

ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

Учебно-методический комплекс

2009

УДК 159.9.019.43(075.8)
ББК 88.362я73
П86

Автор-составитель: заведующий кафедрой прикладной психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент **О.Е. Антипенко**

Рецензенты:

доцент кафедры прикладной психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук *А.А. Стреленко*; заведующий кафедрой психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент *С.Л. Богомаз*

В учебно-методический комплекс включены: содержание курса, основные понятия курса, планы семинарских занятий, задания для самостоятельной работы, контрольные вопросы, проверочные тесты.

Учебно-методический комплекс может быть использован студентами заочного отделения, обучающимися по специальности «Психология» и изучающими данную дисциплину.

УДК 159.9.019.43(075.8)
ББК 88.362я73

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I. Курс лекций	6
Лекция 1. Проблема активности и поведения в психологии	6
Лекция 2. Бихевиоризм и проблема поведения	13
Лекция 3. Проблема поведения в психоанализе	16
Лекция 4. Проблема поведения в гуманистической психологии	20
Лекция 5. Проблема поведения в теории поля Курта Левина	24
Лекция 6. Проблемы поведения в социально-когнитивной теории	28
Лекция 7. Роль новых технологий в формировании активности и поведения человека	35
РАЗДЕЛ II. Планы семинарских занятий	44
Занятие 1. Проблема активности в психологии	44
Занятие 2. Проблема поведения в психоанализе	44
Занятие 3. Проблема поведения в теории поля	44
Занятие 4. Проблема поведения в теориях научения	45
Занятие 5. Проблема поведения в социально-когнитивной теории	45
РАЗДЕЛ III. Самостоятельная контролируемая работа студентов	46
РАЗДЕЛ IV. Тематика контрольных и курсовых работ	48
РАЗДЕЛ V. Вопросы к экзамену	51
РАЗДЕЛ VI. Проверочные тесты по курсу «Психология активности и поведения»	53
Ключ к тестам	66
РАЗДЕЛ VII. Хрестоматийные материалы	67
ЛИТЕРАТУРА	143

ВВЕДЕНИЕ

Взгляды на то, чем должна заниматься наука психология, неоднократно менялись на протяжении веков. Последние 80 лет принято считать, что **психология** изучает поведение. Наиболее последовательно этого мнения придерживаются **бихевиористы** (сторонники психологической школы, которую основали Джон Уотсон и другие американские психологи в начале XX века). Их главным аргументом было то, что поведение наблюдаемо и измеряемо, поэтому научная психология должна сосредоточиться на нем.

До появления бихевиоризма большинство психологов считали, что главный материал для изучения у психологии – мысли и чувства, о которых психолог узнает со слов тех, кто их испытывает. Этот подход получил название **интроспективного**, а от бихевиористов – ярлык «ненаучного», так как мысли и чувства нельзя ни пронаблюдать, ни измерить.

Но и метод, принятый бихевиористами, небезупречен и имеет ряд ограничений. Дело в том, что большинству психологов интересно не столько само поведение людей, сколько внутренние процессы, которые им движут. Например, психологу, который изучает реакции людей с повышенной тревожностью на стрессогенные ситуации, мало знать, каковы эти реакции. Он хочет понять, *почему* его испытуемые ведут себя так, а не иначе. Следовательно, современная психология – это дисциплина, которая стремится выяснить, почему люди и животные ведут себя так, как они себя ведут.

Если исходить из этого, то перед исследователями человеческого поведения встает масса вопросов. Например: по каким основаниям можно вычленять в потоке активности отдельные единицы и относить их к определенным классам? Как внутренне структурирована каждая единица? Какие процессы лежат в основе той или иной их организации? и т.д.

Понять причины поведения непросто, и непросто в первую очередь потому, что оно обычно определяется не одним, а несколькими факторами, а именно:

- стимулом, воздействующим на человека в определенной ситуации;
- генетическим багажом: тем, что человек унаследовал от

родителей;

- физиологическими процессами;
- когнитивными процессами (восприятием, мышлением, памятью);
- социальным окружением;
- культурой;
- предшествующим жизненным опытом (включая события раннего детства);
- личностными особенностями (особенностями интеллекта, личности, состоянием душевного здоровья).

Представители различных направлений психологии по-разному трактуют эти причины в связи с чем и была сформулирована **цель курса**, которая заключается в формировании систематизированных представлений о поведении как о сложно детерминированном и объективно регистрируемом феномене, в котором выражаются и через который реализуются психологические потенциалы личности.

Задачами курса являются:

- усвоение принципов эволюционного подхода к анализу и диагностике психологических оснований тех или иных стратегий поведения;
- формирование представлений о роли взаимодействия подсознания и сознательной части «Я» в управлении поведением;
- получение опыта экспертного оценивания различных типов поведения по наблюдаемым проявлениям.

Место курса в профессиональной подготовке студента. Данный курс ориентирован на предоставление студентам основных универсальных принципов организации поведения, а также опыта психологической оценки на основании регистрации поведенческих проявлений, необходимых для более конкретного усвоения студентами курсов теоретической направленности.

Требования к уровню усвоения содержания курса. По завершении данного курса студенты должны знать основные его понятия (поведение, эволюционный подход, подсознание, стратегии поведения, структуры поведенческих проявлений), а также соотносить поведенческие проявления с их психологическими детерминантами.

РАЗДЕЛ I

КУРС ЛЕКЦИЙ

Лекция 1

ПРОБЛЕМА АКТИВНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Виды активности можно различать не только по тому, исчерпываются ли они переживанием или включают также поведение (поведение без элемента переживания представить трудно). В психологии мотивации различают *произвольную и произвольную активность* в зависимости от их соответствия интенции переживающего или действующего субъекта, от контроля их целесообразности и коррекции (или возможности такой коррекции).

Произвольной активностью можно назвать поведение человека, когда известно, что отдельные ее стадии согласуются с меняющимися условиями ситуации и продолжаются ровно столько, сколько необходимо для достижения определенного результата.

Непроизвольными (или, по меньшей мере, промежуточными) являются единицы активности, связанные с переживаниями типа сна или грез, когда человек предается размышлениям. К непроизвольному поведению относятся как чисто рефлекторные ответы (например, мигательный рефлекс и ориентировочная реакция), так и условные сигнальные реакции. Следует также выделить единицы поведения, неожиданно, наподобие инородного тела, вклинивающиеся в упорядоченную последовательность действия и иногда даже разрушающие ее.

Среди единиц произвольного поведения следует различать *действия и навыки*.

В *действиях* находит выражение не только присущая поведению животных целенаправленность, но еще и нечто характеризующее исключительно человека. Речь идет о так называемой *рефлексивности действия*. Рефлексивность означает, что действие сопровождается особым рода «обратной связью» – субъект осознает свое действие.

Напротив, устоявшиеся способы действия (привычки, навыки), как, например, фиксированные в субкультуре процедуры приветствия или, скажем, навыки вождения автомобиля, есть активность, ставшая настолько заученной, что превратились в автоматизмы. Навыки лишены рефлексивности, которая, однако, восстанавливается при нарушении протекания деятельности. Действия, как правило, включают в себя отдельные сегменты в форме навыков.

Активность еще можно различать и по тому, насколько она *нормативна* или *индивидуальна*, т.е. отклоняется от правил, от привычного.

Нормативность. Почти к любым жизненным ситуациям применимы правила поведения, обязательные в данной субкультуре и восходящие к ее традициям. Люди определенным способом утоляют голод и жажду, вступают в союз с партнером противоположного пола, воспитывают детей, приобретают друзей, пытаются улучшить для себя (иногда и для других) социальные и экономические условия, стремятся побольше узнать и понять, а также делают многое другое.

Индивидуальность. Действие становится индивидуальным, когда его нельзя отнести к конвенциональным ни на стадии целеполагания, ни на стадии его осуществления. Заметим, что иногда такое действие требует от человека и оправдания своего поступка. Так, в случае преступления ищут его мотив, а преступнику приходится отвечать за содеянное.

Индивидуальным действие делает то, что оно всецело не определяется условиями ситуации. Такое впечатление часто возникает, когда психологу приходится обращать внимание на различия между людьми, действующими в одинаковых условиях. По-видимому, нечто находящееся у людей где-то «внутри» побуждает, толкает или заставляет их в данной ситуации поступать так, а не иначе.

Одной из традиционных теоретических и практических проблем в психологии было изучение поведенческих реакций человека. Нередко и саму психологию определяют как науку о поведении. В частности, работами В.М. Бехтерева, Б.Г. Ананьева было убедительно доказано, что поведение следует рассматривать как интегральный показатель психической активности человека.

Традиционным этот вопрос является и в общей биологии. Однако лишь сравнительно недавно физиологические науки начали рассматривать его применительно к человеку, что не обошлось без определенного идеологического противостояния и обусловило известную противоречивость позиций, которая существует в науках по данному вопросу.

Поведение можно определить как целостную активность человека, направленную на удовлетворение биологических, физиологических, психологических и социальных потребностей.

Нетрудно заметить, что рассматриваемое понятие по своей сущности близко к понятию *инстинкт* (от лат. *instinctus* – побуждение), который в физиологии определяют как жизненно важную целенаправленную адаптивную форму поведения, обусловленную врожденными механизмами, реализующуюся в ходе онтогенетического развития, характеризующуюся строгим постоянством (стереотипностью) своего внешнего проявления у данного вида организмов и возникающую на специфические раздражители внешней и внутренней среды.

Анализ литературы по данной проблеме свидетельствует о том, что у всех представителей животного мира, кроме человека, инстинктивная активность генетически детерминирована как по вызывающей ее причине, так и самой форме этой активности. На современном уровне наших знаний мы просто не можем судить, осознается ли эта активность и может ли произвольно корректироваться. Вряд ли можно сомневаться, что у человека многие виды поведения вначале проявляются как инстинкт, но уже на ранней стадии (у психически здоровых людей) они осознаются и могут произвольно корректироваться и даже полностью затормаживаться.

В поведении как целостном акте можно выделить следующие взаимосвязанные этапы. Во-первых, формирование потребности. Во-вторых, развитие мотивации, выражающейся в мотивационном возбуждении. В-третьих, развитие вегетативных реакций, направленных на обеспечение поведенческой активности, а также субъективных переживаний (эмоций) соответствующей модельности и негативных по знаку. В-четвертых, принятие решения применительно к конкретному состоянию и внешней ситуации. В-пятых, поиск или формирование программы для реализации принятого решения. В-шестых, осуществление этой программы и достижение необходимого результата, снимающего потребность, которая запустила поведенческий акт и развитие эмоций типа специфического по модальности удовлетворения, удовольствия или даже экстаза.

Рассмотрим эти этапы поведенческого акта. Какое содержание вкладывается в понятие потребности? *Потребность в психологии принято определять как состояние индивида, создаваемое испытываемой (но нередко и подсознательной) им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.*

Как было отмечено выше, потребности по своему генезу и значимости предлагается разделить на биологические, физиологические, психологические и социальные. Между ними существует эволюционно-иерархическая взаимосвязь. Первичными являются биологические потребности, на основе которых в процессе эволюции человека вообще и его психики в частности возникают все последующие. Это обстоятельство обуславливает тот факт, что всякая последующая в этом ряду потребность обладает способностью подавлять все предшествующие.

Биологические потребности по своей сути являются и инициаторами поведения в интересах сохранения вида. По своему генезу это врожденные, передаваемые по наследству потребности. К их числу принято относить репродуктивные (половые), родительские, оборонительные, территориальные, исследовательские (в том числе ориентировочные), стадные и ряд других, аналогичных им. Нередко к этой ка-

тегории потребностей относят и агрессивные. Однако по этому поводу следует заметить, что необходимо различать агрессию как форму поведения, обусловленную конкуренцией за полового партнера, еду, территорию и т.п., и агрессию как потребность борьбы за существование вида, против представителей других видов. В биологии принято считать, что внутривидовой агрессии как потребности не существует, во всяком случае это в полной мере применимо к виду *Homo sapiens*, у которого агрессия появляется на более высоком уровне потребностей и достаточно часто проявляется как форма поведения, направленного на удовлетворение других потребностей.

Физиологические потребности связаны с существованием *индивида* на протяжении его реальной жизни. По своему происхождению часть из них являются врожденными, другие же – приобретаемыми в процессе индивидуального обучения. К первым относятся прежде всего потребности, связанные с поддержанием гомеостаза, в частности потребности в пище, воде, минеральных веществах, а также связанные с мочевыведением, дефекацией, сном и аналогичные им. К ним также причисляют стремление к комфорту в расширительном понимании этого термина, т.е. к минимизации отрицательных и максимализации положительных ощущений и переживаний. К числу физиологических потребностей относятся сформированные в процессе онтогенеза стереотипные действия очень высокой степени прочности и автоматизмы – привычки. Отсюда «привычка – вторая натура». В процессе онтогенеза может сформироваться и физическая зависимость, т.е. потребность в употреблении психоактивных веществ, что нередко является уже признаком девиантного поведения (например, никотинизм, алкоголизм, наркомания и т.п.).

Психологические потребности носят *личностный* характер, они обеспечивают сохранение психической целостности и полноценности человека. Формируются такого рода потребности главным образом в процессе развития личностной структуры и непосредственно не связаны с генетическими механизмами. Это религиозные, эстетические, учебно-познавательные потребности, альтруизм, эгоцентризм. Как психологическая потребность может выступать агрессивность, а также психическая зависимость, т.е. стремление к употреблению психоактивных веществ с целью получения приятных ощущений.

Социальные потребности связаны с интересами общества. В определенных условиях они становятся определяющими и подавляют все другие потребности. К ним относят патриотические, общественно-политические, деятельностные, коммуникативные, идейные, коллективистские потребности, мораль, нравственность, социально-детерминированную агрессию и др.

Нетрудно заметить, что у человека в каждый конкретный момент могут возникать биосоциальные предпосылки для развития по-

требностей нескольких, порой весьма различных видов, но при этом в реализации поведенческого акта удовлетворяется только одна из них. Это объясняется тем, что на таком фоне формируется мотивация, дающая выход только одной из них.

Мотивация согласно принятым в психологии толкованиям представляет собой побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности субъекта; или (на это хотелось бы обратить особое внимание) *осознаваемая причина*, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. Есть основания полагать, что в этом осознании, а следовательно, и произвольной коррекции лежит принципиальное отличие поведения человека от других представителей животного мира. И это необходимо как-то совместить с неосознаваемыми психическими процессами у человека.

К настоящему времени пока еще не сформировались общепринятые представления о физиологических механизмах поведенческого акта. Нам представляется, что наиболее обоснованной является концепция отечественного физиолога академика К.В. Судакова, сформированная на основе представлений А.А. Ухтомского о доминанте и П.К. Анохина о функциональной системе.

Согласно этой точке зрения в основе всякого поведенческого акта (в том числе психологического и социального) лежат глубинные биологические процессы. Изменение параметров внутренней среды (осмотическое давление, концентрация глюкозы, концентрация водородных ионов, температура и многие другие) являются первоосновой, пусковым механизмом, стимулом, возбуждающим активность мотивационных центров промежуточного мозга (гипоталамуса), способствующим формированию специфического (т.е. определенной биологической модальности) *мотивационного возбуждения*, которое охватывает формирование адекватных по своей физиологической значимости реакций со стороны физиологических вегетативных систем, а также отрицательного эмоционального фона в связи с развившейся, но пока еще неудовлетворенной потребностью.

