаружили множество пробоин на крыльях и хвосте — эти части и было решено укреплять. На первый взгляд все выглядело вполне логично — но, к счастью, на помощь военным пришел наблюдательный статистик Абрахам Вальд. И объяснил им, что они чуть не совершили роковую ошибку. Ведь на самом деле пробоины в вернувшихся самолетах несли информацию об их сильных местах, а не о слабых. Самолеты, "раненные" в другие места — например, двигатель или топливный бак — попросту не вернулись с поля боя.  
  
О принципе "раненых—выживших" стоит задумываться и сейчас, когда мы собираемся сделать поспешные выводы, исходя из несимметричной информации по каким-либо двум группам.  
  
Иллюзия прозрачности  
  
Вы попали в ситуацию, когда солгать просто необходимо. Но как же сложно это сделать — вам кажется, что вас видят насквозь и любое непроизвольное движение выдаст вашу неискренность. Знакомо? Это "иллюзия прозрачности" — склонность людей переоценивать способность окружающих понимать их истинные мотивы и переживания.  
  
В 1998 году психологи провели эксперимент со студентами Корнелльского университета. Отдельные студенты зачитывали вопросы с карточек и отвечали на них, говоря правду или ложь в зависимости от указаний на карточке. Аудитории предлагалось определить, когда выступающие лгут, а выступающих попросили оценить свои шансы обвести других воруг пальца. Половина лжецов предположила, что их раскусят — на на самом деле слушатели разоблачили лишь четверть. А это значит, что лжецы сильно переоценили проницательность своих слушателей.  
  
Почему так происходит? Скорее всего, потому, что мы сами слишком много знаем о себе. И поэтому думаем, что наши знания очевидны и для внешнего наблюдателя. Впрочем, иллюзия прозрачности работает и в обратную сторону: мы переоцениваем и свою способность распознавать ложь других людей.  
  
Эффект Барнума  
  
Распространенная ситуация: человек читает и натыкается на гороскоп. Он, конечно, не верит во все эти лженауки, но решает прочесть гороскоп чисто ради развлечения. Но странное дело: характеристика подходящего ему знака очень точно совпадает с его собственными представлениями о себе.  
  
Такие вещи случаются даже со скептиками: психологи назвали это явление "эффектом Барнума" — в честь американского шоумена и ловкого манпулятора XIX века Финнеаса Барнума. Большинство людей склонны воспринимать довольно общие и расплывчатые описания, как точные описания своей личности. И, конечно, чем позитивнее описание, тем больше совпадений. Этим эффектом и пользуются астрологи и гадалки.  
  
Эффект самоисполняющегося пророчества  
  
Еще одно когнитивное искажение, которое работает на руку прорицателям. Его суть в том, что не отражающее истину пророчество, которое звучит убедительно, может заставить людей непроизвольно предпринимать шаги к его исполнению. И в итоге, пророчество, у которого объективно было не так уж много шансов сбыться, вдруг оказывается верным.  
  
Классический вариант такого пророчества описан в повести Александра Грина "Алые паруса". Выдумщик Эгль предсказывает маленькой Ассоль, что, когда она вырастет, за ней приедет принц на корабле с алыми парусами. Ассоль горячо верит в предсказание и о нем становится известно всему городу. А потом влюбившийся в девушку капитан Грей узнает о пророчестве и решает воплотить мечту Ассоль. И в итоге Эгль оказывается прав, хотя хэппи-энд в истории обеспечили далеко не сказочные механизмы.  
  
Фундаментальная ошибка атрибуции  
  
Мы склонны объяснять поведение других людей их личностными качествами, а свои поступки — объективными обстоятельствами, особенно, если речь идет о каких-то промахах. Например, другой человек наверняка опаздывает из–за своей непунктуальности, а свое опоздание всегда можно объяснить испорченным будильником или пробками. Причем речь идет не только об официальных оправданиях, но и о внутреннем видении ситуации — а такой подход к делу мешает нам брать ответственность за свои поступки. Так что тем, кто хочет поработать над собой, стоит помнить о существовании фундаментальной ошибки атрибуции.  
  
