

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Психика как объект исследования психологии

Психология прошла длинный путь развития, при этом изменялось понимание ее объекта, предмета и целей. Можно выделить несколько основных этапов:

I. Психология как наука о душе. Такое определение было дано более 2 тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

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

III. Психология как наука о поведении. Возникает в XX в. Задача — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно увидеть непосредственно, а именно поведение, поступки, реакции человека. (Мотивы, вызывающие поступки, не учитывались.)

IV (современный). Психология — наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

Эту область знания определяют как *научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний*.

Для чего обращаются к изучению психологии? Все мы живем среди людей и должны понимать их психологию, а также учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности. Мы все в той или иной степени психологи. И наша житейская психология только выиграет и обогатится, если мы пополним ее научными знаниями.

Каждому из нас важно понять, что хотят и могут окружающие нас люди, как сориентироваться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не имея таких ориентиров в сложных процессах межличностного взаимодействия и общения, приходится идти вслепую, совершать ошибки, быть порой бестактными, приобретая врагов там, где могли бы быть друзья. Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки — одним словом, уметь психологически достоверно охарактеризовать самого себя как личность. Эти задачи как раз и решает система знаний, именуемая *психологией*. Она полезна любому человеку, так сказать, в личных целях — понимать состояние своей собственной души, а при необходимости осознанно изменять его (аутотренинг, нейролингвистическое программирование, медитация). Она нужна родителям и педагогам, дабы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первую психологическую помощь, корректировать психическое развитие. Совершенно необходима психология и для делового человека, чтобы принимать ответственные решения, учитывая психологическое состояние партнеров, умело воз-

действовать на их симпатии и антипатии, убеждения и вкусы. Без нее не обойтись и инженеру, решающему проблемы надежности действий операторов.

Задачи и место психологии в системе наук

Задачи психологии сводятся главным образом к следующему:

- ◆ научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- ◆ научиться управлять ими;
- ◆ использовать полученные знания, чтобы повысить эффективность деятельности людей в различных практических отраслях, а также укрепить психическое здоровье, удовлетворенность и счастье человека в повседневной жизни;
- ◆ быть теоретической основой практики психологической службы.

Психология рассматривает внутреннее содержание субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком, а также его поведение; она изучает объективные закономерности и проявления психики.

Психику традиционно определяют как *свойство живой высокоорганизованной материи, заключающееся в способности отражать через свои состояния окружающий объективный мир с его связями и отношениями*.

Соответственно она представляет собой микрокосмос, где макрокосмос сжимается, свертывается, собирается в своей самотождественности, теряя, таким образом, свою внеположность. То, что в природе самостоятельно, в психике сгущается до простых качеств, из которых сплетается психическое единство. Конечно, в природной жизни у них есть свои подобию, эквиваленты, но только разобщенные друг от друга. И в этом принципиальное отличие природных качеств от психических. В таком случае говорят, что природные качества удерживаются в психике идеально: чтобы выполнять функции психики организма, органического тела, она должна в свернутом виде содержать в себе природу.

Психика — такая сущность, где многообразие природы собирается в единство. Это — виртуальное сжатие природы, отражение объективного мира в его связях и отношениях.



Рис. 1.1. Взаимоотношение объективного природного мира и психических явлений

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (подобно зеркалу или фотоаппарату). Оно сопряжено с поиском, выбором; в нем поступающая информация подвергается специфической обработке. Таким образом, это *активное отражение мира, вызванное определенной необходимостью, потребностями; это субъективное избирательное отражение объективного мира*. Оно всегда принадлежит субъекту, вне его не существует, зависит от субъективных особенностей. Психика — это «субъективный образ объективного мира», совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

Объективная реальность существует независимо от человека, она может быть отражена благодаря психике и стать субъективной, психической. Это отражение, принадлежа конкретному субъекту, зависит от его интересов, эмоций, особенностей органов чувств и уровня мышления. (Одну и ту же информацию из объективной реальности разные люди воспринимают по-своему, совершенно в различных ракурсах, причем каждый из них обычно думает, что именно его восприятие самое верное.) Таким образом, субъективная реальность может отличаться либо незначительно, либо весьма существенно от объективной.