На силу и дальнейшую динамику мотивационного возбуждения очень значимое влияние оказывает наличие (и его сила) или отсутствие *релизера* (от англ. release – освобождение, облегчение), т.е. внешнего фактора, способствующего развитию мотивации на фоне той или иной потребности (например, буфет на фоне пищевой потребности) или угнетению ее (например, неприятная информация на фоне пищевой потребности).

Мотивационное возбуждение, достигая фронтальной коры, трансформируется в осознаваемую цель деятельности (принятие решения в связи с проблемной ситуацией, обусловленной первоначальной потребностью). Программа реализации принятого решения выби-

рается из числа уже апробированных на основании жизненного опыта или формируется ее новый вариант.

Конкретное претворение в жизнь этой программы начинается с моторной коры, функционирование которой приводит в действие соответствующие двигательные акты (вспомним часто приводимую цитату из статьи И.М. Сеченова «Рефлексы головного мозга»), направленные на непосредственное удовлетворение потребности. Как пример, в случае пищевой потребности – это поиск пищи, захват ее тем или иным способом и последующий акт ее потребления и переваривания.

Эта деятельность является основой для возбуждения специфического центра удовлетворения, который не только обеспечивает формирование положительных эмоций в связи с удовлетворением потребности, но и фиксирует в памяти способ достижения цели, что значительно облегчит поведенческую активность в последующей жизни.

Эта специфическая целенаправленная деятельность нормализует состояние внутренней среды, по крайней мере в отношении того ее параметра, который привел к развитию специфического мотивационного возбуждения, первоначально инициировал эту деятельность, открывая тем самым возможность для приведения в исполнение поведенческих актов иной модальности, связанных с иными потребностями.

Предлагаемая схема рассматривается ее авторами как универсальная, позволяющая объяснить поведенческую активность в связи не только с биологическими, но и социальными потребностями. В последнем случае, по всей видимости, инициирующими моментами служат не факторы внутренней среды (но они все-таки выступают конкурентами), а идеи, мысли, суждения, формирующиеся на основе аналитико-синтетической деятельности в лобно-теменной части коры головного мозга в связи с поступающей туда информацией на базе второй сигнальной системы.

Очевидно, что не всегда оказывается возможным удовлетворить ту или иную потребность по причинам чисто физическим (отсутствие необходимого объекта), моральным, этическим и т.п. Такую ситуацию и развивающееся вследствие этого состояние называют *депривацией* (от англ. deprivation – лишение, утрата). Даже в нашей повседневной жизни мы сталкиваемся с такой ситуацией довольно часто. Достаточно упомянуть следующие виды депривации: сенсорная – полное или частичное лишение внешних раздражителей, половая – невозможность удовлетворить сексуальные потребности, социальная – ограничение или лишение общения с другими людьми и очень много аналогичных примеров. В большинстве случаев привыкание, адаптация к такому ограничению не развиваются, а наоборот, происходит возрастание мотивационного возбуждения, возрастание негативности соответствующих эмоций с возможным переходом во *фрустрацию* (от лат. frustatio –

обман, расстройство, разрушение планов), которую часто рассматривают как одну из форм психологического стресса.

Однако у сильных личностей с хорошо выраженными волевыми качествами, способностью к самоанализу возможна психологическая защита путем произвольного, а иногда и подсознательного подавления стремления удовлетворить очень сильную потребность и связанные с этим негативные эмоции.

В реальной жизни нередко также могут возникать ситуации, когда удовлетворение той или иной потребности приносит вред другим людям, а иногда и самому себе. Возникающую в таких условиях форму поведения обозначают как *девиантное* (от лат. *deviatio* – отклонение), или отклоняющееся, поведение.

Причины девиантного поведения достаточно разнообразны. Среди них можно выделить следующие:

1) врожденные или приобретенные повреждения головного мозга, особенно тех его структур, которые имеют отношение к реализации поведенческого акта;

2) выработанные в процессе психического и физического развития программы действий, по форме неадекватные или нецелесообразные;

3) неестественное возбуждение центра удовлетворения с прочным закреплением функциональной, детерминирующей связи с этими обстоятельствами;

4) длительная депривация при сформировавшемся очень сильном мотивационном возбуждении и наличии сильнодействующего релизера;

5) чрезвычайная сила релизера.

С точки зрения психофизиологической организации резкой границы между нормальным и девиантным поведением нет. Как правило, отношение к нему определяется с социологических позиций. Соответственно с учетом степени вменяемости определяется его оценка – то ли это уголовно наказуемое деяние с принудительным лечением, то ли только адекватное лечение вплоть до такого мягкого, как психокоррекция или психотерапия.

Мерами предотвращения случаев отклоняющегося поведения могут служить:

1) смягчение в рамках допустимого депривации;

2) устранение релизеров, связанных с депривационной потребностью;

3) формирование иной мотивации, по механизму доминанты вытесняющей и заменяющей неудовлетворенную потребность;

4) отрицательное подкрепление, т.е. в той или иной форме наказание за проступки, связанные с девиантным поведением.

На сегодняшний день девиантное поведение – это еще не до конца понятная и не всегда успешно решаемая проблема.

БИХЕВИОРИЗМ И ПРОБЛЕМА ПОВЕДЕНИЯ

В начале XX в. возникает мощное направление, утвердившее в качестве предмета психологии поведение, понятое как совокупность реакций организма, обусловленная его общением со стимулами среды, к которой он адаптируется. Кредо направления запечатлел термин «поведение» (англ. «behavior»), а само оно было названо бихевиоризмом.

Его «отцом» принято считать Дж. Уотсона, в статье которого «Психология, каковой ее видит бихевиорист» (1913) излагался манифест новой школы. В нем требовалось «выбросить за борта как пережиток алхимии и астрологии все понятия субъективной психологии сознания и перевести их на язык объективно наблюдаемых реакций живых существ на раздражители». Ни Павлов, ни Бехтерев, на концепции которых опирался Уотсон, не придерживались столь радикальной точки зрения. Они надеялись, что объективное изучение поведения в конце концов, как говорил Павлов, прольет свет на «муки сознания».

Бихевиоризм стали называть «психологией без психики». Этот оборот предполагал, что психика идентична сознанию. Между тем, требуя устранить сознание, бихевиористы вовсе не превращали организм в лишенное психических качеств устройство. Они изменили представление об этих качествах. Реальный вклад нового направления заключался в резком расширении изучаемой психологией области. Она отныне включала доступный внешнему объективному наблюдению не зависимый от сознания стимул – реактивные отношения.

Изменились схемы психологических экспериментов. Они ставились преимущественно на животных – белых крысах. В качестве экспериментальных устройств, взамен прежних физиологических аппаратов, были изобретены различные типы лабиринтов и «проблемных ящиков». Запускаемые в них животные научались находить из них выход.

Тема научения, приобретения навыков путем проб и ошибок стала центральной для этой школы, собравшей огромный экспериментальный материал о факторах, определяющих модификацию поведения. Материал подвергался тщательной статистической обработке. Ведь реакции животных носили не жестко предопределенный, а статистический характер.

Изменялось воззрение на законы, правящие поведением живых существ, в том числе и человека, который предстал в этих опытах как «большая белая крыса», ищущая свой путь в «лабиринте жизни», где вероятность успеха не предопределена и царит его величество случай.

Исключив сознание, бихевиоризм неизбежно оказался односторонним направлением. Вместе с тем он ввел в научный аппарат психологии категорию действия в качестве не только внутренней духовной (как в прежние времена), но и внешней, телесной реальности. Бихевиоризм изменил общий строй психологического познания, его предмет охватывал отныне построение и изменение реальных телесных действий в ответ на широкий спектр внешних вызовов.

Сторонники этого направления рассчитывали, что, опираясь на данные экспериментов, удастся объяснить любые естественные формы поведения людей, такие, например, как строительство небоскреба или игру в теннис. Основа же всего – законы научения.

Формула бихевиоризма была четкой и однозначной: «стимул – реакция». Вопрос о тех процессах, которые происходят в организме, и его психическом устройстве между стимулом и реакцией снимался с повестки дня.

Такая позиция следовала из **философии позитивизма**: убеждения в том, что научный факт отличается своей непосредственной наблюдаемостью. Как внешний стимул, так и реакция (ответное движение) открыты для наблюдения каждому независимо от его теоретической позиции. Поэтому связка «стимул – реакция» служит, согласно радикальному бихевиоризму, незыблемой опорой психологии как точной науки.

Между тем в кругу бихевиористов появились выдающиеся психологи, поставившие этот постулат под сомнение.

Первым из них был американец **Эдвард Толмен** (1886–1959), согласно которому формула поведения должна состоять не из двух, а из трех членов, и поэтому выглядеть следующим образом: стимул (независимая переменная) – промежуточные переменные – зависимая переменная (реакция).

Среднее звено (промежуточные переменные) – не что иное, как недоступные прямому наблюдению психические моменты: ожидания, установки, знания.

Следуя бихевиористской традиции, Толмен ставил опыты над крысами, ищущими выход из лабиринта.

Главный же вывод из этих опытов свелся к тому, что, опираясь на строго контролируемое экспериментатором и объективно им наблюдаемое поведение животных, можно достоверно установить, что этим поведением управляют не те стимулы, которые действуют на них в данный момент, а особые внутренние регуляторы. Поведение предваряют своего рода ожидания, гипотезы, познавательные (когнитивные) «карты».

Эти карты животное само строит. Они и ориентируют его в лабиринте. По ним оно, будучи запущено в лабиринт, узнает, «что ведет

к чему». Положение о том, что психические образы служат регулятором действия, было обосновано гештальт-теорией. Учтя ее уроки, Толмен разработал собственную теорию, названную **когнитивным бихевиоризмом**.

Другой вариант необихевиоризма принадлежал **Кларку Холлу** (1884–1952) и его школе.

Он ввел в формулу «стимул – реакция» другое среднее звено, а именно потребность организма (пищевую, сексуальную, потребность во сне и др.).

Она придает поведению энергию, создает незримый потенциал реакции. Этот потенциал разряжается при подкреплении (понятие, которое Холл заимствовал у И.П. Павлова), и тогда реакция закрепляется и организм чему-то научается.

В защиту ортодоксального бихевиоризма, отвергая любые внутренние факторы, выступил **Бурхус Скиннер** (1904–1990). Условный рефлекс он назвал оперантной реакцией.

По Павлову, новая реакция вырабатывалась в ответ на условный сигнал при его подкреплении (например, когда перед кормлением раздавался стук метронома и т.п.). По Скиннеру, организм сначала производит движение, затем получает (или не получает) подкрепление.

Скиннер сконструировал экспериментальный ящик, в котором белая крыса (или голубь) могла нажимать на рычажок (или кнопку). Перед ними была кормушка и набор раздражителей. Из этих простых элементов Скиннер составлял множество различных «планов подкрепления» (например, перед крысой находятся два рычага, и она оказывается в ситуации выбора: или крыса получает пищу только тогда, когда вслед за нажатием на рычаг загорается лампочка, или пища выдается только при нажатии с определенной силой, частотой и т.д.).

Техника выработки «оперантных реакций» была применена последователями Скиннера при обучении детей, их воспитании, при лечении невротиков.

Во время Второй мировой войны Скиннер работал над проектом использования голубей для управления стрельбой по самолетам. Посетив однажды урок арифметики в колледже, где занималась его дочь, Скиннер ужаснулся, сколь мало используются данные психологии.

В целях улучшения преподавания он изобрел серию обучающих машин и разработал концепцию программированного обучения. Он надеялся, основываясь на теории оперантных реакций, создать программу «изготовления» людей для нового общества.

Работы Скиннера, как и других бихевиористов, обогатили знание об общих правилах выработки навыков, о роли подкрепления (которое служит неперенным мотивом этих навыков), динамике перехода от одних форм поведения к другим и т.п. Но вопросами, касаю-

щимися научения у животных, интересы бихевиористов не ограничивались.

Открыть общие, выверенные точной объективной наукой законы построения любого поведения, в т.ч. у человека, – такова была сверхзадача всего бихевиористского движения. «Человек или робот?» – такой вопрос задавали бихевиористам их противники. Они справедливо указывали, что, устраняя внутреннюю психическую жизнь человека из сферы точного причинного анализа, бихевиоризм трактует личность как машинообразно работающее устройство. Строгость объективного анализа реакций организма достигалась дорогой ценой. Устранялось сознание как внутренний регулятор поведения. Надеясь придать психологии точность обобщений, не уступающую физике, бихевиористы полагали, что, опираясь на формулу «стимул – реакция», удастся вывести новую породу людей. Утопичность этого плана обнаруживается в концепциях типа скиннеровской. Ибо даже применительно к животным Скиннер, как заметили его друзья, имел дело с «пустым организмом», от которого ничего не оставалось, кроме оперантных реакций. Ведь ни для деятельности нервной системы, ни для психических функций в скиннеровской модели места не было. Снималась с повестки дня и проблема развития. Она подменялась описанием того, как из одних навыков возникают другие. Огромные пласты высших проявлений жизни, открытых и изученных многими школами, выпадали из предметной области психологии.

Лекция 3

ПРОБЛЕМА ПОВЕДЕНИЯ В ПСИХОАНАЛИЗЕ

Наряду с бихевиоризмом и в те же самые времена до основания подорвал психологию сознания психоанализ. Он обнажил за покровом сознания мощные пласты не осознаваемых субъектом психических сил, процессов и механизмов, влияющих на поведение человека. Мнение о том, что область психического простирается за пределами тех испытываемых субъектом явлений, о которых он способен дать отчет, высказывалось и до того, как психология приобрела статус опытной науки. В предмет науки область бессознательного превратил психоанализ. Так назвал свое учение австрийский врач **Зигмунд Фрейд** (1856–1939). Как и многие другие классики современной психологии, он долгие годы занимался изучением центральной нервной системы, приобретя солидную репутацию специалиста в этой области.

Став врачом и занявшись лечением больных психическими расстройствами, он на первых порах пытался объяснить их симптомы динамикой нервных процессов (используя, в частности, сеченовское понятие о торможении).

Однако, чем больше он углублялся в эту область, тем острее испытывал неудовлетворенность. Ни в нейрофизиологии, ни в царившей тогда психологии сознания он не видел средств, позволяющих объяснить причины патологических изменений в поведении своих пациентов.

3. Фрейд перешел от анализа сознания к анализу скрытых, глубинных слоев психической активности личности. До Фрейда они не были предметом психологии, после него стали его неотъемлемой частью.

Большое значение в анализе психической активности человека имело применение гипноза. Внушив загипнотизированному человеку какое-либо действие с тем, чтобы он его выполнил после пробуждения, можно наблюдать, как он, хотя и совершает его, будучи в полном сознании, но истинной причины не знает и начинает придумывать для него мотивы, чтобы оправдать свой поступок. Истинные причины от сознания скрыты, но именно они организуют поведение. Анализом этих сил и занялись Фрейд и его последователи. Они создали одно из самых мощных и влиятельных направлений в современной науке о человеке. Используя различные методики объяснения поведения человека (свободный ассоциативный поток мыслей у пациентов, образы их сновидений, ошибки памяти, оговорки, перенос пациентом своих чувств на врача и др.), они разработали сложную и разветвленную сеть понятий, оперируя которой уловили глубинные «вулканические» процессы, скрытые за осознанными явлениями в «зеркале» самонаблюдения.