Эффект морального доверия  
  
Известный своими либеральными взглядами журналист попался на гомофобии, священник взял взятку, а сенатора, ратующего за семейные ценности, сфотографировали в стриптиз-баре. В этих, казалось бы, из ряда вон выходящих случаях, есть своя печальная закономерность — ее называют "эффектом морального доверия". Если у человека складывается прочная репутация "праведника", в какой-то момент у него может возникнуть иллюзия, что он действительно безгрешен. А если он такой хороший, то маленькая слабость ничего не изменит.  
  
Каскад доступной информации  
  
Когнитивное искажение, которому обязаны успехом все идеологи мира: коллективная вера в идею становится намного более убедительной, если эту идею постоянно повторять в публичном дискурсе. Мы часто сталкиваемся с ним в разговорах с бабушками: многие пенсионеры уверены в правдивости всего, о чем достаточно часто говорят на телевидении. А вот новое поколение, скорее всего, почувствует этот эффект через фейсбук.  
  
Эффект рифмы  
  
Мы подсознательно склонны считать практически любое суждение более достоверным, если оно написано в рифму — этот прием убеждения использовался психологами-манипуляторами в сериале "Mind Games". Этот эффект подтвержден многочисленными исследованиями, где группе людей предлагалось определить степень своего доверия к различным рифмованным и нерифмованным фразам. Предложения, содержащие рифмы, оказываются заметно более притягательными для испытуемых и вызывают у них больше доверия. Например, фразу "То, что трезвость скрывает, алкоголь выявляет" признали более убедительной, чем тезис "Трезвость прячет то, что выявляет алкоголь". Эффект может быть спровоцирован тем, что рифма облегчает когнитивные процессы и прочно связывает в нашем подсознании, казалось бы, разрозненные части предложения.  
  
Эффект якоря  
  
Многие люди используют первую бросающуюся им в глаза информацию и делают дальнейшие выводы о чем-то только на ее основе. Как только человек "устанавливает якорь", он выносит последующие суждения, не пытаясь заглянуть чуть дальше условного "места стоянки". Если испытуемым предложить за пять секунд оценить приблизительный результат математического примера 1×2 x 3×4 x 5×6 x 7×8 = ?, то за неимением времени большинство людей перемножит первые несколько чисел и, увидев, что цифра получилась не слишком большой, озвучит весьма скромный итоговый результат (средний ответ — около 512). Но если последовательность множителей поменять местами: 8×7 x 6×5 x 4×3 x 2×1 — то испытуемый, совершив первые несколько действий и увидев, что результат умножения получается большим, значительно увеличит свои прогнозы в отношении конечного ответа (средний ответ — около 2250). Правильный результат умножения — 40 320.  
  
Эвристическая доступность  
  
Если спросить у студента колледжа: "В твоем учебном заведении учится больше студентов из Колорадо или из Калифорнии?" — то его ответ будет, вероятнее всего, основываться на личных примерах, которые он может вспомнить за короткий промежуток времени. Чем легче мы можем вспомнить что-либо, тем больше мы доверяем этим знаниям. Если задать человеку вопрос: "Мы взяли случайное слово: как ты думаешь, оно вероятнее будет начинаться с буквы К, или эта буква будет в нем третьей по счету?" — то большинство людей гораздо быстрее вспомнят слова, начинающиеся на К, а не слова, где К — третья буква, и дадут свой ответ, основываясь именно на этом. На самом же деле стандартный текст содержит в два раза больше слов, где К стоит на третьем месте.  
  