Но считать психику всего лишь отражением внешнего мира неправомерно: она способна запечатлевать не только имеющееся, но и возможное (прогнозирование), а также то, что, кажется, могло бы быть, хотя это и не так. Психика, с одной стороны — отражение реальности, а вот с другой стороны — «придумывание» того, чего нет в действительности, — порой это иллюзии, ошибки, отражение своих желаний как реальности, представление желаемого как действительного. Поэтому можно сказать, что психика — это не только отображение внешнего мира, но и своего внутреннего, психологического.

Внешний мир воспринимается человеком двояко: репродуктивно — подобно тому, как пленка воспроизводит сфотографированные вещи (хотя даже простое репродуктивное восприятие требует активного участия ума), и созидательно, сознательно, постигая реальность, оживляя ее и воссоздавая этот новый материал посредством спонтанной активности мыслительных и эмоциональных процессов.

Человек, утративший способность репродуктивного восприятия действительности (это происходит в результате тяжелого психического заболевания — психоза, почему и называют такого больного психотиком), безумен. Он строит в своем внутреннем мире реальность, которой полностью доверяет, и живет в ней, а общие факторы действительности, воспринимаемые всеми остальными людьми, для него нереальны. Когда человек видит предметы, не существующие во внешнем мире, а целиком являющиеся продуктом его воображения, у него случаются галлюцинации. Он интерпретирует события, полагаясь лишь на собственные чувства, разумно не осознавая происходящее в действительном мире. Для психотика актуальная реальность стерлась и ее место заняла внутренняя, субъективная. *Он не в состоянии видеть реальность такой, какая она есть, он воспринимает ее только как символ и отражение его внутреннего мира.*

Человек, утративший способность «созидательно отражать» действительность, — назовем его *реалистом*, *видит только поверхность вещей*. Он может фотографически воспроизвести в своем уме окружающий мир, действовать благодаря манипуляции вещами и людьми, как они предстают в этой его картине, но не способен заглянуть вглубь, понять сущность, закономерности, перспективы. Оба этих типа неадекватно, искаженно воспринимают мир.

Нормальный человек обладает обеими способностями — репродуктивной и созидательной, и это позволяет эффективно познавать объективную реальность, постигая не только то, что лежит на поверхности, но раскрывая сущность вещей, их скрытые связи, их наиболее общие и существенные черты и освобождаясь от всего поверхностного и случайного. При таком плодотворном мышлении человек не безразличен к предмету, к внешнему объекту, а глубоко заинтересован в нем и взаимодействует с ним. Но плодотворное мышление характеризуется еще и объективностью, уважением к своему объекту, способностью видеть его таким, каков

он есть в действительности, а не каким хотелось бы думающему. Критерием же истинности, правильности психического отражения внешнего мира, как известно, является практическая деятельность человека. Впрочем, эта психологическая проблема уже переходит в плоскость общепсихологических — о критериях истины.

Таким образом, психика — это «субъективный образ объективного мира», совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

Однако этимологически в слове «психика» содержится и другой смысл. Вдумаемся в такие высказывания: «душа вышла из тела», «душа от страха в пятки ушла», «волнение души». Здесь мы узнаем движение. Двигается же всегда что-то — должен быть некоторый субстрат движения. В этом смысле субстрат психики в древних текстах связывали, например, с процессом питания, дыхания и его субстратом (воздухом), с мельчайшими атомами и др. В современной психофизиологии также интенсивно обсуждается проблема субстрата психики.

Ее возможно обозначить так: *психика — это просто свойство нервной системы, специфическое отображение ее работы или она имеет и свой специфический субстрат?* Пока скажем лишь то, что психику нельзя свести только к нервной системе. Действительно, последняя — орган (по крайней мере один из таковых) психики. При нарушении ее деятельности страдает, нарушается психика человека.

Но как машину нельзя понять, рассматривая ее части, так и психику невозможно уяснить, исследуя исключительно нервную систему. Возможно, психика имеет свой собственный субстрат? Как предполагают некоторые физики, им являются микролептоны — мельчайшие ядерные частицы. Существуют и другие гипотезы. Не подлежит, однако, сомнению, что она тесно связана с деятельностью мозга — повреждения или физиологическая неполноценность того прямо ведут к нарушениям психики. При всем том содержание последней производится не самим мозгом — источником служит внешний мир.