Главной среди факторов, определяющих поведение человека, была признана имеющая сексуальную природу энергия влечения. Ее назвали словом «**либидо**». Со времен детства и условиях семейной жизни она определяет мотивационный ресурс личности. Испытывая различные трансформации, она подавляется, вытесняется и тем не менее прорывается сквозь «цензуру» сознания по обходным путям, разряжаясь в различных симптомах, в том числе патологических (расстройства движений, восприятия, памяти и т.д.).

Этот взгляд привел к пересмотру прежней трактовки сознания. Его активная роль в поведении не отвергалась, но представлялась существенно другой, чем в традиционной психологии. Его отношение к бессознательной психике мыслилось конфликтным.

В то же время только благодаря осознанию причин подавленных влечений и потаенных комплексов удается (с помощью техники психоанализа) избавиться от душевной травмы, которую они нанесли личности, и изменить ее поведение и активность.

Открыв объективную психодинамику и психоэнергетику мотивов поведения личности, скрытую «за кулисами» ее сознания, Фрейд преобразовал прежнее понимание предмета психологии. Прделанная им и множеством его последователей психотерапевтическая работа обнажила важнейшую роль мотивационных факторов как объективных регуляторов поведения не зависящих от того, что нашептывает «голос самосознания».

Фрейда окружало множество учеников. Наиболее известными из них, создавшими собственные направления, были **Карл Юнг** (1875–1961) и **Альфред Адлер** (1870–1937).

Первый назвал свою психологию аналитической, второй – индивидуальной. Первым нововведением Юнга было понятие о «коллективном бессознательном». Если в бессознательную психику индивида могут, по Фрейду, войти явления, вытесненные из сознания, то Юнг считал ее насыщенной формами, которые никогда не могут быть индивидуально приобретенными, но являются даром далеких предков. Анализ позволяет определить структуру этого дара, образуемого несколькими архетипами, которые и определяют поведение человека.

Будучи скрытыми от сознания организаторами личного опыта, архетипы обнаруживаются в сновидениях, фантазиях, галлюцинациях, а также творениях культуры. Большую популярность приобрело разделение Юнгом человеческих типов на экстравертированный (обращенный вовне, увлеченный социальной активностью) и интровертированный (обращенный внутрь, сосредоточенный на собственных влечениях, которым Юнг, вслед за Фрейдом, дал имя «либидо», однако считал неправомерным отождествлять с сексуальным инстинктом).

Адлер, модифицируя исходную доктрину психоанализа, выделил как фактор развития личности чувство неполноценности, порождаемое, в частности, телесными дефектами. Как реакция на это чувство возникает стремление к его компенсации и сверхкомпенсации с тем, чтобы добиться превосходства над другими. В «комплексе неполноценности» скрыт источник активности, который в случае неудачи может привести к неврозу.

Психоаналитическое движение широко распространилось в различных странах. Возникали новые варианты объяснения и лечения неврозов динамикой неосознаваемых влечений, комплексов, психических травм. Менялись и представления самого Фрейда на структуру и динамику личности. Ее организация выступила в виде модели, компонентами которой являются: «**оно**» (слепые иррациональные влечения), «**я**» (эго) и «**сверх-я**» (уровень моральных норм и запретов, возникающих в силу того, что в первые же годы жизни ребенок идентифицирует себя с родителями). От напряжения, под которым оказывается «**я**» из-за давления на него, с одной стороны, слепых влечений, с дру-

гой – моральных запретов, человека спасают защитные механизмы: вытеснения (устранения мыслей и чувств в область бессознательного), сублимации (переключения сексуальной энергии на творчество) и т.п., что формирует новые формы поведения.

Психоанализ строился на постулате, согласно которому человек и его социальный мир находятся в состоянии тайной, извечной вражды. Иное понимание отношений между индивидом и общественной средой утвердилось во французской психологии. Личность, ее действия и функции объяснялись создающим их контекстом, взаимодействием людей. В этом «тигле» выплавляется внутренний мир субъекта со всеми его уникальными признаками, которые прежняя психология сознания принимала за изначально данное.

Наиболее последовательно эту линию мысли, популярную среди французских исследователей, развивал **П. Жане** (1859–1947). Его первые работы в качестве психиатра касались болезней личности, возникающих, когда из-за падения «психического напряжения» (Жане предложил называть этот феномен «психостенией») происходит диссоциация идей и тенденций, разрыв связей между ними. Ткань психической жизни расщепляется. В одном организме начинают жить несколько личностей. В дальнейшем Жане принимает за ключевой объяснительный принцип человеческого поведения общение как сотрудничество. В его глубинах рождаются различные психические функции: воля, память, мышление и др.

В целостном процессе сотрудничества происходит разделение актов: один индивид выполняет первую часть действия, второй – другую его часть. Один командует, другой подчиняется. Затем субъект совершает по отношению к самому себе действие, к которому прежде принуждал другого. Он научается сотрудничать с собой, подчиняться собственным командам, выступая как автор действия, как лицо, обладающее собственной волей.

Многие концепции принимали волю за особую силу, коренящуюся в сознании субъекта. Теперь же доказывалась ее вторичность, ее производность от объективного процесса, в котором непременно представлен другой человек.

Это же относится к памяти, которая первоначально предназначена для передачи поручений другим людям, тем, кто отсутствует.

Что касается умственных операций, то и они изначально являются реальными телесными действиями (в частности, речевыми), которыми люди обмениваются, совместно решая свои жизненные задачи.

Главным же механизмом возникновения внутриспсихических процессов служит интериоризация. Социальные действия из внешних, объективно наблюдаемых становятся внутренними, незримыми для других.

Именно в силу этого возникает иллюзия их бестелесности и порождаемости «чистым» «я», а не сетями межличностных связей.

Эта ветвь психологических исследований внесла свою лепту в изменение исходной трактовки предмета психологии. Сохраняя сознание в качестве его ядра, она принимала за его единицы не сенсорные (ощущения, образы), интеллектуальные (идеи, мысли) или эмоционально-волевые элементы, а социальные действия (сначала – внешние, а затем – внутренние).

Прежние концепции, для которых исходным пунктом служил индивид как носитель психических актов и содержаний, искали пути его социализации, т.е. приобщения к нормам и правилам жизни среди других.

Вектор психологического изучения человека – по Жане – должен быть противоположным.

Объяснению подлежит не социализация, а индивидуализация, т.е. причинный анализ того, как из социальных актов и отношений, в которых изначально существует индивид, строится внутренний, личностный план его поведения. В предмете психологии в качестве его неперменного «измерения» прорисовывалась изначальная социальность.

Лекция 4

ПРОБЛЕМА ПОВЕДЕНИЯ В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Другое направление, решительно отвергнувшее бихевиоризм за игнорирование коренных человеческих проблем и своеобразие психической организации человека, выступило под названием гуманистической психологии. Гуманизм (от лат. «гуманис» – «человечный») – это общая ориентация на отношение к человеку, его правам и свободе как высшей ценности – присущ множеству философско-психологических течений и теорий. Смысл же направления, о котором идет речь, и повод, побудивший его приверженцев назвать свою концепцию гуманистической, могут быть поняты только при обращении к тому историко-психологическому контексту, в котором эта концепция созидалась.

Она возникла в середине XX в., когда общий облик американской психологии (в среде которой и приобрело авторитет указанное движение) определялся всевластием двух направлений, о которых порой говорят как о «двух силах», различных вариантах бихевиоризма и психоанализа.

Будучи общепсихологическими, они внедрялись также и в различные сферы практики, в особенности психотерапевтической. В сре-

де психотерапевтов и раздались громкие голоса протеста против «двух сил», которым не без основания инкриминировались дегуманизация человека, его трактовка либо как робота (или в более современном стиле как маленького компьютера), либо как невротика, бедное «я» которого разрывают различные комплексы – сексуальные, агрессивные, неполноценности и др. Ни то ни другое, как заявили инициаторы создания особой гуманистической психологии, не позволяет раскрыть позитивное, конструктивное начало целостной человеческой личности, ее неистребимое стремление к творчеству и самостоятельному принятию решений, выбору своей судьбы. Гуманистическая психология, выступив против бихевиоризма и психоанализа, провозгласила себя «третьей силой».

В центр исследовательских интересов перемещались проблемы переживания человеком своего конкретного опыта, не сводимого к общим рассудочным схемам и представлениям. Речь шла о восстановлении аутентичности личности (ее доподлинности), восстановлении соответствия ее экзистенции (существования) истинной природе личности. При этом предполагалось (под влиянием философии экзистенциализма), что истинная природа открывается в т.н. пограничной ситуации, когда человек оказывается между бытием и небытием. Именно в таких условиях человек освобождается от всех сковывающих его условностей и постигает свою экзистенцию. Если во всех предшествующих психологических теориях решающая роль придавалась зависимости психики от прошлого и настоящего, то гуманистическое направление переместило вектор времени жизни в направлении будущего. Свобода выбора и открытость будущему – таковы признаки, на которые должны ориентироваться концепции личности.

Только в этом случае они помогут человеку избавиться от чувства «заброшенности в мире» и обрести смысл своего бытия.

Гуманистическая психология отвергла конформизм как «уравнивание со средой», приспособление к существующему порядку вещей и детерминизм как уверенность в причинной обусловленности поведения внешними биологическими и (или) социальными факторами.

Конформизму были противопоставлены самостоятельность и ответственность субъекта, детерминизму же – самодетерминация. Именно это отличает человека от остальных живых существ и является качеством, которое не приобретает, а заложено в его биологии.

Биологию человека отличает сопротивление равновесию, потребность, скорее, поддержать неравновесное состояние, определенный уровень напряжения, чем устранить его посредством приспособительных реакций, как это следовало из версии о диктате гомеостаза.

Развитие «третьей силы» имело социальную подоплеку. Оно выражало протест против деформации человека в современной запад-

ной культуре, лишаящей его своей «личности», навязывающей представление о поведении, регулируемом либо бессознательными влечениями, либо хорошо слаженной работой «социальной машины».

Применительно к практике психотерапии было сформулировано новое кредо – пациента следует трактовать способным самостоятельно вырабатывать свои ценностные ориентации и реализовывать им самим сконструированный жизненный план.

Главная установка психотерапии, согласно одному из лидеров гуманистической психологии, американскому психологу **К. Роджерсу** (1902–1990), должна быть сосредоточена не на отдельных симптомах пациента, а на нем как уникальной персоне. «Терапия, центрированная на клиенте» (1951) – так называлась книга Роджерса, где утверждалось, что психотерапевт должен общаться с обратившимся к нему человеком не как с пациентом, а как с клиентом, пришедшим за советом, причем психолог призван сосредоточиться не на проблеме, беспокоящей клиента, а на нем самом как личности, с тем чтобы пробудить в нем первичную потребность в самоактуализации.

При этом важно представить, каким видится субъекту его «феноменальное поле», т.е. осознаваемый им внутренний план собственного поведения. Для этого нужна «теплая эмоциональная атмосфера», в которой индивид (впоследствии Роджерс перенес акцент на группу индивидов, т.е. на групповую психотерапию) реинтегрирует свою творческую личность как целое, и тогда он избавляется от тревоги, психологических стрессов и т.п.

Главная задача – не решение отдельной проблемы, которой он озабочен, а преобразование его личности благодаря тому, что он перестраивает свой феноменальный мир в систему потребностей, среди которых важнейшей является потребность в самоактуализации.

К движению, названному гуманистической психологией, принято относить и ряд других концепций, в частности концепции **А. Маслоу** (1908–1970) и **В. Франкла**. Маслоу разработал целостно динамическую теорию мотивации.

В своей книге «Мотивация и личность» (1954) он утверждал, что в каждом человеке заложена в виде особого инстинкта потребность в самоактуализации, высшим выражением которой служит особое переживание, подобное мистическому откровению, экстазу.

Не от сексуальных травм (как учил Фрейд), а от подавления этой витальной потребности возникают неврозы, душевные расстройства. Соответственно, и превращение ущербной личности в полноценную должно рассматриваться с точки зрения восстановления и развития высших форм мотивации, заложенных в природе человека.

В Европе к сторонникам гуманистической психологии, но в особом, отличном от американского варианте, близок Франкл, на-

зававший свою концепцию логотерапией (от греч. «логос» – «смысл»). В отличие от Маслоу Франкл считает, что человек обладает свободой по отношению к своим потребностям и способен «выйти за пределы самого себя» в поисках смысла.

Не принцип удовольствия (Фрейд) и не воля к власти (Адлер), а воля к смыслу – таково, согласно Франклу, истинно человеческое начало поведения.

Действительность такова, что человек вынужден не столько достигать равновесия со средой, сколько постоянно отвечать на вызов жизни, противостоять ее тяготам.

Это создает напряженность, с которой он может справиться благодаря свободе воли, позволяющей придать смысл самым безвыходным и критическим ситуациям.

Свобода – это способность изменить смысл ситуации даже тогда, когда «дальше некуда».

В отличие от других адептов гуманистической психологии Франкл трактовал самоактуализацию не как самоцель, а как средство осуществления смысла.

Поэтому и рекомендованную Роджерсом, Маслоу и другими психологами установку на самовыражение личностью своих аутентичных ее внутренней природе мотиваций (будь то независимость от других людей либо в интенсивном общении друг с другом) Франкл считал недостаточной для человека, чтобы понять, зачем жить.

Быть человеком – значит быть направленным на нечто иное, чем он сам, быть открытым миру смыслов (Логосу).

Франкл разработал специальную технику психотерапии (иногда ее относят к третьей – после Фрейда и Адлера – венской школе психоанализа), ориентированную на избавление личности от негативных состояний (тревоги, вины, гнева и т.п.), возникающих при столкновении с психологически трудной для личности и даже ощущаемой ею в качестве непреодолимой преграды.

Если личность в подобных случаях утрачивает волю к смыслу, у нее возникает состояние «экзистенциального вакуума» (термин «экзистенция» означает «существование») в виде чувства точки, апатии, опустошенности.

Различные ветви гуманистической психологии развились с целью преодолеть ограниченность теорий, оставивших без внимания своеобразие психического строя человека как целостной личности, способной к самосозиданию, реализации своего уникального потенциала.