Стокгольмский синдром покупателя  
  
Часто сознание задним числом приписывает положительные качества тому объекту, который человек уже выбрал и приобрел и отказаться от которого не может. Например, если вы купили компьютер компании Apple, то вы, вероятно, не будете замечать или значительно приуменьшите недостатки компьютеров этой компании и, наоборот, заметно усилите критику в адрес компьютеров на базе Windows. Покупатель будет всячески оправдывать купленный дорогой товар, не замечая его недостатков, даже если они существенны и его выбор не соответствует его ожиданиям. Этим же синдромом объясняются покупки по принципу "мне в этом будет гораздо лучше, когда я похудею".  
  
Эффект приманки  
  
Если перед потребителем стоит выбор — купить более дешевый и менее вместительный плеер А или более дорогой и более вместительный плеер Б, то кто-то предпочтет устройство с большей емкостью, а кто-то — низкую цену. Но если в игру вступает плеер С, который стоит дороже, чем А и Б, и имеет больше памяти, чем А, но меньше, чем Б, то самим фактом своего существования он повышает шансы на покупку плеера Б и делает его фаворитом среди этой тройки. Это происходит из–за того, что покупатель видит, что модель с большим объемом хранения может стоить меньше, и это подсознательно влияет на его выбор. Единственная цель таких приманок — склонить человека в пользу одного из двух вариантов. И эта схема действует не только в маркетинге.  
  
Эффект IKEA  
  
Придание неоправданно большого значения вещам, в создании которых принимает участие сам потребитель. Многие предметы, производимые магазином мебели IKEA, требуют от покупателя сборки в домашних условиях, и это неслучайно: пользователь ценит продукт гораздо больше, когда считает его результатом и своего труда. Эксперименты показали, что человек готов заплатить больше за вещь, которую собрал сам, чем за ту вещь, которая не нуждается в сборке, и считает ее более качественной и надежной.  
  
"Горячо — холодно"  
  
Предвзятая оценка действительности, возникающая из–за невозможности представить себя в другом состоянии и предсказать свое поведение в ситуации, связанной с этим состоянием. Например, когда человеку жарко, ему сложно понять прелесть прохлады, а когда он безумно влюблен, он не может вспомнить, как жил без объекта страсти. Подобная недальновидность приводит к опрометчивым поступкам: пока мы не столкнулись с действительно серьезным искушением, нам кажется, что перед ним не так сложно устоять.  
  
Функциональная фиксация  
  
Ментальный блок против нового подхода к использованию объекта: скрепки — для скрепления листков, молоток — для того, чтобы забить гвоздь. Это искажение не позволяет нашему сознанию отстраниться от первоначальной цели предметов и увидеть их возможные дополнительные функции. Классический эксперимент, подтверждающий этот феномен, — эксперимент со свечой. Участникам выдают свечу, коробку с офисными кнопками и спички и просят прикрепить свечу к стене так, чтобы она не капала на стол. Немногие участники могут "переосмыслить" коробку с кнопками, сделать из нее подставку для свечки, а не пытаться прикрепить свечу к стене с помощью самих кнопок.  
  
Вера в справедливый мир  
  
У вполне позитивной склонности надеяться на лучшее существует и темная сторона: поскольку людям очень сложно смириться с тем, что мир несправедлив и полон случайностей, они пытаются найти логику в самых и абсурдных страшных событиях. Что, в свою очередь, приводит к необъективности. Поэтому жертвы преступлений часто обвиняются в том, что они своими действиями способствовали такому поведению со стороны преступника (классический пример — подход "сама виновата" в отношении жертв изнасилования).

**Лекция 13.** Стратегии совладающего поведения в процессе преодоления стрессовой ситуации

**Лекция 14** **Основы когнитивной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям**

Когнитивная психология - современное направление в исследовании познавательных процессов. Возникло в 1960-х гг. как альтернатива бихевиоризму - ровно потому, что других направлений естественно-научного плана в психологии в то время не существовало. Гештальт-психология к тому времени умерла, а психоанализ и гуманистическая психология к науке отношения не имеют. Когнитивная психология реабилитировала понятие психики как предмета научного исследования, рассматривая поведение как опосредствованное познавательными (когнитивными) факторами. Исследования когнитивных психологов охватывают как сознательные, так и бессознательные процессы психики, при этом и те и другие трактуются как различные способы переработки информации.