Психические свойства, будучи результатом нейрофизиологической работы мозга, включают в себя характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, с помощью которых возникает психическое. Преобразование сигналов, совершающееся в мозгу, воспринимается человеком как события, развивающиеся вне его — во внешнем пространстве и мире. Еще К. Маркс писал, что «световое воздействие вещи на зрительный нерв воспринимается не как субъективное раздражение самого нерва, а как объективная форма вещи, находящейся вне глаз».

Отсюда следует, что характеристики психических процессов, реализуемых мозгом, не проистекают исключительно из закономерностей его функционирования. Этим объясняются представления о независимости психического и физиологического процессов, что утверждается в теории психофизиологического параллелизма. Согласно ей, они представляют два ряда явлений, звенья которых соответствуют друг другу, однако это две параллельные линии, никогда не пересекающиеся, не влияющие друг на друга. Таким образом, *предполагается наличие «души», связанной с телом, но живущей по своим законам.*

Теория механического тождества, напротив, утверждает, что психические процессы по сути своей — физиологические; мозг «выделяет» психику, мысль, подобно тому как печень — желчь. Недостаток этой теории в том, что здесь отождествляются два феномена, не принимаются во внимание качественные их отличия.

Другая теория — теория единства — утверждает, что психические и физиологические процессы возникают одновременно, но они качественно различны. Последователи френологии полагали, что существует прямая, жесткая связь между каждым участком мозга и определенной психической функцией, и если какой-либо из этих участков развит чрезмерно, «выступая в виде шишки на черепе», то соответственно очень развита и психическая функция, реализуемая именно им. Френологи составляли «карты шишек и впадин черепа», определяя соответствующие психические функции. Однако устанавливаемая взаимосвязь оказалась значительно сложнее, чем предполагали сторонники этой теории.

Психические явления соотносятся не с отдельными участками мозга, не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными их совокупностями. Психика — это системное качество мозга; она реализуется благодаря его многоуровневым функциональным системам, которые формируются у человека в процессе жизни, когда тот овладевает исторически сложившимися формами деятельности и опытом человечества, претворяя их в своей активной деятельности.

Тут мы должны обратить внимание на еще одну важную особенность психики человека: она не дана в готовом виде с момента его рождения и не развивается сама по себе, если ребенок пребывает в изоляции от людей. Только в процессе общения и взаимодействия у него формируется психика, в противном случае этого не происходит (феномен Маугли). Таким образом, специфические качества (сознание, речь, труд и пр.), психика формируются у человека только в жизни, когда им усваивается культура, созданная предшествующими поколениями. Следовательно, можно выделить по меньшей мере три составляющих психики человека: внешний мир, природа, ее отражение. Полноценная деятельность мозга — взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

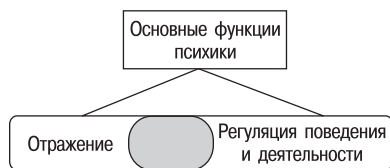


Рис. 1.2. Основные функции психики

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- ◆ оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем это подтверждается практикой;
- ◆ сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
- ◆ оно углубляется и совершенствуется;
- ◆ обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;
- ◆ преломляется через индивидуальность человека;
- ◆ носит опережающий характер.

Функции психики — отражать окружающий мир и регулировать поведение и деятельность живого существа, чтобы обеспечить его выживание.

Развитие психики в филогенезе

Существуют разные подходы к пониманию того, кому присуща психика:

1. Антропоспихизм (Р. Декарт): психика свойственна только человеку.
2. Панспихизм (французские материалисты): всеобщая одухотворенность природы, т. е. всей природе, всему миру присуща психика (и камню в том числе).
3. Биоспихизм: психика — это свойство живой природы (имеется и у растений).
4. Нейроспихизм (Ч. Дарвин): она характеризует только организмы, у которых есть нервная система.
5. Мозгоспихизм (К. К. Платонов): психика присутствует только у организмов с трубчатой нервной системой, имеющих головной мозг (соответственно у насекомых ее нет, так как у них узелковая нервная система, без выраженного головного мозга).