ПРОБЛЕМА ПОВЕДЕНИЯ В ТЕОРИИ ПОЛЯ КУРТА ЛЕВИНА

Увлеченность Левина научной философией обусловила его сотрудничество с рядом теоретиков науки и позволила ему выработать особый подход к эмпирическим исследованиям в области психологии. Вслед за своим учителем Эрнстом Кассирером (1874–1945) Левин с большим интересом относился к научным достижениям в области естественных наук в эпоху Ренессанса, при этом он дал весьма негативную оценку мировоззрению Аристотеля. В 1931 году Левин опубликовал статью под названием *The Conflict Between Aristotelian and Galilean Modes of thought in Contemporary Psychology*. В ней он указал на то, что Галилей, в отличие от Аристотеля, рассматривал все физические явления как результат взаимодействия каких-то сил, а не как следствие фундаментальных, изначально присущих объектам качеств. Левин считал, что вслед за Галилеем психологи должны рассматривать психологические процессы как выражение действия неких сил в рамках того, что позднее он назвал *психологическим полем*. По мнению Левина, ученым-психологам необходимо сформулировать общие законы человеческого поведения, которое является результатом тотального влияния психологических сил в определенные временные моменты; исследователь не должен исходить из того, что влечение, инстинкты и способности полностью определяют поведение человека. Не следует также разделять людей на определенные типы или классы, такие как «нормальные» и «ненормальные». Левин полностью отрицал принцип обобщения отдельных черт различных категорий людей; так, например, он считал неприемлемым говорить об общих чертах, присущих детям 2–3-летнего возраста. В соответствии с этим подходом к изучению психологических проблем и феноменов Левин (1935, 1951) рассматривал личность в соотнесенности с окружающей ее внешней средой как некое единое поле. Личность и ту среду, в которой она находится, он назвал *жизненным пространством (life space)*. Внешняя среда в рамках жизненного пространства разделяется на различные области, и личность может рассматриваться в соотнесенности с этими областями. Между различными областями внешней среды и какими-то аспектами в личности действуют различные силы. Левин выработал общую формулу человеческого поведения, на которую часто ссылаются и которая выражает сущность поведения (**В**) как функцию (**F**) личности (**P**) и среды (**E**), таким образом получается формула $V = F(P, E)$. Левин (1936) пытался ввести также собственную мате-

матическую методику – топологию – с тем, чтобы получить возможность с большей степенью точности продемонстрировать механизм взаимодействия сил в психологическом поле.

Основополагающая идея *теории поля* Левина состоит в том, что человеческое поведение должно интерпретироваться как результат взаимодействия между личностью и той ситуацией, в которой она находится. Исходным моментом для описания поведения должен стать фактор общего, целостного принятия ситуации личностью. Подход Левина неизбежно поднимает вопрос о том, что следует понимать, с научной точки зрения, под «личностью» и «ситуацией». Чтобы охарактеризовать эти понятия, необходимо дать описание каких-то важных черт, признаков того и другого.

Теория поля чрезвычайно важна потому, что выдвигает на передний план необходимость при любых психологических исследованиях постоянно держать в центре внимания фактор взаимоотношений личности со средой, которые в каждый момент времени находятся в состоянии некоего взаимодействия. Подход Левина представлял альтернативу, с одной стороны, одностороннему психоаналитическому подходу, где основной упор делается на личные качества отдельного человека, которые якобы неизменно оказываются сформированными исключительно на раннем этапе развития личности, а с другой – односторонней сосредоточенности бихевиоризма на внешней среде и его уверенность в том, что та среда, в которой находится животное или человек, может быть описана с позиций физики.

Как уже упоминалось ранее, Левин придерживался той точки зрения, что внутри так называемого психологического «поля» возникает определенное напряжение между аспектами личности и объектами внешней среды. Возникающие внутри поля различные элементы напряженности могут служить причиной конфликтов. Левин построил модель возникновения различного рода конфликтов. Те ситуации, когда человек оказывается перед выбором, коротко можно охарактеризовать так: либо перед ним две в равной степени привлекательные альтернативы, либо две в равной степени отвратительные альтернативы, либо одна из них – привлекательная, а другая – отталкивающая. Используя эту схему, Левин и его коллеги пытались проникнуть в сущность внутренних конфликтов личности.

Вслед за Ахом Левин провел несколько интересных экспериментов, связанных с наблюдением за ролью волевых усилий в процессе решения той или иной задачи. Вместе со своей коллегой **Блюмой Зейгарник** он показал, например, что испытуемый способен лучше запоминать те задания, с которыми он работал, но не успел закончить, а не те, которые были закончены. Это явление было продемонстрировано, когда испытуемые получали несколько сравнительно простых

заданий, выполнение которых прерывалось. Оказалось, что они лучше помнили те задания, которые не были выполнены до конца. Этот феномен получил название *эффект Зейгарник*.

В соответствии с научными воззрениями Аха и Левина вполне корректно будет считать, что, все мы склонны охотнее *возобновлять работу* над теми заданиями, которые не закончили, нежели над теми, которые уже были полностью выполнены нами. Левин и его коллеги разработали также принципы создания условий для проведения эксперимента. Результаты экспериментов показали, что они вполне воспроизводимы. В отличие от Аха, Левин пытался осмыслить тот факт, что вполне возможно ставить перед собой или другими ту или иную задачу, совершенно не принимая во внимание принцип ассоцианизма. Для Левина, в отличие от Аха, внешняя ситуация играла гораздо большую роль. Но при этом его исследования все же являются продолжением тех, что проводились Вюрцбургской школой.

Во время своего пребывания в Берлине Левин и сотрудники его лаборатории проводили эксперименты, связанные с изучением роли самооценки. Это являлось и предметом исследований Уильяма Джеймса (1890), который указывал, что самореализация личности зависит не только от того, что нам удалось достигнуть и чего мы в состоянии достигнуть в дальнейшем, но и от того, чего именно мы желаем и надеемся получить. Таким образом, содержание поставленных перед собой задач определяется и фактором опасения, что мы не сумеем достичь намеченного. Следовательно, уместно предположить, что уровень наших надежд и ожиданий, притязаний говорит нечто важное о нашей личности. Одни из нас ставят перед собой грандиозные цели, в то время как другие способны удовлетвориться гораздо меньшим. Левин и его коллеги давали испытуемым простые задания, с которыми те всегда могли справиться, при этом у них была цель, к достижению которой они стремились, и реальные результаты при попытке достижения поставленной цели. Таким заданием, например, было бросание колец. Исследовался *уровень притязаний*, который мог быть легко соотнесен с фактическими достижениями в этих упражнениях. Проводились длительные, многообразные исследования, связанные с уровнем притязаний человека. Было установлено, что при выполнении одних и тех же заданий разные индивиды имеют разный уровень притязаний и что на уровень притязаний влияют неудачи. Например, было обнаружено, что для человека оказывается важным соотносительность его личных притязаний с притязаниями других членов группы. Уровень притязаний личности, естественно, варьируется в отношении разных ее аспектов. Следовательно, весьма трудно найти тот тип заданий, которые можно было бы считать репрезентативными в отношении уровня притязаний той или иной личности в целом.

Левин и его коллеги в Берлинском институте психологии провели двадцать серий экспериментов. Необходимо остановиться на экспериментах **Тамары Дембо**, связанных с изучением гнева. После предварительных опросов по поводу того, как именно возникает гнев, ярость, что конкретно вызывает подобные эмоции, разрабатывались условия эксперимента. Исследователь давала испытуемым два простых задания такого характера, что догадаться о цели эксперимента сразу было невозможно. Одно задание состояло в бросании деревянных колец на горлышки бутылок, выстроенных в пяти метрах от испытуемых, так чтобы при бросании кольцо надевалось непосредственно на горлышко бутылки. Другое задание заключалось в том, что испытуемые должны были, стоя неподвижно на каком-то ограниченном участке пола, дотянуться до цветка тремя различными способами, хотя реально это можно было сделать только двумя способами. Дембо настаивала на том, чтобы испытуемые обязательно достигали поставленных целей. Несмотря на то, что эти действия, казалось бы, изначально были малозначимыми для испытуемых, неудача при их осуществлении вызывала чувство злости, которое постепенно усиливалось. Дембо интерпретировала результаты данного эксперимента в соответствии с концепцией поля Левина, согласно которой поведение человека (в описанном случае – возникновение чувства злости) оказывается зависимым как от индивидуальных черт самой личности, так и от внешних обстоятельств. Мне кажется, что Дембо удалось выделить важный аспект, связанный с природой злости, а именно тот факт, что она формируется постепенно и связана с неудачными попытками достижения какой-то цели, когда личности не удалось справиться с той ситуацией, в которой она оказалась.

Дембо совершенно справедливо указывала, что порой у человека, не способного справиться с той или иной ситуацией, постепенно происходит процесс формирования озлобленности, и изучая эту эмоцию, всегда необходимо иметь в виду, что происходит взаимодействие между личностью и ситуацией. Насколько я понимаю, все же невозможно выдвигать однозначные категоричные утверждения, касающиеся взаимодействия между личностью и ситуацией, без того, чтобы определить черты, присущие той или иной личности. Скорее всего, чувство озлобленности появляется, когда оказывается затронутой самооценка личности. При этом возникает вопрос об индивидуальных различиях и определенных чертах личности, постановки которого Левин избегал в своем научном подходе к психологии. По мнению Курта Данцигера (1990), Левин привнес весьма важный элемент в область научных исследований, когда сделал предметом научного анализа взаимодействие между индивидом и средой, в которой индивид находится. Таким образом он избежал того интроспективного

подхода, на котором строил свои исследования Ах, что сделало исследования Левина более объективными. Изучая взаимодействия личности и ситуации, он мог бы ввести в это изучение и социальный аспект. С другой стороны, он вполне мог бы задаться мыслью о том, насколько сложна и многообразна человеческая личность, и что человеческое поведение невозможно рассматривать и интерпретировать, опираясь лишь на некоторые общепринятые представления из обыденной жизни, характеризующие какие-то черты индивидов. Представляется невозможным осмыслить сущность взаимодействия личности и ситуации без того, чтобы не предположить наличие тех или иных качеств у конкретного индивида.

Лекция 6

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ В СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНОЙ ТЕОРИИ

Поворот в сторону изучения поведения в русле психологии личности следует рассматривать как продолжение тенденций, возникших на более раннем этапе развития психологических исследований. Многие известные американские исследователи в области психологии личности в 40–50-е годы обращали особое внимание на деятельность человеческого сознания. Их интересовала идея восприятия человеком самого себя, и некоторые ученые в своих исследованиях применяли явно когнитивные подходы. Начиная с 60-х годов все большее внимание в сфере научной психологии уделялось когнитивным процессам. Наиболее влиятельными из ученых, деятельность которых знаменовала поворот в сторону изучения когнитивных процессов, были Мешель, а также **Альберт Бандура**. Так же, как и Мешель, Бандура отказался от психоаналитических подходов и обратился к постановке проблем в русле клинической психологии. Кроме того, он считал, что в процессе развития личности весьма важную роль играет фактор социального обучения. В ходе своих экспериментов он уделял большое внимание изучению процесса формирования личности, исходя при этом из посылки, что люди обладают различными когнитивными способностями.

Бандура (1977, 1986) ставил целью сформулировать свои взгляды на личность таким образом, чтобы они могли принести пользу клинической практике, а также могли быть подвергнуты экспериментальной проверке. В юности он прошел курс теоретической и практической психологии у выдающегося исследователя-экспериментатора

Спенса. Тем не менее, в дальнейшем Бандура отказался от позиции Халла–Спенса. В серии обширных экспериментов, проведенных им совместно со своим студентом Ричардом Уолтерсом, результаты которых были опубликованы в 1963 году, Бандура показал, что поведение человека в значительной степени формируется в соответствии с теми впечатлениями, которые складываются о нем у других людей. Торндайк отказался от гипотезы, согласно которой научение происходит путем подражания, и большинство бихевиористов последовали его примеру, хотя Мери Кавер Джоунс использовала прием подражания окружающим с целью избавить детей от необоснованного страха. Бандура и Уолтерс сумели развить эту методику.

Главной в научных взглядах Бандуры является гипотеза о том, что люди в процессе научения не только усваивают ряд навыков, помогающих им приспособиваться к различным ситуациям, но и учатся оценивать свои собственные способности и навыки, т.е. наблюдается явление, которое Бандура обозначил как самоэффективность. По его мнению, умение оценивать, свои способности помогает человеку справиться с различными социальными ситуациями, управляет его поведением. Ученый полагал, что психолог способен помочь человеку, активировать его собственные возможности для того, чтобы справиться с конкретной социальной ситуацией, в которой тот оказался, помочь ему по-новому взглянуть на свои навыки и способности. Отношение Бандуры ко многим клиническим феноменам, как мы видим, в значительной мере основывалось на его исходных гипотезах о деятельности человеческого сознания. Следует отметить, что Бандура пытался связать свои гипотезы с определенными формами поведения и стремился научить человека *действовать* в различных социальных ситуациях более целенаправленно.

Бандура занимает важное место в современной психологии и его деятельность может служить хорошей иллюстрацией к научным тенденциям, получившим развитие в 60-е годы в связи с ростом интереса к когнитивным процессам и человеческому сознанию в процессе изучения поведения. Бандура намерен был свести воедино научные знания из разных областей психологии; представления о процессе мышления он пытался связать с понятием мотивации и с выводами, касающимися процесса научения, а психологию личности – с социальной психологией. Он старался также соединить результаты клинических наблюдений с экспериментальными исследованиями. Бандура вызвал восхищение многих своих коллег тем, что сумел свести воедино и обобщить различные научные факты в области психологии, причем преуспел в этом отношении гораздо больше, нежели Толмен.

В то время как Бандура в своем мировоззрении прошел путь от радикального бихевиоризма до бихевиоризма, включающего в себя

концепции сознания, **Аарон Бек** пришел к необходимости изучения когнитивных процессов от психоанализа с его концепцией психических нарушений как отражения процессов, происходящих в подсознании. Аарон Бек был по образованию психиатром и начал свою деятельность с психоаналитической терапии. Так же, как и Адлер, Бек утверждал, что психические нарушения могут быть связаны с тем, что тот или иной человек по какой-то причине усвоил ложные, нереалистические представления о самом себе и об окружающих его социальных обстоятельствах. Как и многие ведущие современные психотерапевты, Бек разрабатывал формы терапии, целью которых было помочь пациенту в преодолении уже осознанных представлений, явившихся причиной неправильного взаимодействия с внешними обстоятельствами, невозможности приспособиться к ним. Особенно большой интерес вызвали методики Бека, направленные на лечение больных, страдающих разного рода депрессивными расстройствами. Когда речь идет о депрессии или других формах психических расстройств, то бывает трудно определить, становятся ли определенные умственные представления человека причиной его болезни, или, наоборот, сама болезнь порождает соответствующие умственные представления. По мнению Первина (1996), до сих пор отсутствуют какие бы то ни было научные результаты, которые бы определенно подтверждали, что используемые *когнитивными терапевтами* методики обеспечивают позитивное воздействие на пациента, хотя и нельзя полностью исключить, что данная форма терапии может иметь благоприятный эффект, по крайней мере, в случае каких-то отдельных видов психических расстройств.

Растущий интерес к исследованиям сознания, в свою очередь, дал новый импульс к изучению гипноза, который стал актуальной научной темой в конце 60-х годов. Одним из известных ученых в этой области стал **Эрнст Хилгард**. Особое внимание вызвали его усилия обосновать идеи Жана, связанные с гипотезой раздробленного сознания в гипнотическом состоянии. Это дало возможность приблизиться к проблеме изучения подсознания с опорой на концепции о природе сознания.