Таким образом, когнитивная психология — раздел психологии, изучающий когнитивные, то есть познавательные процессы человеческой психики. Исследования в этой области обычно связаны с вопросами памяти, внимания, чувств, представления информации, логического мышления, воображения, способности к принятию решений. Многие положения когнитивной психологии лежат в основе современной психолингвистики. Выводы когнитивной психологии широко используются в других разделах психологии, в частности социальной психологии, психологии личности, психологии образования.

Представители когнитивной психологии: Джордж Миллер, Джером Брунер, Ульрик Найссер, Герберт Саймон, Аллен Ньюэлл, Карл Прибрам, Роберт Солсо, Джордж Сперлинг, Борис Величковский.

История

11 сентября 1956 года в Массачусеттском технологическом институте собралась специальная группа Института электрической и электронной инженерии, занимающаяся информационной теорией. Считается, что эта встреча положила начало когнитивной революции в психологии. Среди присутствующих были Джордж Миллер, Герберт Саймон, Аллен Ньюэлл, Ноам Хомски, Дэвид Грин и Джон Свитс.

22 августа 1966 года была опубликована книга Джерома Брунера «Изучение когнитивного развития». Для написания этой книги в Центре когнитивных исследований при Гарвардском Университете объединились 11 соавторов.

Понятие "когнитивное" (когнитивные процессы, когнитивная психология и когнитивная психотерапия...) - получило распространение во время увлечения кибернетикой и электронным моделированием интеллектуальных процессов, переросшим в привычку представлять человека как сложный биокомпьютер. Исследователи пытались моделировать все психические процессы, происходящие в человеке. Что получилось смоделировать - назвали когнитивными процессами. Что не получилось - аффективными. На практике "когнитивными" называют психические процессы, которые возможно представить как логичную и осмысленную последовательность действий по переработке информации. Или: которые можно разумно промоделировать в терминах переработки информации, где в переработке информации можно разглядеть логику и рациональность.

Когнитивный подход имеет в своей основе ряд аксиоматических предпосылок (Хабер, 1964):

- Представление о поэтапной переработке информации, т.е. о том, что стимулы внешнего мира проходят внутри психики через ряд последовательных преобразований.

- Допущение об ограниченной емкости системы переработки информации. Именно ограниченность способности человека осваивать новую информацию и прообразовывать уже существующую заставляет искать наиболее эффективные и адекватные способы работы с ней. Эти стратегии (в гораздо большей степени, чем соответствующие им мозговые структуры) моделируют когнитивные психологи.

- Вводится постулат о кодировании информации в психике. Данный постулат фиксирует предположение о том, что физический мир отражается в психике в особой форме, которую нельзя свести к свойствам стимуляции.

Вариантом когнитивной теории, завоевывающим все большую популярность в последние годы, является теория уровней переработки информации (Ф.Крейк, Р.Локхард, 1972). В настоящее время когнитивная психология все еще находится в стадии становления, но уже стала одним из самых влиятельных направлений мировой психологической мысли.

Связь когнитивной психологии и нейробиологии

Существует точка зрения, согласно которой когнитивная психология и нейробиология в настоящее время развиваются параллельно, активно взаимодействуя друг с другом, но со временем когнитивная психология будет полностью редуцирована к нейробиологии. Ряд учёных и философов на основании теоретических и исторических аргументов подвергает сомнению подобную возможность редукции когнитивной психологии к нейробиологии. При этом часть из них, отстаивая теоретический и практический приоритет когнитивной психологии, утверждает, что достижения нейробиологии полностью иррелевантны по отношению к когнитивным моделям психики.