Критерий того, что зачатки психики существуют у живых организмов, — наличие чувствительности (А. Н. Леонтьев). Это способность реагировать на жизненно незначимые раздражители среды (звук, запах и т. п.), являющиеся сигналами жизненно важных (пища, опасность), что возможно благодаря их объективно устойчивой связи. Критерием же самой чувствительности является способность образовывать условные рефлексы. Это — закономерная связь внешнего или внутреннего раздражителя с той или иной деятельностью, осуществляемая посредством нервной системы.

Психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не могли бы ориентироваться в среде и существовать. Усложнение форм поведения как раз и обусловлено ее развитием.

Самые простые из них появились вместе с первыми одноклеточными существами. Это — таксисы, которые проявляются в общей механической реакции организма на тот или иной источник раздражения.

С развитием нервной системы появились рефлексы, определяемые как более специфичные и более точные реакции на раздражение тех или иных рецепторов или органов чувств. Инстинктивное поведение гораздо сложнее и специфично для каждого вида; структура же и цели всякой его формы закреплены генетически. **Инстинкт** — это врожденные, неизменяемые формы поведения, одинаковые у особей того или иного вида; врожденная последовательность, алгоритм реакций в ответ на строго определенные раздражители. Инстинктивное поведение может проявиться только в том случае, если связанный с ним врожденный пусковой механизм определяет, что для этого создались адекватные внутренние и внешние условия. **Импринтинг** — особое явление, присущее некоторым видам животных. Оно состоит в том, что первая информация, с которой особь сталкивается после рождения, запечатлевается неизгладимым образом. В результате у детенышей (птенцов) с самых начальных мгновений жизни возникает глубокая привязанность к первому движущемуся объекту, который они встречают. С развитием способности к научению животные получают возможность менять свое поведение в зависимости от обстоятельств и адаптироваться к изменчивой среде.

Развитие психики у животных проходит ряд этапов. На стадии элементарной чувствительности они (от амёб до насекомых, рыб, земноводных) реагируют только

на отдельные свойства предметов внешнего мира, и их действия определяются врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). Это специфично для каждого из упомянутых видов; структура и цели любой формы поведения закреплены генетически. Инстинкт, как уже говорилось, — врожденные, неизменяемые поведенческие формы, одинаковые у особей определенного вида; это врожденная последовательность, алгоритм реакций в ответ на строго определенные раздражители.

На стадии предметного восприятия (у птиц, млекопитающих) отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов; животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

Третья стадия интеллектуальной психики характеризуется способностью животных особей отражать межпредметные связи, ситуацию в целом. В результате они могут обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий. Интеллектуальными оказываются действия многих животных, но в особенности человекообразных обезьян и дельфинов. Такое поведение не выходит за рамки биологической потребности, реализуется только в пределах наглядной ситуации.

Таблица 1.1

Особенности деятельности человека и животных

Животные	Человек
Инстинктивно-биологическая деятельность	Направляется познавательной потребностью и потребностью в общении
Нет совместной деятельности, групповое поведение животных подчинено исключительно биологическим целям (питания, размножения, самосохранения)	Человеческое общество возникло на основе совместной трудовой деятельности Каждое действие приобретает для людей смысл лишь в силу того значения, которое оно приобретает в их совместной деятельности
Руководствуются наглядными впечатлениями, действуют в рамках наглядной ситуации	Абстрагирует, проникает в связи и отношения вещей, устанавливает причинные зависимости
Приспосабливаются к внешней среде	Преобразует внешний мир в соответствии со своими потребностями

Психика же человека — качественно более высокий уровень, чем психика животных (*Homo Sapiens* — человек разумный) (табл. 1.2, 1.3).

Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникает из-за необходимости осуществлять совместные действия, чтобы добывать пищу при резком изменении условий жизни первобытного человека. И хотя видовые морфологические особенности человека устойчивы на протяжении тысячелетий, его психика складывалась в процессе труда. Труд носит продуктивный характер; воплощая процесс производства, он запечатлевается в продукте, т. е. духовные силы и способности людей воплощаются, опредмечиваются в таких

продуктах человеческой деятельности. Таким образом, *материальная, духовная культура человечества* — это объективная форма воплощения достижений психического его развития.