Научные гипотезы, связанные с когнитивным подходом, в значительной степени вошли также в сферу исследований научения. В своих трудах, посвященных условному рефлексу, Павлов подчеркивал, что необходимым условием его формирования является то, чтобы стимул, оказывающий воздействие на подопытное животное, находился в неразрывной связи с безусловным рефлексом. В 60-е годы ряд экспериментов был проделан Робертом Рескорлой (1967, 1988) и Леоном Камином (1969), которые подвергли сомнению идею, что неразрывная связь является необходимым условием для формирования условного рефлекса. В своих экспериментах Рескорла продемонстрировал, что для установления связи между условным и безусловным сти-

мулом необходимым условием является *регулярность* безусловного стимула. Он пришел к заключению, что неразрывная связь между условным и безусловным стимулами не является достаточным условием для формирования условного рефлекса; условный стимул должен обладать определенной значимостью для подопытного животного.

Камин поставил свой эксперимент несколько по-иному. Он с самого начала добился устойчивой связи между звуком, который играл роль условного стимула, и шоком в качестве безусловного стимула. Он повторял весь ход эксперимента несколько раз, при этом добавляя к первоначальному, исходному безусловному стимулу новый стимул (световой сигнал). Согласно выводу Камин, формирование условного рефлекса первого типа блокировало формирование условного рефлекса на стимул второго типа, который не имел никакой ценности для подопытного животного.

Как мы видим, Рескорла и Камин выступили с новой интерпретацией когнитивных процессов. Их эксперименты продемонстрировали несколько возможностей истолкования процесса формирования классического условного рефлекса. Исследователи исходили из предположения о существовании у животных когнитивных процессов.

Если мы обратимся к биографии Рескорлы (1990), то увидим, что его взгляды на роль когнитивных процессов не менялись. Рескорла считал себя учеником Соломона Аша, который был представителем гештальт-психологии, поэтому отводил когнитивным аспектам психических процессов весьма важную роль.

Со времени, когда Джон Стюарт Милль в 1843 году издал свой научный труд, посвященный принципам ассоциативности, в психологической науке произошли большие перемены. Хотя трудно отрицать, что в процессе научения в той или иной форме не происходит формирования ассоциативных связей, тем не менее принципы ассоцианизма до сих пор не являются четко сформулированными и подкрепленными современными научными данными.

Начиная с 60-х годов в разных областях психологической науки постепенно все большее и большее место начали занимать когнитивные подходы. Одновременно произошли радикальные изменения в сфере изучения психологии языка. В этом отношении можно говорить о подлинной революции.

В своем труде «Психология народов» Вундт уделил языку особое внимание, но лишь немногие психологи тогда интересовались исследованиями в этой области. В трудах Уотсона, посвященных мышлению человека, мы находим идею «субвокальной», неартикулированной, внутренней речи. Таким образом, оказалось, что для радикальных бихевиористов язык выступает в качестве формы поведения, однако почти до самой середины XX века в области психологических

аспектов изучения языка каких-либо заметных открытий сделано не было. В этот период возникло сотрудничество между психологами и лингвистами. Позиции бихевиоризма были тогда столь сильны, что большие надежды возлагались на лингвистические исследования, основанные на бихевиористской концепции психологии научения. В 1959 году Хомский подверг критике книгу Скиннера *Verbal Behavior*. Его критика произвела переворот в сознании многих психологов, занимавшихся лингвистическими проблемами. Ученые начали рассматривать язык не как форму поведения, а как когнитивный феномен. Концепция языка Хомского сыграла в 60–70-е годы огромную роль в изучении когнитивных процессов.

Лешли указывал на то, что интерпретация механизма человеческой речи исходя из принципа «стимул – реакция», представляется ему весьма проблематичной. В своей концепции Хомский опирался на идеи Гельмгольца и некоторых лингвистов, которые считали, что человеческому языку присущ творческий, креативный аспект, в языке лингвистические знаки постоянно образуют все новые и новые комбинации. По мнению Хомского, возможность формировать высказывания (предложения) исходя из принципа «стимул – реакция» выглядит сомнительной. Многие считали мнение Хомского, что поведенческий подход обладает весьма ограниченными возможностями для интерпретации сложных психических феноменов, вполне справедливым.

Поскольку зрелые, сформировавшиеся носители языка обладают способностью продуцировать такие речевые высказывания, которые можно рассматривать как принципиально новые, а также воспринимать высказывания, не имеющие ничего общего с их опытом, то, по мнению Хомского, человек должен изначально обладать врожденной способностью понимать других и выражать собственные мысли. Зрелый носитель языка обладает знанием языка в форме владения универсальной грамматикой, которую Хомский считал выражением способа функционирования сознания. Таким образом, по его мнению, изучение универсальной грамматики способно пролить свет на сущность самих когнитивных процессов.

Идея Хомского о существовании связи между речью и структурой сознания вызвала огромный интерес у психологов и послужила стимулом к изучению деятельности сознания и когнитивных процессов. Многие исследователи в области психологии стали активно пытаться установить связь между лингвистическими конструкциями и стоящими за ними когнитивными процессами.

Уотсон и Скиннер решительно отошли от своих первоначальных концепций, заявив, что изучение языка невозможно без опоры на когнитивный фактор. Пожалуй, в этом отношении они заняли крайнюю позицию. Хомский же занял не менее крайнюю позицию, когда

заявил, что язык нужно рассматривать как фактор когнитивности. Он начал свои лингвистические исследования, не рассматривая язык как средство коммуникации и игнорируя филогенетический аспект, связанный с развитием общения в животном мире. Идеи Хомского явились выражением той же самой тенденции к упрощению, которая была присуща многим психологам на более раннем этапе развития этой науки, когда те утверждали, что мышление и поведение человека являются результатом исключительно либо факторов наследственности, либо факторов внешней среды, отказываясь принимать во внимание оба фактора; когда заявляли, что поведение животных должно объясняться исключительно инстинктами или исключительно усвоенными навыками; что мотивы поведения должны рассматриваться исключительно как следствие или внешнего стимулирования, или внутреннего состояния организма.

Большинство психологов, занимавшихся лингвистическими исследованиями, пришли к мнению, что умение говорить, владение речью имеет, прежде всего, генетическую основу. Хомский утверждал, что дети овладевают речью только к двухлетнему возрасту, а до этого ребенку необходимо усвоить множество различных навыков. Кроме того, проходит достаточно долгий период, прежде чем ребенок становится зрелым носителем языка. Это происходит, как правило, к шестилетнему возрасту.

Концепция Хомского оказалась близкой концепции этологов о врожденности инстинктов и была подвергнута той же критике, что и исследования Лоренца и Тинбергена со стороны Лермана. Хотя трудно отрицать, что для нормального развития речи человеку необходимо, если так можно выразиться, речевое стимулирование в определенные критические периоды его развития.

Занимаясь лингвистическими исследованиями, Хомский уделил большое внимание грамматическим и синтаксическим аспектам языка, при этом он пренебрег анализом семантического аспекта. Что касается грамматического аспекта, то, безусловно, можно легко увидеть какие-то закономерности в речевых высказываниях, и в связи с этим вполне естественным выглядит предположение о том, что говорящий следует каким-то правилам. Совсем по-другому выглядит семантический аспект.

Наряду с Гельмгольцем и Вундтом, Хомский считал, что языку присущ креативный аспект. Возникает вопрос, не является ли этот креативный аспект прежде всего следствием осознания того, что слова обладают каким-то смыслом. Несмотря на то, что Хомский акцентировал внимание на креативном аспекте языка, мы не можем избавиться от ощущения какой-то механистичности в его концепции формирования обладающих смыслом предложений. Концепция языка Скиннера и Хомского, несомненно, имеют общие черты.

В результате дискуссии между бихевиористами и школой Хомского многие исследователи стали с большим энтузиазмом изучать общение шимпанзе и горилл, в котором можно усмотреть и элементы речевого общения. В течение 30 последних лет, тем не менее, не появилось научно аргументированных доводов в пользу того, что те или иные виды приматов обладают способностью усваивать речевые навыки. Однако это *не умаляет* роли данных исследований. Сравнивая человека и приматов в отношении их когнитивных и коммуникативных навыков, исследователи собрали достоверные научные факты, которые дают основание считать, что в настоящее время круг знаний, касающихся функций головного мозга, значительно расширился, что позволяет сделать новый шаг в изучении когнитивных функций и человеческой речи.

Главным объектом экспериментальных исследований немецких психологов были когнитивные процессы: они пытались понять, как происходит познание окружающего мира. Этот аспект стал главным и через сто лет в научных исследованиях процессов, связанных с переработкой информации. В наиболее важных пунктах подходы к этим исследованиям принципиально различаются. Основное отличие состоит в том, что современные исследования основаны на комплексном подходе. Кроме того, более поздние исследования сосредоточены на иных аспектах когнитивных процессов.

Прежде чем говорить о новых технологиях, связанных с переработкой информации, необходимо остановиться на различии подходов к изучению когнитивных процессов на раннем и на более позднем этапе развития психологической науки.

Немецкие ученые сосредоточивали свои усилия на изучении перцепции, внимания, памяти и мышления, но практически не затрагивали проблему *формирования и использования знания*. Появившаяся идея концепции переработки информации привнесла принципиально новый момент. На более позднем этапе развития психологии, задавшись целью исследовать проблему умения использовать имеющиеся знания, ученые стали стремиться сделать свои исследования более приближенными к реальной жизни. Именно в этом контексте становится понятным тот бурный рост интереса к изучению когнитивной сферы, который наблюдался после 1960 года, и тот бурный рост числа психологов, которые посвятили себя исследованиям именно в этой области.

Психология сделала новый скачок. И именно в этом состоит принципиальное отличие новой когнитивной психологии от старой.

Предметом научных интересов исследователей стали когнитивные процессы, связанные с формированием различных навыков, изучение того, как накопленные знания влияют на формирование навыков. Психологи стали заниматься изучением не только таких навыков, как умение считать и писать, но и таких, которые мы обычно рассматриваем как

моторные: езда на велосипеде, управление автомобилем или самолетом. Интерес к навыкам расширил предмет исследования и внес вклад в новую когнитивную психологию, придав ей прикладной характер.

При этом психологи во многом опирались на уже вполне сформировавшуюся в этой области традицию американских исследований. Еще в 1897 году В.Л. Брайном и Н. Хартером были предприняты исследования, связанные с изучением того, как люди воспринимают азбуку Морзе, и в течение всей первой половины XX века американские психологи стремились выяснить, каким образом происходит усвоение так называемых *перцептивно-моторных навыков*.

Лекция 7

РОЛЬ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ АКТИВНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В конце 60-х годов XX столетия появляются теории, объясняющие феномены поведения такой структурой, где между поступающей информацией и конечной поведенческой реакцией предполагается действие мыслительных процессов, но поведение обуславливается многими когнитивными структурами и процессами, например, поиском информации, способом ее получения, ее использованием, стратегиями причинного объяснения (каузальная атрибуция), личностными конструктами и т.п.

Формирование новых подходов в психологии было связано с тем научным прогрессом, который был достигнут в середине XX века в области изучения искусственных коммуникационных систем, а также с изобретением электронно-вычислительных машин. Важным фактором явились также новые идеи в области лингвистики, в особенности концепция Хомского.

С помощью речи люди могут передавать друг другу много различного рода сообщений, информации, являющиеся теми стимулами, которые формируют различные формы и виды поведения и активности. Необходимо отметить, что и способ получения информации тоже можно рассматривать как стимул, влияющий на активность индивида и его поведение. В настоящее время психологами изучаются формы поведения, связанные с различными информационными системами: компьютер, телевизор, интернет, мобильный телефон и т.п. Все они объединены одной идеей – передача и обмен информации на большом расстоянии. Как правило, информация передается в виде речевых или знаковых потоков, вызывая соответствующую реакцию у реципиента.

Человеческая речь является средством общения, которое ограничено расстоянием. Во все времена люди стремились каким-то обра-

зом преодолеть это ограничение, пытаясь создавать различные сигнальные системы. Резкий скачок произошел в конце XIX века. В течение ста лет были изобретены телеграф, телефон, радио и телевидение. Постепенно оформилась научная дисциплина, которая стала заниматься изучением проблем, общих для всех этих средств передачи информации. Одной из таких проблем стала проблема преодоления границы времени.

Другой важной общей проблемой является необходимость понять, какое влияние оказывает на передаваемую информацию дестабилизирующие факторы, так называемый *шум*. Третьей проблемой является вопрос о количестве информации, которое то или иное средство может передавать за какой-то отрезок времени, то есть проблема ограниченности объема информации в рамках той или иной системы связи.

Искусственные средства, используемые для передачи информации, в значительной степени различаются между собой, но им присущи и общие черты. Можно сказать, что все они обладают *каналами*, и мы говорим о *пропускной способности каналов*. В 50-е годы возникла совершенно новая, прогрессивная *теория коммуникации*, благодаря которой можно оценивать эффективность различных систем передачи информации. Центральной фигурой здесь явился Шеннон. Возник новый психологический подход, сущность которого состоит в том, что определенные формы человеческих навыков и умений, связанных с переработкой информации, могут рассматриваться как информация, поступающая по определенному *каналу*. Появилась идея, что по аналогии с искусственными информационными системами у человека его навыки и умения также имеют определенные *ограничения в области объема*.

Исследователи стали считать правомерным сопоставление того процесса, когда какое-то сообщение, передаваемое через тот или иной канал, должно трансформироваться с помощью определенного кода, с *кодированием*. Для того чтобы информация достигла того, кому она направлена, и воспринимающий мог ею воспользоваться, необходимо также и *декодирование*.

Другим важным источником для изучения процесса переработки информации человеком явилась *кибернетика* – наука, основателем которой стал математик Норберт Винер. Кибернетика изучает процессы, которые обеспечивают определенное равновесие, в машинах и живых организмах, тем самым контролируя их деятельность. Важнейшим понятием здесь явилось «feedback» (обратная связь): речь идет о системе, которая управляет механизмом, оказывающим влияние на систему и регулирующим ее. Наиболее распространенным примером, иллюстрирующим понятие обратной связи, является пример с термостатом в кухонной плите. С помощью термостата плита может отключаться, когда температура поднимается до определенного градуса; она может также включаться при определенном уровне па-

дения температуры. С помощью подобных саморегулирующихся механизмов можно сконструировать весьма сложные системы, способные приспосабливаться к определенному типу изменениям. Винер, который считал, что его кибернетическая модель может быть внедрена во все научные области, заявил, что механизмы с подобными саморегулирующимися системами могут рассматриваться в качестве *целенаправленных, способных выполнить определенную задачу*.

Необходимо было определить такие понятия, как «цели», «задачи», «планы» и «ожидания». Кибернетическая модель Винера продемонстрировала возможность осуществления подобных исследований с опорой на механистические понятия. Эта идея прочно укоренилась.

С появлением разнообразных моделей коммуникационных устройств и саморегулирующихся механизмов был сделан решительный шаг в сторону создания электронно-вычислительных машин, способных функционировать с большой скоростью; были изобретены компьютеры. Старая идея о том, что работу мозга можно сравнивать с работой машины, которая производит какие-то представления, образы и мысли опять приобрела актуальность.

Идею о том, что человеческий организм является информационным каналом, многие ученые соединили с гипотезой, что мозг можно рассматривать как машину для переработки информации. Такой подход к психологическим проблемам получил название *переработки информации (information-processing)*.