Вклад Карла Прибрама

Одно из вызывающих большой интерес у учёных направлений когнитивной психологии – разработка голографической модели функционировании психики. Эта модель получила широкую известность благодаря работам Карла Прибрама, которые стали результатом его сотрудничества с известным американским психологом и физиологом Карлом Спенсером Лешли. Прибрам оказывал ему помощь в систематизации результатов исследований по резекции части головного мозга у животных. В результате проделанной работы Прибрам сделал вывод, что память и имеющиеся навыки сохраняются у подвергшихся резекции животных и после удаления обширных участков мозга. Это означает, что память и выработанные навыки распределены по всему объёму мозга, а не локализованы в его определённых участках. Прибрам использовал работы физика Дэвида Бома и уподобил функционирование памяти физической голограмме. Сущность голограммы состоит в сохранении в материальном носителе результатов интерференции двух электромагнитных волн, которые испускаются когерентными источниками. Один из источников представляет собой отражение определённого объекта, а при интерференции этих двух источников происходит формирование интерференционного изображения в виде светлых и темных колец. Освещение голограммы лучом лазера приводит к появлению объёмного изображения объекта, зафиксированного в голограмме. Особенность голографической матрицы состоит в том, что при отделении от неё части любого размера в этой части сохраняется вся картина целиком, хотя и менее чёткая. Некоторые положения этих теоретических построений были экспериментально подтверждены А. Лурией, Б. Величковским, В. Кучеренко. Хотя предложенная Прибрамом голографическая модель не получила всеобщего признания научного сообщества, она обсуждается многими известными психологами, а также играет важную роль в трансперсональной психологии.

**20 когнитивных ошибок, искажающих нашу реальность**.

Иллюзия контроля  
  
Люди склонны переоценивать свое влияние на события, в благополучном исходе которых они заинтересованы. Это явление было открыто в 1975 году американским психологом Эллен Лангер в ходе экспериментов с лотерейными билетами. Участников эксперимента разделили на две группы: люди из первой группы могли сами выбирать себе лотерейные билеты, а членам второй группы их выдавали без права выбора. За 2 дня до розыгрыша экспериментаторы предлагали участникам обеих групп обменять свой билет на другой, в новой лотерее с бо́льшими шансами на выигрыш.  
  
Очевидно, что предложение было выгодным, но те участники, которые сами выбирали билеты, не спешили с ними расставаться — как будто их личный выбор билета мог повлиять на вероятность выигрыша.  
  
Предпочтение нулевого риска  
  
Представьте, что у вас есть выбор: уменьшить небольшой риск до полного нуля или значительно уменьшить большой риск. Например, свести к полному нулю авиакатастрофы или резко снизить число автомобильных аварий. Что бы вы выбрали?  
  
Исходя из данных статистики, правильнее было бы выбрать второй вариант: уровень смертности от авиакатастроф намного ниже, чем уровень смертности от автомобильных аварий — так что в итоге такой выбор спасет гораздо больше человеческих жизней. И все–таки исследования показывают, что большинство людей выбирают первый вариант: нулевой риск хоть в какой-то сфере выглядит успокоительнее, даже если ваши шансы стать жертвой авиакатастрофы ничтожно малы.  
  
Селективное восприятие  
  
Допустим, вы не доверяете ГМО. И если эта тема вас сильно волнует, вы наверняка читаете новости и статьи про генетически модифицированные организмы. Читая, вы все больше и больше убеждаетесь, что правы: опасность налицо. Но вот в чем загвоздка — велика вероятность, что вы уделяете гораздо больше внимания новостям, подкпеляющим вашу точку зрения, чем аргументам в защиту ГМО. А значит, теряете объективность. Такая склонность людей уделять внимание той информации, которая согласуется с их ожиданиями, и игнорировать все остальное, называется селективным восприятием.  
  
Ошибка игрока  
  
Ошибка игрока чаще всего подстерегает любителей азартных игр. Многие из них пытаются найти взаимосвязь между вероятностью желаемого исхода какого-то случайного события и его предыдущими исходами. Самый простой пример — с подбрасыванием монетки: если девять раз подряд выпадет "решка", большинство людей будут в следующий раз ставить на "орла", как будто слишком частое выпадение "решки" увеличивает вероятность его выпадения. Но это не так: на самом деле шансы остаются одинаковыми — 50/ 50.  
  