Таблица 1.2

Сознание человека — высший этап развития психики

Различие психики	
человек	животные
Подчинение законам общественно-исторического развития	Подчинение законам биологической эволюции
Отражение предметной действительности	Отражение обусловлено удовлетворением биологических потребностей
Сознательная деятельность не обязательно связана с биологическими мотивами (героизм), не обязательно определяется наглядными впечатлениями, вызванными средой, может осуществляться опосредованно; знания и умения формируются путем усвоения общечеловеческого опыта в процессе обучения	Активность, не выходящая за пределы инстинктивной деятельности

Труд связывает человека с природой, это процесс воздействия на нее. Для *трудовой деятельности* характерно:

- 1) употребление и изготовление орудий труда, их сохранение для последующего использования; продуктивный характер и целенаправленность процессов труда;
- 2) подчиненность труда представлению о продукте — трудовой цели, которая, как закон, определяет характер и способ трудовых действий;
- 3) общественный характер труда, осуществление его в условиях совместной деятельности;
- 4) направленность труда на преобразование внешнего мира.

Изготовление, употребление и сохранение орудий труда, разделение труда способствовали развитию абстрактного мышления, речи, языка и общественно-исторических отношений между людьми.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в «высшие психические» — специфически человеческие, общественно, исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе развития. Единство высших психических функций образует сознание человека.

Но психика человека это не только сознание, но и бессознательное (табл. 1.3).

Человек включен в мир, является его частью. Нельзя понять индивида, не рассматривая окружающую среду. Человек не наблюдатель, он в мире живет. Природа, общество, культура — вот три сферы его обитания.

Таблица 1.3

Сушностные качества психики и деятельности человека

<i>Сознание</i> — особая форма отражения, которая является общим качеством всех психических функций человека. Высшая форма психики — результат общественно-исторического формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении с другими людьми посредством языка.	<i>Труд</i> требует: ◆ изготовления и использования орудий в совместной деятельности; ◆ возникновения языка.
<i>Сознание отличает:</i> ◆ детерминированность социальными условиями; ◆ творческое преобразование действительности; ◆ прогнозирующий характер деятельности; ◆ отражение мира в его существенных связях и отношениях; ◆ наличие самосознания.	<i>Язык</i> — система знаков/символов. Язык изменяет сознательную деятельность: ◆ «удваивает» мир, создавая внутренние образы предметов (и их качеств) и действий (и отношений между ними); ◆ абстрагирует свойства, будучи орудием мышления; ◆ передает информацию всего человечества.
Сознание и бессознательное функционируют в единстве: в зоне первого находится лишь часть поступающих сигналов, которые используются для осознанного управления поведением — при выборе стратегии поведения, поиске новых способов решения; остальные же сигналы служат регуляции процессов, но на подсознательном уровне — для регуляции поведения, протекающего без непосредственного участия сознания.	Бессознательное проявляется в: ◆ психических явлениях во сне; ◆ автоматизированных движениях; ◆ некоторых неосознанных побуждений к деятельности; ◆ реакциях на неосознанные раздражители.

Структура психики человека

В своих проявлениях психика сложна и многообразна. Выделяются три большие группы **психических явлений**, а именно:

- 1) психические процессы;
- 2) психические состояния;
- 3) психические свойства.

Психические процессы — это динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Они подразделяются на познавательные (к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение), эмоциональные (активные и пассивные переживания), волевые (решение, исполнение, волевое усилие и т. д.).

Психическое состояние — определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При каком-то одном умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, а при другом — трудно и неэффективно.

Наиболее изучены:

- ◆ общее психическое состояние, например внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности;
- ◆ эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное настроение, состояние депрессии, воодушевления, творческое состояние и т. п.).

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Таблица 1.4

Формы проявления психики человека

Процессы		Состояния	Свойства
Познавательные	Ощущения	Устойчивый инте-рес Творческий подъем Апатия Угнетенность и др.	Направленность Темперамент Характер Способности
	Восприятие		
	Память		
	Мышление		
	Воображение		
	Речь		
	Внимание		
Эмоционально-воле-вые	Эмоции		
	Чувства		
	Воля		
Поведение			

Под **психическими свойствами** следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для того или иного человека.

Они синтезируются и создают сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

- 1) жизненную позицию (систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека);
- 2) темперамент (систему природных свойств личности (подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности), характеризующую динамическую сторону поведения);
- 3) способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности);
- 4) характер как систему отношений и способов поведения.