Центральными фигурами в процессе формирования новых подходов в психологии явились американские исследователи Герберт Симон (1916) и Аллен Ньюэлл (1927–1992). Они указали на необходимость дать особое определение понятию «символ», которое можно рассматривать как средство операций не только с числами, но и с символами. Они утверждали, что одним из важнейших качеств, присущих человеку, является его умение обращаться с символами. Опираясь на идею, что и человек и компьютер оперируют символами, в 50-е годы эти ученые заключили, что сознание (mind) может рассматриваться как своего рода компьютер. В 1972 году, обобщив выводы своих исследований, они пришли к мысли о том, что процессы, происходящие в сознании, могут рассматриваться по аналогии с процессами, происходящими в компьютере. Для многих исследователей эта работа ученых стала отправной точкой в их исследованиях, связанных с изучением когнитивных процессов.

Благодаря идее, что и человек и компьютер оперируют символами, оказалось возможным составлять программы для компьютеров. Метод, с помощью которого создаются компьютерные программы, позволяет судить, насколько справедливы представления об этих процессах.

При этом, по мнению Симона и Ньюэлла, якобы нет необходимости принимать во внимание нейрофизиологические процессы, ле-

жащие в основе психических процессов. Наглядной иллюстрацией концепции Ньюэлла служит созданная ими программа, имитирующая поведение компьютера как партнера в шахматной игре. Подобного рода программы показали, что уровень достижений компьютера во время игры сопоставимы с теми результатами, которые характеризуют выдающихся шахматистов. Симон и Ньюэлл продемонстрировали также возможность создания компьютерных программ, которые содержат необходимые инструкции, с тем, чтобы компьютеры могли решать и проблемы другого типа.

Важнейшим моментом в процессе переработки информации является взаимодействие между кодированием и декодированием, когда информация перерабатывается на различных уровнях. Для этой цели необходима разработка моделей различных типов, которые затем все-сторонне испытываются.

Утверждение Симона и Ньюэлла, что человеческое мышление может рассматриваться как умение манипулировать символами, апеллирует к человеческой интуиции. Когда мы обдумываем что-то, то символами являются слова; зрительным представлениям также часто присущ символический характер. В научных концепциях Симона и Ньюэлла отсутствует анализ той роли, которую в когнитивных процессах играет осознанность. Эту проблему под совсем иным углом зрения рассматривал Джон Серль (1992).

В компьютерах переработка информации происходит в соответствии с жесткими правилами. Если процесс мышления человека сопоставлять с процессами, происходящими в компьютере, представляется важным обратить особое внимание на проявление закономерностей в мышлении человека. Первым это понял Хомский, анализируя роль грамматики в процессе переработки информации. По мнению Хомского, всякий носитель языка в своей речи следует универсальным правилам; грамматические правила обладают структурой. Работа с информацией становится с 50-х годов XX века важным элементом лингвистических исследований, особенно у Хомского.

Как уже упоминалось, Хомский пренебрегал семантическим аспектом языка, обращая основное внимание на роль символов и игнорируя коммуникативную функцию языка.

Источником вдохновения для Ньюэлла и Симона с их идеей рассматривать процессы, которые происходят в компьютерах, как работу с символами, послужила современная символическая логика, а также стремление к широкому использованию математических методов.

Таким образом, главным в их подходе оказались научные принципы, связанные с логикой и математикой. Не менее важны для них были лингвистические познания, а постепенно этот подход стал вбирать в себя сведения из области анатомии нервной системы и физиологии. Многие когнитивные психологи пришли к выводу, что компь-

ютер может быть использован как инструмент в изучении когнитивных процессов, и в 70-х годах начала формироваться группа исследователей, в состав которой входили математики, лингвисты, специалисты по логике и психологи, которые поставили своей задачей изучение когнитивных процессов с опорой на теоретическую посылку, что когнитивные процессы могут целиком и полностью рассматриваться по аналогии с конкретными процессами, происходящими в компьютере. Ими была создана наука об изучении когнитивных процессов – *cognitive science*.

Во время и после окончания Второй мировой войны многие психологи осуществляли сотрудничество с физиками и инженерами, которые занимались проблемами передачи информации, используя новейшие технические средства. Некоторые из них, например американец Джордж Миллер и англичанин Дональд Бродбент, видели новую перспективу научных исследований в области когнитивных процессов, рассматривая их как обладающие ограниченной пропускной способностью каналы.

В своей знаменитой статье, написанной в 1956 году, Миллер описал феномен *концентрированного внимания* (*span of attention*), которое может истолковываться в том смысле, что человеческий организм представляет собой своеобразный информационный канал с ограниченной пропускной способностью. В лаборатории Вундта, в Лейпциге, осуществлялись исследования, целью которых было изучение концентрации внимания. Ученые тогда пришли к выводу, что человек не может одновременно сосредоточить свое внимание более чем на шести–семи различных объектах. Миллер показал, что перед исследователями вновь возникает число семь, когда речь идет о способности различать стимулы одного рода. Например, если человеку необходимо различать звуки разной тональности (*pitch*), при этом обладающие разной степенью громкости (*loudness*), то он оказывается не в состоянии различить более семи различных звуков. Эксперименты Миллера были призваны продемонстрировать возможности человека воспринимать определенные целостности, если они характеризуются более чем одним качественным признаком, например когда звуки различаются не только по громкости, но и по высоте. Испытуемым удавалось различить более семи объектов, обладающих определенными свойствами, в том случае, когда они могли объединить вместе несколько качественных характеристик. Таким образом, по мнению Миллера, для того, чтобы запомнить какие-то сведения, мы часто соединяем отдельные элементы в некие блоки, в большие целостности.

Интерпретация феномена концентрированного внимания как определенного информационного канала стала поворотным моментом в исследованиях, посвященных изучению внимания. Кроме того, можно рассматривать фактор концентрации внимания как проявление деятель-

ности механизма памяти и как расширение ее возможностей в ситуации, когда происходит формирование целостностей более высокого порядка, иными словами, когда происходит переработка информации.

В 1960 году совместно с Эженом Галантером и Карлом Прибрамом Миллер опубликовал книгу *Plans and the Structure of Behavior*, в которой были изложены кибернетические принципы в их приложении к психологии. В книге содержится критика бихевиоризма как такового и приводятся контраргументы в ответ на нападки со стороны бихевиористов в адрес когнитивной психологии.

Приблизительно в то же время, когда Миллер изучал проблему концентрированного внимания, Бродбент (1958) работал над осмыслением результатов ряда экспериментов, предпринятых им и другими английскими исследователями с целью изучения возможности восприятия содержания речи в случае, когда испытуемому передавались два сообщения одновременно. При этом использовались специальные наушники, устроенные так, что в одно ухо испытуемого приходило одно сообщение, а в другое ухо – другое. Перед испытуемым была поставлена задача повторять сообщения, которые он получал. Этот процесс получил название дихотического прослушивания. Бродбент изменял условия эксперимента таким образом, чтобы испытуемый одновременно выполнял более одного задания. Изучение этой проблемы, несомненно, имеет большое практическое значение.

Английским ученым удалось сделать несколько интересных открытий. Бродбент отмечал способность человека ограничивать восприятие информации, содержание которой оценивалось испытуемым как неважное, незначимое. Как и Миллер, Бродбент придерживался точки зрения, что наша нервная система представляет собой канал с ограниченной пропускной способностью, и, интерпретируя результаты экспериментов, исходил именно из этой посылки. В соответствии с теоретическими взглядами на феномен коммуникативности Бродбент пришел к заключению, что нервная система обладает определенными механизмами отбора информации. По его мнению, такие механизмы фильтрации препятствуют перегрузке.

Он рассматривал переработку информации как процесс, происходящий в течение определенного времени, и считал, что, опираясь на некоторые наблюдения, можно утверждать, что фильтрация имеет место на раннем этапе переработки информации. Такой вывод привлек внимание многих психологов. По этому поводу возникла бурная научная дискуссия, и впоследствии были проведены многочисленные эксперименты с целью выяснения, на каком именно этапе переработки информации происходит фильтрация.

Начиная с середины 60-х годов было осуществлено также множество экспериментов с исходной гипотезой, что человеческий организм способен функционировать как машина, переработчик информа-

ции. В своей книге *Cognitive Psychology*, написанной в 1967 году, исследователь Ульрик Найссер показал, что, опираясь на теорию коммуникаций, компьютерную технологию и лингвистику, можно сформулировать принципы научных подходов в сфере новой когнитивной психологии, что позволит рассматривать ее как систему научного знания, имеющую солидную экспериментальную основу. Многие ученые расценивают выход этой книги как определенную веху в формировании принципиально нового, научного подхода. Хотя не все придают этой книге столь большое значение, конец 60-х годов принято считать начальным этапом развития новой когнитивной психологии.

Информатика обогатила научное знание множеством фактов относительно возможностей человека формировать те или иные представления о феноменах сознания и о процессе мышления. Этот подход явился столь плодотворным потому, что привлек внимание к вопросу, каким образом человек использует известные ему сведения в тот исторический период, когда мы с вами живем и когда информация играет столь огромную роль.

Необходимо обратить внимание на те идеи, которые привели к серьезным открытиям. Ключевым направлением в исследовании когнитивных функций стало изучение памяти, и здесь нельзя не заметить явных достижений.

Особенно важно то, – отмечает Чарльз Кофер в своем историческом очерке, посвященном изучению памяти, – что ученые теперь знают, что запоминание не является единым, целостным процессом, а представляет собой систему поэтапной переработки информации. Здесь речь идет об идеях, выдвинутых Миллером и Бродбентом в отношении «кратковременной» и «долговременной» памяти. Совершенно очевидно, что эти два типа памяти принципиально отличаются друг от друга. При этом необходимо подчеркнуть, что долговременная память связана с консолидацией, как это представляли себе Мюллер и Пильцекер. Этим исследователям с помощью новых нейропсихологических технологий удалось подтвердить факт существования определенного отдела головного мозга, гиппокампа, который в наибольшей степени отвечает за процессы консолидации.

Используя понятие «компьютер» в качестве метафоры для обозначения человеческого мозга при изучении памяти, мы моделируем процесс ее функционирования как состоящий из трех последовательных стадий: кодирование, хранение и воспроизведение. Хотя трудно провести четкую грань между этими тремя стадиями, такая модель оказалась весьма полезной для исследователей, поскольку помогает понять возможные причины забывания. Новое представление о процессе забывания мы находим в книге Миллера, Галантера и Прибрама, опубликованной в 1960 году. Авторы осмыслили механизм забывания: когда не можем что-то вспомнить, мы, вероятнее всего, оказыва-

емся не способными в нужный момент извлечь необходимую информацию из всей, что хранится в нашей памяти.

Что касается достижений в области изучения памяти, следует отметить, что они в значительной степени явились результатом успехов в изучении мозга. Эти исследования проводились относительно независимо от того особого подхода, который сформировался в связи с идеями процесса переработки информации. По мнению Зеки (1993), сторонники теории переработки информации не внесли какого-то существенного вклада в понимание роли головного мозга в отношении зрительных функций. То же самое можно сказать и в отношении прогресса в понимании механизма памяти как одной из функций головного мозга.

Наряду с этим необходимо констатировать, что за последнее время были получены новые научные факты и возникли новые продуктивные идеи, связанные с переработкой информации, и поэтому, как считает Говард Гарнднер (1984), возникает вопрос, можно ли отнести к числу научных достижений такие понятия, вошедшие в обиход новой когнитивной психологии, как «символ», «зрительное представление», «понятие», «схема» и «правило», которые представляются достаточно невнятными. В связи с этим возникают трудности как в понимании самих поставленных вопросов так и в оценке полученных на них ответов, более того, встает проблема научного фундамента новой когнитивной психологии.

Как и бихевиористы, приверженцы новой когнитивной психологии в своих научных исследованиях стремились к объективности. При этом они отказались от бихевиористской психологии научения, основанной на исследованиях процесса научения у животных. В своем революционном порыве, стремясь уйти от бесплодных поведенческих подходов, они упустили из виду эволюционный аспект, а порой они не принимают во внимание и онтогенетический фактор психических процессов. Есть все основания утверждать, что в этом состоит слабость современной когнитивной психологии.

Важным аргументом в пользу того, что теория информации представляет собой принципиально новый взгляд на изучение когнитивных процессов и что произошел подлинно революционный переворот в изучении этой сферы, является тот факт, что сопоставление человеческого мозга с компьютером не позволяет нам обмануться разного рода субъективными гипотезами о существовании неких сил и возможностей в сознании человека. Ведь работа компьютера не дает оснований говорить о каких-то скрытых способностях или энергетических ресурсах. Машины не обладают духовностью. В то же время, при более внимательном рассмотрении различий между мозгом и компьютером, можно обнаружить, что сторонники новой когнитивной психологии в значительной мере опираются в своих подходах на феномены сознания. Оказывается, что с духовностью все не так просто.

Понятие «феномены сознания» вновь приобрело актуальность, когда начали изучать процессы, связанные с передачей информации из области кратковременной памяти в область долговременной. Имеется в виду, что человек способен производить повторяющиеся усилия. Здесь возникает вопрос о том, как можно, собственно говоря, представить себе какие-то повторные действия в сфере сознания. Пожалуй, уместно снова вспомнить концепцию «гомункулуса», маленького человечка, якобы обитающего в нашем сознании, который обладает способностью повторять те сведения, ту информацию, которая должна быть «складирована». Более поздние исследования взаимодействия кратковременной и долговременной памяти свидетельствуют о динамике ментальных представлений.

Можно привести множество примеров того, что мы используем умозрительные предпосылки, но я приведу только один. Многие исследователи связывают большие ожидания с возможной перспективой определить различие между эпизодической и семантической памятью. Первый тип памяти вбирает в себя отдельные, разрозненные события, связанные с той или иной личностью, в то время как семантическая память имеет отношение к тем знаниям, сведениям, которые человек усваивает с помощью слов и символов, с помощью взаимоотношений между словами и символами, а также с помощью правил их использования. При этом возникает вопрос: возможно ли провести четкую грань между этими формами памяти, не проясняя смысл таких понятий, как «самовосприятие», «самооценка» и «внутреннее «Я»? Ситуация, в которой мы оказались теперь, представляется в значительной степени сходной с той, в которой оказался Вундт, когда хотел провести границу между психологическими и естественнонаучными исследованиями. Как уже говорилось, он утверждал, что первый тип исследований осуществляется исходя из субъекта.

Хотя вопрос об информатике затронут лишь в общем виде, вероятно, следовало бы остановиться на самом понятии «информация». Оно весьма многозначно, имеет очень широкий спектр применения. Но если мы будем стремиться очень точно определить его, связав с понятием физической энергии, которая оказывает влияние на органы чувств, то мы столкнемся с теми же самыми проблемами, с которыми мы сталкиваемся, опираясь в научных исследованиях на понятие «стимул». Многие считают, что понятие «информация» используется таким же образом, как понятие «стимул» использовалось бихевиористами. При этом возникает вопрос, существуют ли принципиальные различия между теорией информации и бихевиористскими категориями.

РАЗДЕЛ II

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. Проблема активности в психологии

Виды активности.