Систематическая ошибка выжившего  
  
Эту логическую ловушку обнаружили во времена Второй Мировой, но попасться в нее можно и в мирное время. Во время войны военное руководство США решило снизить число потерь среди бомбардировщиков и спустило приказ: по результатам боев выяснить, на каких частях самолетов надо укрепить защиту. Стали изучать вернувшиеся самолеты и обнаружили множество пробоин на крыльях и хвосте — эти части и было решено укреплять. На первый взгляд все выглядело вполне логично — но, к счастью, на помощь военным пришел наблюдательный статистик Абрахам Вальд. И объяснил им, что они чуть не совершили роковую ошибку. Ведь на самом деле пробоины в вернувшихся самолетах несли информацию об их сильных местах, а не о слабых. Самолеты, "раненные" в другие места — например, двигатель или топливный бак — попросту не вернулись с поля боя.  
  
О принципе "раненых—выживших" стоит задумываться и сейчас, когда мы собираемся сделать поспешные выводы, исходя из несимметричной информации по каким-либо двум группам.  
  
Иллюзия прозрачности  
  
Вы попали в ситуацию, когда солгать просто необходимо. Но как же сложно это сделать — вам кажется, что вас видят насквозь и любое непроизвольное движение выдаст вашу неискренность. Знакомо? Это "иллюзия прозрачности" — склонность людей переоценивать способность окружающих понимать их истинные мотивы и переживания.  
  
В 1998 году психологи провели эксперимент со студентами Корнелльского университета. Отдельные студенты зачитывали вопросы с карточек и отвечали на них, говоря правду или ложь в зависимости от указаний на карточке. Аудитории предлагалось определить, когда выступающие лгут, а выступающих попросили оценить свои шансы обвести других воруг пальца. Половина лжецов предположила, что их раскусят — на на самом деле слушатели разоблачили лишь четверть. А это значит, что лжецы сильно переоценили проницательность своих слушателей.  
  
Почему так происходит? Скорее всего, потому, что мы сами слишком много знаем о себе. И поэтому думаем, что наши знания очевидны и для внешнего наблюдателя. Впрочем, иллюзия прозрачности работает и в обратную сторону: мы переоцениваем и свою способность распознавать ложь других людей.  
  
Эффект Барнума  
  
Распространенная ситуация: человек читает и натыкается на гороскоп. Он, конечно, не верит во все эти лженауки, но решает прочесть гороскоп чисто ради развлечения. Но странное дело: характеристика подходящего ему знака очень точно совпадает с его собственными представлениями о себе.  
  
Такие вещи случаются даже со скептиками: психологи назвали это явление "эффектом Барнума" — в честь американского шоумена и ловкого манпулятора XIX века Финнеаса Барнума. Большинство людей склонны воспринимать довольно общие и расплывчатые описания, как точные описания своей личности. И, конечно, чем позитивнее описание, тем больше совпадений. Этим эффектом и пользуются астрологи и гадалки.  
  
Эффект самоисполняющегося пророчества  
  
Еще одно когнитивное искажение, которое работает на руку прорицателям. Его суть в том, что не отражающее истину пророчество, которое звучит убедительно, может заставить людей непроизвольно предпринимать шаги к его исполнению. И в итоге, пророчество, у которого объективно было не так уж много шансов сбыться, вдруг оказывается верным.  
  
Классический вариант такого пророчества описан в повести Александра Грина "Алые паруса". Выдумщик Эгль предсказывает маленькой Ассоль, что, когда она вырастет, за ней приедет принц на корабле с алыми парусами. Ассоль горячо верит в предсказание и о нем становится известно всему городу. А потом влюбившийся в девушку капитан Грей узнает о пророчестве и решает воплотить мечту Ассоль. И в итоге Эгль оказывается прав, хотя хэппи-энд в истории обеспечили далеко не сказочные механизмы.  
  