Параметры личностной детерминации действия.

Различия в поведении в зависимости от типа проблемных областей.

Индивид и ситуация.

Взаимодействие индивида с ситуацией.

Взаимодействие как процесс взаимовлияния.

Поведение: ситуация и действие.

Литература:

Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000. – 607 с.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986. – Т. 1. – С. 376–381.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1977. – С. 361–364, 405–409.

Занятие 2. Проблема поведения в психоанализе

Влечения – движущая сила поведения.

Характеристики влечений.

Закономерности проявления влечений.

Ошибочные действия.

Случайные и симптоматические действия.

Литература:

Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000. – 607 с.

Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М., 1989. – Лекции 1–4.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1977. – С. 361–364, 405–409.

Занятие 3. Проблема поведения в теории поля

Основные понятия теории поля.

Модель личности.

Модель окружения.

Экспериментальные работы, выполненные в рамках теории поля.

Литература:

- Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. – М., 1981.
Левин К. Теория поля в социальных науках. – М., 2000.
Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986. – Т. 1. – С. 376–381.

Занятие 4. Проблема поведения в теориях научения

Теория классического (рефлексивного) обусловливания.

Принципы классического обусловливания.

Феномены рефлексивного обусловливания.

Теория оперантного обусловливания.

Процесс: оперантного обусловливания.

Типы подкреплений.

Генерализация и различение стимулов.

Режимы подкрепления.

Виды подкрепления.

Контроль поведения посредством аверсивных стимулов.

Литература:

- Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000. – 607 с.
Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1977. – С. 361–364, 405–409.

Занятие 5. Проблема поведения в социально-когнитивной теории

Предвиденные последствия.

Саморегуляция и познание в поведении.

Научение через моделирование.

Основные процессы научения через наблюдение.

Подкрепление в научении через наблюдение.

Косвенное обусловливание.

Самоподкрепление.

Литература:

- Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М., 2000. – 607 с.
Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986. – Т. 1. – С. 376–381.
Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1977. – С. 361–364, 405–409.

РАЗДЕЛ III

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ КОНТРОЛИРУЕМАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа № 1

Ознакомление с классическими текстами и их интерпретация.

Литература:

Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / Психология бессознательного. – М., 1990. – С. 202–309.

Самостоятельная работа № 2

Ознакомление с классическими текстами и их интерпретация.

Проблема поведения в теории поля К. Левина

Литература:

Намерение, воля, потребность / Динамическая психология: Избр. труды. – М., 2001. – С. 122–164.

Психологическая ситуация награды и наказания / Динамическая психология: Избр. труды. – М., 2001. – С. 165–205.

Самостоятельная работа № 3

Ознакомление с классическими текстами и их интерпретация.

Проблема поведения в теории поля К. Левина

Литература:

Влияние сил окружающей среды на поведение и развитие ребенка / Динамическая психология: Избр. труды. – М., 2001. – С. 206–236.

Запоминание законченных и незаконченных действий / Динамическая психология: Избр. труды. – М., 2001. – С. 427–495.

Самостоятельная работа № 4
**Ознакомление с классическими текстами
и их интерпретация**

Условные эмоциональные реакции

Литература:

Watson John B. and Rosalie Rayner (1920)/ *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1–14.

Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм)

Литература:

Уотсон Д. Хрестоматия по истории психологии / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М., 1980. – С. 4–44.

Бихевиоризм и необихевиоризм

Литература:

Толмен Э.Ч. Хрестоматия по истории психологии / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М., 1980. – С. 47–54.

Самостоятельная работа № 5
**Ознакомление с классическими текстами
и их интерпретация.**

Проблема поведения в теории социального научения

Литература:

Бандура А. Теория социального научения. – СПб., 2000.

Самостоятельная работа № 6
Тематический обзор по выбору

Литература:

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность.– М., 1986. – Т. 1. – С. 338–365.

РАЗДЕЛ IV

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ И КУРСОВЫХ РАБОТ

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Связь поведения и психики человека.
2. Бихевиоризм: базовая психологическая концепция.
3. Развитие поведения на ранних этапах филогенеза.
4. Психические функции подсознания.
5. Основные задачи подсознания в области регуляции поведения.
6. Взаимодействие сознательной и подсознательной частей «Я».
7. Организация поведения на физиологическом уровне.
8. Регуляция поведения на физиологическом уровне.
9. Физические способы профилактики напряженности поведения.
10. Психологический смысл различных направлений пространства.
11. Психология пространственного поведения.
12. Особенности взаиморасположения партнеров в пространстве.
13. Кинесика и ее основные элементы: жесты, позы, мимика.
14. Структуры экспрессивного поведения в общении.
15. Основные компоненты невербального поведения.
16. Невербальное, экспрессивное поведение личности и группы.
17. Представления о внешнем мире и собственном «Я».
18. Психология поведения в ситуациях угрозы смерти.
19. Поведение человека в поздней старости.
20. Мотивы и мотивация социального поведения.
21. Виды социальных мотивационных состояний человека.
22. Мотивы и мотивация достижения успехов и избегания неудач.
23. Мотивы и мотивация беспомощного поведения.
24. Мотивы и мотивация просоциального поведения (альтруизма, эмпатии, оказания помощи).
25. Основные кризисы развития человека.
26. Кризис 3 лет, особенности поведения ребенка.
27. Подростковый кризис, его основные проявления.
28. Кризис середины жизни, его особенности.
29. Кризис старения, его поведенческие проявления.
30. Биологические аспекты половой дифференциации.
31. Половая идентификация как социальный феномен.
32. Поведенческие стратегии мужчины и женщины.

33. Особенности поведения супругов в семье.
34. Типовые проявления брачного и сексуального поведения.
35. Альтруистическое поведение и пол.
36. Агрессивное поведение и пол.
37. Антиобщественное поведение и пол.
38. Взгляд на проблему агрессивного поведения с позиции эволюционного подхода.
39. Внешние послы к агрессии как детерминанты агрессивного поведения.
40. Агрессия: определение и основные теории.
41. Агрессия как инстинктивное поведение.
42. Биологические основы агрессивного поведения человека.
43. Становление и усвоение агрессивного поведения.
44. Особенности агрессивного поведения подростков.
45. Суицидальное поведение, его особенности.
46. Возрастные аспекты суицидального поведения.
47. Отдельные факторы суицидального поведения.
48. Признаки суицидального поведения.
49. Дезадаптация личности в генезе суицидального поведения.
50. Понятие об аддикции.
51. Виды аддиктивной реализации.
52. Характерные черты аддиктивной личности.
53. Профилактика аддиктивного поведения подростков.
54. Деструктивная сущность аддиктивного поведения.
55. Влияние социума на формирование аддиктивных механизмов поведения у подростков.
56. Цели, задачи и методы поведенческой психотерапии.
57. Когнитивный подход в поведенческой психологической коррекции.
58. Социально-психологический тренинг, его специфика.
59. Механизмы социально-психологической самозащиты.
60. Психологическая устойчивость личности.
61. Механизмы психологической защиты.
62. Регуляция и саморегуляция психических состояний.
63. Средства аутогенного воздействия.
64. Значение и пути практического применения аутотренинга в работе над собой.

ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Социальная норма и регуляция поведения в юношеском возрасте.
2. Формирование с помощью психологических методов установки на личную ответственность за свое поведение (на примере различных возрастных групп).
3. Развитие интернальности в сфере неудач как адаптационный фактор.
4. Взаимосвязь развития системы саморегуляции с отклонением в поведении.
5. Интернальность и экстернальность как факторы характеризующие поведенческую активность человека.
6. Формирование рефлексивного отношения к собственному поведению.
7. Проблема формирования мотивов положительного поведения у старших подростков.
8. Самовоспитание как наиболее важное средство саморазвития личности.
9. Психологические барьеры в процессе взаимодействия и их роль в формировании поведения.
10. Ожидания коллектива как детерминанта поведения (на примере студенческой среды).
11. Сензитивные периоды и их роль в формировании стереотипов поведения.
12. Взаимосвязь фрустрации и экстернальности в подростковом возрасте как причина девиантных форм поведения.
13. Когнитивный диссонанс и его роль в выработке новых форм поведения.
14. Идентификация как механизм выработки нормы поведения.
15. Формы и способы поведения в ситуации конфликта.
16. Моральное поведение и его формирование в детском возрасте.
17. Роль среды в формировании поведения у детей.
18. Реальные формы социального поведения.
19. Педагогическое значение установки и ее влияние на выработку норм поведения.
20. Формирование подкрепления и его роль при выработке определенных форм поведения.
21. Роль подражания в формировании определенных моделей поведения у детей.
22. Роль контроля и наказания в формировании норм поведения у детей.
23. Оперантное обусловливание и его роль в выработке навыков поведения.
24. Использование закона сдвига при формировании нужного поведения у человека.
25. Влияние социальных установок на формирование норм поведения у человека.

РАЗДЕЛ V

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Введение в психологические основы поведения человека.
2. Проблема активности в психологии поведения.
3. К. Юнг и проблема «когнитивного бессознательного».
4. Различия в поведении в зависимости от типа проблемных областей.
5. Теория поведения Э. Торндайка.
6. Взаимодействие как процесс взаимовлияния.
7. Русская рефлексология: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев.
8. А. Адлер и теория компенсации и сверхкомпенсации.
9. Общая характеристика бихевиоризма.
10. Значение научной деятельности Д. Уотсона.
11. Трактовка понятия поведения у Д. Уотсона.
12. Концепция поведения у Б. Скиннера.
13. Проблемный ящик Б. Скиннера.
14. Эмпирические исследования К. Халла.
15. Значение научной деятельности Э. Толмена.
16. Проблема поведения в психоанализе. Теория мотивации поведения З. Фрейда.
17. Влечение как движущая сила поведения.
18. Ошибочные действия в теории психоанализа.
19. Группы ошибочных действий в теории психоанализа.
20. Причины возникновения ошибочных действий в теории психоанализа.
21. Забывания в теории психоанализа.
22. Проблема поведения в теории поля К. Левина.
23. Основные понятия теории поля К. Левина.
24. Экспериментальные работы, выполненные в рамках теории поля.
25. Проблема поведения в теориях научения.
26. Теория классического (респондентного) обусловливания.
27. Принципы классического обусловливания.
28. А. Бандура. Необихейвиоризм.
29. Теория оперантного обусловливания.

30. Типы подкреплений в теориях научения.
31. Генерализация и различение стимулов в теориях научения.
32. Режимы подкрепления в теориях научения.
33. Виды подкрепления в теориях научения.
34. Проблема поведения в социально-когнитивной теории. Само-регуляция и познание в поведении.
35. Проблема поведения в гештальтпсихологии.
36. Проблема поведения в социально-когнитивной теории. Научение через моделирование.
37. Французская психологическая школа П. Жана.
38. Проблема поведения в социально-когнитивной теории. Основные процессы научения через наблюдение.
39. Проблема поведения в социально-когнитивной теории. Косвенное обусловливание.
40. Проблема поведения в социально-когнитивной теории. Самоподкрепление.

РАЗДЕЛ VI
ПРОВЕРОЧНЫЕ ТЕСТЫ ПО КУРСУ
«ПСИХОЛОГИИ АКТИВНОСТИ
И ПОВЕДЕНИЯ»

1. Целенаправленной системой последовательно выполняемых действий, называют:

- А) деятельность;
- Б) активность;
- В) поведение;
- Г) нет правильного ответа.

2. Поведение человека, которое определяется внешними факторами и продолжается ровно столько, сколько необходимо для достижения необходимых результатов:

- А) произвольная активность;
- Б) непроизвольная активность;
- В) личностная детерминация действия;
- Г) деятельность.

3. Формы поведения, которые исторически сложились в данной конкретной субкультуре и являются обязательными для каждого представителя данной культуры:

- А) индивидуальное поведение;
- Б) формальное поведение;
- В) нормативное поведение;
- Г) девиантное поведение.

4. Действия и навыки относят к единицам:

- А) знаний;
- Б) непроизвольного поведения;
- В) бессознательного;
- Г) произвольного поведения.

5. Сколько существует параметров личной детерминации действия:

- А) 3;
- Б) 2;
- В) 4;
- Г) 1.

6. Степень соответствия данного действия действиям других людей (индивидуальные различия) следует понимать как:

А) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в большей степени оно обусловлено личностными факторами;

Б) чем однотипнее действует человек в различных ситуациях, тем сильнее его поведение обусловлено личностными факторами;

В) чем чаще и чем заметнее человек при повторных ситуациях меняет свое поведение, тем в большей степени оно детерминировано личностными факторами;

Г) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в меньшей степени оно обусловлено личностными факторами.

7. Степень соответствия данного действия действиям человека в других ситуациях (стабильность по отношению к ситуациям) следует понимать как:

А) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в большей степени оно обусловлено личностными факторами;

Б) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в меньшей степени оно обусловлено личностными факторами;

В) чем чаще и чем заметнее человек при повторных ситуациях меняет свое поведение, тем в большей степени оно детерминировано личностными факторами;

Г) чем однотипнее действует человек в различных ситуациях, тем сильнее его поведение обусловлено личностными факторами.

8. Степень соответствия данного действия действиям человека в аналогичных ситуациях в прошлом (стабильность во времени) следует понимать как:

А) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в большей степени оно обусловлено личностными факторами;

Б) чем меньше согласуется действие человека с действиями большинства людей в той же ситуации, тем в меньшей степени оно обусловлено личностными факторами;

В) чем чаще и чем заметнее человек при повторных ситуациях меняет свое поведение, тем в большей степени оно детерминировано личностными факторами;

Г) чем реже и менее заметно человек при повторных ситуациях меняет свое поведение, тем в большей степени оно детерминировано личностными факторами.

9. К интраиндивидуальным различиям в поведении в зависимости от типа проблемных областей относят:

- А) соответствия действиям других людей;
- Б) соответствия действий представлениям человека;
- В) стабильность во времени;
- Г) стабильность по отношению к ситуации.

10. Действия, не соответствующие официально установленным нормам или фактически сложившимся моральным нормам, называют:

- А) провакационным;
- Б) индивидуальным;
- В) опасным;
- Г) девиантным.

11. Возможно ли исключить влияния на поведение человека особенностей ситуации?

- А) да;
- Б) нет.

12. Бихевиористы утверждают, что предметом изучения является:

- А) душа;
- Б) психика;
- В) поведение;
- Г) сознание.

13. Общую формулу поведения (V) как функции (f) актуального состояния субъекта (P) и актуально воспринимаемого окружения (U) дал в 1936 г.:

- А) Д. Уотсон;
- Б) К. Бауэрс;
- В) З. Фрейд;
- Г) К. Левин.

14. Общая формула поведения (V) как функции (f) актуального состояния субъекта (P) и актуально воспринимаемого окружения (U):

- А) $V=f(P, U)$;
- Б) $V=f(2U,P)$;
- В) $V=U(f, P)$;
- Г) $V=2 f(P, U)$.

15. Д. Магнуссоном и Н. Эндлером были сформулированы четыре «базисных элемента» психологически адекватного понятия взаимодействия. В одном из них вставьте пропущенное слово.

«Актуальное поведение есть _____ непрерывного многонаправленного процесса взаимодействия или обратной связи между индивидом и ситуациями, в которые он включен».