Фундаментальная ошибка атрибуции  
  
Мы склонны объяснять поведение других людей их личностными качествами, а свои поступки — объективными обстоятельствами, особенно, если речь идет о каких-то промахах. Например, другой человек наверняка опаздывает из–за своей непунктуальности, а свое опоздание всегда можно объяснить испорченным будильником или пробками. Причем речь идет не только об официальных оправданиях, но и о внутреннем видении ситуации — а такой подход к делу мешает нам брать ответственность за свои поступки. Так что тем, кто хочет поработать над собой, стоит помнить о существовании фундаментальной ошибки атрибуции.  
  
Эффект морального доверия  
  
Известный своими либеральными взглядами журналист попался на гомофобии, священник взял взятку, а сенатора, ратующего за семейные ценности, сфотографировали в стриптиз-баре. В этих, казалось бы, из ряда вон выходящих случаях, есть своя печальная закономерность — ее называют "эффектом морального доверия". Если у человека складывается прочная репутация "праведника", в какой-то момент у него может возникнуть иллюзия, что он действительно безгрешен. А если он такой хороший, то маленькая слабость ничего не изменит.  
  
Каскад доступной информации  
  
Когнитивное искажение, которому обязаны успехом все идеологи мира: коллективная вера в идею становится намного более убедительной, если эту идею постоянно повторять в публичном дискурсе. Мы часто сталкиваемся с ним в разговорах с бабушками: многие пенсионеры уверены в правдивости всего, о чем достаточно часто говорят на телевидении. А вот новое поколение, скорее всего, почувствует этот эффект через фейсбук.  
  
Эффект рифмы  
  
Мы подсознательно склонны считать практически любое суждение более достоверным, если оно написано в рифму — этот прием убеждения использовался психологами-манипуляторами в сериале "Mind Games". Этот эффект подтвержден многочисленными исследованиями, где группе людей предлагалось определить степень своего доверия к различным рифмованным и нерифмованным фразам. Предложения, содержащие рифмы, оказываются заметно более притягательными для испытуемых и вызывают у них больше доверия. Например, фразу "То, что трезвость скрывает, алкоголь выявляет" признали более убедительной, чем тезис "Трезвость прячет то, что выявляет алкоголь". Эффект может быть спровоцирован тем, что рифма облегчает когнитивные процессы и прочно связывает в нашем подсознании, казалось бы, разрозненные части предложения.  
  
Эффект якоря  
  
Многие люди используют первую бросающуюся им в глаза информацию и делают дальнейшие выводы о чем-то только на ее основе. Как только человек "устанавливает якорь", он выносит последующие суждения, не пытаясь заглянуть чуть дальше условного "места стоянки". Если испытуемым предложить за пять секунд оценить приблизительный результат математического примера 1×2 x 3×4 x 5×6 x 7×8 = ?, то за неимением времени большинство людей перемножит первые несколько чисел и, увидев, что цифра получилась не слишком большой, озвучит весьма скромный итоговый результат (средний ответ — около 512). Но если последовательность множителей поменять местами: 8×7 x 6×5 x 4×3 x 2×1 — то испытуемый, совершив первые несколько действий и увидев, что результат умножения получается большим, значительно увеличит свои прогнозы в отношении конечного ответа (средний ответ — около 2250). Правильный результат умножения — 40 320.  
  
Эвристическая доступность  
  
Если спросить у студента колледжа: "В твоем учебном заведении учится больше студентов из Колорадо или из Калифорнии?" — то его ответ будет, вероятнее всего, основываться на личных примерах, которые он может вспомнить за короткий промежуток времени. Чем легче мы можем вспомнить что-либо, тем больше мы доверяем этим знаниям. Если задать человеку вопрос: "Мы взяли случайное слово: как ты думаешь, оно вероятнее будет начинаться с буквы К, или эта буква будет в нем третьей по счету?" — то большинство людей гораздо быстрее вспомнят слова, начинающиеся на К, а не слова, где К — третья буква, и дадут свой ответ, основываясь именно на этом. На самом же деле стандартный текст содержит в два раза больше слов, где К стоит на третьем месте.  
  
Стокгольмский синдром покупателя  
  
Часто сознание задним числом приписывает положительные качества тому объекту, который человек уже выбрал и приобрел и отказаться от которого не может. Например, если вы купили компьютер компании Apple, то вы, вероятно, не будете замечать или значительно приуменьшите недостатки компьютеров этой компании и, наоборот, заметно усилите критику в адрес компьютеров на базе Windows. Покупатель будет всячески оправдывать купленный дорогой товар, не замечая его недостатков, даже если они существенны и его выбор не соответствует его ожиданиям. Этим же синдромом объясняются покупки по принципу "мне в этом будет гораздо лучше, когда я похудею".  
  
Эффект приманки  
  
Если перед потребителем стоит выбор — купить более дешевый и менее вместительный плеер А или более дорогой и более вместительный плеер Б, то кто-то предпочтет устройство с большей емкостью, а кто-то — низкую цену. Но если в игру вступает плеер С, который стоит дороже, чем А и Б, и имеет больше памяти, чем А, но меньше, чем Б, то самим фактом своего существования он повышает шансы на покупку плеера Б и делает его фаворитом среди этой тройки. Это происходит из–за того, что покупатель видит, что модель с большим объемом хранения может стоить меньше, и это подсознательно влияет на его выбор. Единственная цель таких приманок — склонить человека в пользу одного из двух вариантов. И эта схема действует не только в маркетинге.  
  
Эффект IKEA  
  
Придание неоправданно большого значения вещам, в создании которых принимает участие сам потребитель. Многие предметы, производимые магазином мебели IKEA, требуют от покупателя сборки в домашних условиях, и это неслучайно: пользователь ценит продукт гораздо больше, когда считает его результатом и своего труда. Эксперименты показали, что человек готов заплатить больше за вещь, которую собрал сам, чем за ту вещь, которая не нуждается в сборке, и считает ее более качественной и надежной.  
  
"Горячо — холодно"  
  
Предвзятая оценка действительности, возникающая из–за невозможности представить себя в другом состоянии и предсказать свое поведение в ситуации, связанной с этим состоянием. Например, когда человеку жарко, ему сложно понять прелесть прохлады, а когда он безумно влюблен, он не может вспомнить, как жил без объекта страсти. Подобная недальновидность приводит к опрометчивым поступкам: пока мы не столкнулись с действительно серьезным искушением, нам кажется, что перед ним не так сложно устоять.  
  
Функциональная фиксация  
  
Ментальный блок против нового подхода к использованию объекта: скрепки — для скрепления листков, молоток — для того, чтобы забить гвоздь. Это искажение не позволяет нашему сознанию отстраниться от первоначальной цели предметов и увидеть их возможные дополнительные функции. Классический эксперимент, подтверждающий этот феномен, — эксперимент со свечой. Участникам выдают свечу, коробку с офисными кнопками и спички и просят прикрепить свечу к стене так, чтобы она не капала на стол. Немногие участники могут "переосмыслить" коробку с кнопками, сделать из нее подставку для свечки, а не пытаться прикрепить свечу к стене с помощью самих кнопок.  
  
Вера в справедливый мир  
  
У вполне позитивной склонности надеяться на лучшее существует и темная сторона: поскольку людям очень сложно смириться с тем, что мир несправедлив и полон случайностей, они пытаются найти логику в самых и абсурдных страшных событиях. Что, в свою очередь, приводит к необъективности. Поэтому жертвы преступлений часто обвиняются в том, что они своими действиями способствовали такому поведению со стороны преступника (классический пример — подход "сама виновата" в отношении жертв изнасилования).

**Лекция** 15. Основы эко-бихевиоральной психологии и процесс подготовки спортсмена к состязаниям