- А) система;
- Б) результат;
- В) функция;
- Г) факт.

16. Структура поведения «S–R» рассматривается в теории:

- А) Халла;
- Б) Уотсона;
- В) Толмена;
- Г) Хайдера.

17. Структура поведения «S–R» рассматривается в теории:

- А) механистической;
- Б) когнитивной;
- В) ассоциативной;
- Г) психоаналитической.

18. Структура поведения «S–когнитивные процессы–R» рассматривается в теории:

- А) Халла;
- Б) Уотсона;
- В) Толмена;
- Г) Хайдера.

19. Структура поведения «S–конструкт–R» при условии, что поведение обуславливается многими когнитивными структурами и процессами рассматривается в теории:

- А) Халла;
- Б) Уотсона;
- В) Толмена;
- Г) Хайдера.

20. Согласно психоаналитической теории, поведение есть:

- А) все ответы верны;
- Б) результат борьбы и компромиссов между мотивами и потребностями;
- В) результат борьбы между мотивами и влечениями;

Г) результат борьбы и компромиссов между мотивами, потребностями, влечениями и конфликтами.

21. Автор теории поля:

- А) Курт Левин;
- Б) Жан Пиаже;
- В) Эрик Эриксон;
- Г) Зигмунд Фрейд.

22. Человек всегда активен:

- А) верно;
- Б) не верно.

23. Индивидуальная форма поведения – это:

- А) такие действия, которые нельзя отнести к конвенциональным ни на стадии целеполагания, ни на стадии осуществления;
- Б) активность, связанная с рефлексивным поведением;
- В) поведение человека;
- Г) не регулируемое сознанием поведение.

24. Ученый, рассматривающий поведение в рамках психоанализа:

- А) Курт Левин;
- Б) Жан Пиаже;
- В) Эрик Эриксон;
- Г) Зигмунд Фрейд.

25. В теориях бихевиариального направления вместо термина «ситуация» употребляется термин:

- А) реакция;
- Б) стимул;
- В) фактор;
- Г) конструкт.

26. Для анализа теорий поведения по Вайнеру выделяют несколько групп. Сколько?

- А) 2;
- Б) 3;
- В) 4;
- Г) 1.

27. В теории К. Левина один из главных вопросов касается вопроса энергетичности:

- А) верно;
- Б) не верно.

28. К. Левин разработал две дополняющие друг друга модели:

- А) «модель личности» и «модель окружения»;
- Б) «модель окружения» и «модель ситуации»;
- В) «модель ситуации» и «модель стимула»;
- Г) «модель личности» и «модель стимула».

29. В психоанализе центральным понятием является понятие:

- А) мотив;
- Б) либидо;
- В) реакция;
- Г) стимул.

30. Исходя из теории психоанализа в каждом влечении можно выделить:

- А) источник;
- Б) цель и объект;
- В) стимул;
- Г) все ответы верны.

31. Основное количество энергии по мнению З.Фрейда тратится на:

- А) отдых;
- Б) сон;
- В) интеллектуальную деятельность;
- Г) сохранение либидо.

32. В поведении человека мотивы могут быть:

- А) только явные;
- Б) только скрытые;
- В) скрытые или явные;
- Г) скрытые частично.

33. Понятие смещения мотива на цель ввел:

- А) С.Л. Рубинштейн;
- Б) Б.Ф. Ломов;
- В) А.Н. Леонтьев;
- Г) З. Фрейд.

34. Психологические образы телесных потребностей, выраженных в виде желаний, в теории психоанализа называют:

- А) активностью;
- Б) либидо;
- В) мечтой;
- Г) влечением.

35. Какие два фактора определяют личную детерминацию:

- А) биологический и физиологический;
- Б) социальный и психологический;
- В) биологический и социальный;
- Г) физиологический и психологический.

36. Произвольная активность зависит от интеллектуального поведения и имеет определенную структуру. Определите правильную последовательность, если 1 – мотив, 2 – план, 3 – цель, 4 – анализ, 5 – контроль, 6 – результат:

- А) 3 4 1 2 6 5;
- Б) 1 3 4 2 5 6;
- В) 1 2 3 4 5 6;
- Г) 4 2 3 1 5 6.

37. Виды активности:

- А) произвольная и пассивная;
- Б) произвольная и произвольная;
- В) произвольная и бессознательная;
- Г) личностно детерминированная и личностная.

38. Любой поведенческий процесс в психоаналитической теории может быть описан в терминах:

- А) привязка;
- Б) препятствие;
- В) нет правильного ответа;
- Г) ответы А и Б верны.

39. Какой из этих терминов является синонимом «стимулу» в теории психоанализа:

- А) привязка;
- Б) напряжение;
- В) нет правильного ответа;
- Г) препятствие.

40. Понятие «смещенной активности» в психоанализе:

- А) высвобождение энергии и ослабление напряжения происходит благодаря смене поведенческой активности;
- Б) высвобождение энергии и ослабление напряжения происходит благодаря постоянству поведенческой активности;
- В) накопление энергии и ослабление напряжения происходит благодаря смене поведенческой активности;
- Г) нет правильного ответа.

41. В результате долгих научных исканий З. Фрейд пришел к выводу о существовании антагонистических влечений:

- А) либидо и смерти;
- Б) жизни (эрос) и смерти (танатос);
- В) жизни (эрос) и страсти;
- Г) сознательного и бессознательного.

42. Ошибочные действия являются:

- А) случайными;
- Б) нет правильно ответа;
- В) объяснением настроения человека;
- Г) не случайными, серьезными психическими актами.

43. Исключите феномен, не относящийся к ошибочным действиям:

- А) описки;
- Б) амнезия;
- В) очитки;
- Г) временное забывание имени.

44. В теории К. Левина на поведение влияет:

- А) все, что действует здесь и теперь;
- Б) нет правильного ответа;
- В) все, что было и будет;
- Г) все, о чем думает человек.

45. Наличие напряженной системы, будь то потребность или квазипотребность, сопровождается изменениями в:

- А) человеке;
- Б) мышлении;
- В) памяти;
- Г) восприятию.

46. Психологические последствия неосуществившихся желаний, т.е. нереализовавшихся действий:

- А) они забываются;
- Б) они находят свое выражение в многообразных скрытых формах;
- В) они скоро реализуются;
- Г) они подчиняют себе поведение.

47. Автор теории классического обусловливания:

- А) Д. Уотсон;
- Б) П. Жане;

- В) И.П. Павлов;
- Г) Ж. Пиаже.

48. И.П. Павлов первые эксперименты по изучению классического обуславливания проводил на:

- А) животных;
- Б) людях;
- В) крысах;
- Г) курах.

49. Теория классического обуславливания описывает реактивное научение (или научение типа S, от «stimulus», стимул), в большинстве случаев требующее:

- А) практически одновременного воздействия условного и безусловного стимулов;
- Б) последовательного воздействия условного и безусловного стимулов;
- В) отсроченного воздействия условного и безусловного стимулов;
- Г) не требующее безусловного стимула.

50. В теории научения рассматривают:

- А) внутренние стимулы;
- Б) внешние и внутренние стимулы;
- В) внешние стимулы;
- Г) ситуацию.

51. Поведение подразумевает характерную реакцию, вызываемую известным стимулом, последний всегда предшествует первой во времени:

- А) респондентное;
- Б) оперантное;
- В) неосознанное;
- Г) сознательное.

52. Автор теории оперантного обучения:

- А) Д. Уотсон;
- Б) К. Левин;
- В) Б.Ф. Скиннер;
- Г) З. Фрейд.

53. Автор свободного оперантного метода:

- А) Д. Уотсон;
- Б) К. Левин;

- В) Б.Ф. Скиннер;
- Г) З. Фрейд.

54. Укажите режим подкрепления в теории Б.Ф. Скиннера, если организм подкрепляется по наличию заранее определенного или «постоянного» числа соответствующих реакций и этот режим является всеобщим в повседневной жизни, причем ему принадлежит значительная роль в контроле над поведением:

- А) режим подкрепления с вариативным интервалом;
- Б) режим подкрепления с вариативным соотношением;
- В) режим подкрепления с постоянным интервалом;
- Г) режим подкрепления с постоянным соотношением.

55. Укажите режим подкрепления в теории Б.Ф. Скиннера, если человеку выплачивают зарплату за работу, выполненную за час, неделю или месяц:

- А) режим подкрепления с вариативным интервалом;
- Б) режим подкрепления с вариативным соотношением;
- В) режим подкрепления с постоянным интервалом;
- Г) режим подкрепления с постоянным соотношением.

56. Укажите режим подкрепления в теории Б.Ф. Скиннера, если человек является азартным игроком казино:

- А) режим подкрепления с вариативным интервалом;
- Б) режим подкрепления с вариативным соотношением;
- В) режим подкрепления с постоянным интервалом;
- Г) режим подкрепления с постоянным соотношением.

57. Укажите режим подкрепления в теории Б.Ф. Скиннера, если человек является азартным игроком казино:

- А) режим подкрепления с вариативным интервалом;
- Б) режим подкрепления с вариативным соотношением;
- В) режим подкрепления с постоянным интервалом;
- Г) режим подкрепления с постоянным соотношением.

58. Укажите режим подкрепления в теории Б.Ф. Скиннера, если организм получает подкрепление после того, как проходит неопределенный временной интервал:

- А) режим подкрепления с вариативным интервалом;
- Б) режим подкрепления с вариативным соотношением;
- В) режим подкрепления с постоянным интервалом;
- Г) режим подкрепления с постоянным соотношением.

59. Оперантный бихевиоризм Б.Ф. Скиннера был подчинен главной задаче:

- А) описывать поведение конкретных индивидов;
- Б) направлять поведение конкретных индивидов;
- В) предсказывать и контролировать поведение конкретных животных;
- Г) предсказывать и контролировать поведение конкретных индивидов.

60. Теория и выводы Скиннера получили практическое применение в:

- А) трех отраслях;
- Б) педагогике;
- В) бизнесе;
- Г) медицине.

61. С точки зрения Скиннера, в основном поведение человека контролируется авersive стимулами, что значит:

- А) поощрениями;
- Б) неприятными или болевыми;
- В) отсроченными во времени;
- Г) эмоционально окрашенными.

62. В теории Скиннера тенденция подкрепленного поведения, распространенная на множество подобных положений, называется:

- А) поощрениями;
- Б) наказанием;
- В) закрепление стимула;
- Г) генерализацией стимула.

63. Косвенное обуславливание может объяснить:

- А) формирование эмоциональных реакций у людей;
- Б) формирование эмоциональных реакций у животных;
- В) правильный ответ А и Б;
- Г) нет правильного ответа.

64. Укажите феномены респондентного обуславливания:

- А) генерализация, дифференцировка;
- Б) дифференцировка, угашение, самопроизвольное восстановление;
- В) угашение, генерализация;
- Г) генерализация, дифференцировка, угашение, самопроизвольное восстановление.

65. Эффект Зейгарник заключается в том, что:
А) любые действия забываются;
Б) осознанные действия удерживаются в памяти лучше завер-
шенных;
В) не все прерванные действия удерживаются в памяти лучше
завершенных;
Г) прерванные действия удерживаются в памяти лучше завер-
шенных.

66. Психолог, занимающийся проблемами нормативного пове-
дения:

- А) Д. Уотсон;
- Б) П. Жане;
- В) А. Бандура;
- Г) Ж. Пиаже.

67. Термин «подкрепление» имеет значение:

- А) закрепление определенного поведенческого стереотипа;
- Б) стимул-подкрепитель (приятный или неприятный), который
может предъявляться или устраняться и таким образом изменять ве-
роятность повторения определенного поведения;
- В) психотерапевтическая техника, которая использует последст-
вия определенного поведения как инструмент для изменения этого
поведения;
- Г) все три значения.

68. Варианты косвенного подкрепления:

- А) косвенные позитивные подкрепления;
- Б) нет правильного ответа;
- В) косвенные наказания;
- Г) ответы А и Б.

69. Автор социально-когнитивной теории личности:

- А) Д. Уотсон;
- Б) П. Жане;
- В) А. Бандура;
- Г) Ж. Пиаже.

70. По Бандуре компонентами в саморегулировании поведения
являются:

- А) процесс самонаблюдения и самоответа;
- Б) процессы самонаблюдения, самооценки и самоответа;

- В) процессы самонаблюдения и самооценки;
- Г) процесс самонализа, самооценки и самоответа.

71. Разработанная А. Бандурой модель взаимного детерминизма поведения:

- А) модель-диада;
- Б) многокомпанентная модель;
- В) нет правильного ответа;
- Г) модель-триада.

72. А. Бандура делает основной акцент на роли научения в приобретении навыков поведения:

- А) через наблюдение;
- Б) через осмысление;
- В) через повторение;
- Г) без участия других людей.

73. Личность человека, с точки зрения бихевиоризма, есть не что иное как:

- А) энергетическая система;
- Б) совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку;
- В) набор характеристик;
- Г) совокупность навыков.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1.	в	2.	а	3.	в	4.	г	5.	а	6.	а
7.	г	8.	в	9.	в	10.	г	11.	б	12.	в
13.	г	14.	а	15.	в	16.	б	17.	а	18.	г
19.	г	20.	г	21.	а	22.	а	23.	а	24.	г
25.	б	26.	в	27.	а	28.	а	29.	б	30.	г
31.	в	32.	в	33.	в	34.	г	35.	в	36.	б
37.	б	38.	г	39.	б	40.	а	41.	б	42.	г
43.	б	44.	а	45.	г	46.	б	47.	в	48.	а
49.	а	50.	в	51.	а	52.	в	53.	в	54.	г
55.	в	56.	б	57.	б	58.	а	59.	г	60.	а
61.	б	62.	г	63.	в	64.	г	65.	г	66.	б
67.	г	68.	г	69.	в	70.	б	71.	г	72.	а
73.	б										

РАЗДЕЛ VII

ХРЕСТОМАТИЙНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Э.Ч. Толмен

Бихевиоризм и необихевиоризм

Толмен Эдвард Чейс (1886–1959) – американский психолог, создатель «когнитивного» (или «молярного») необихевиоризма. В своих экспериментальных исследованиях для объяснения поведения животных и человека Толмен вводит понятие «промежуточных переменных» (цель, гипотеза, «когнитивная карта» и др.).

Хрестоматия по истории психологии / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М., 1980. – С. 47–54.

Общая позиция, принятая в этой работе, бихевиористская, но это особый вариант бихевиоризма, ибо имеются различные варианты бихевиоризма. Уотсон, архибихевиорист, предлагает один его вид. Ряд авторов, в частности Хольт, Перри, Сингер, де Лагуна, Хантер, Вейсс, Лешли и Форст, предложили другие, до некоторой степени различные варианты. Здесь не могут быть предприняты полный анализ и сравнение всех этих точек зрения. Мы представим только их некоторые отличительные черты как введение к пониманию нашего собственного варианта.

Уотсон: молекулярное определение

Уотсон в основном, по-видимому, описывает поведение в терминах простой связи «стимул–реакция». Сами эти стимулы и реакции он, по-видимому, представляет себе в относительно непосредственных физических и физиологических значениях. Так, в первом полном изложении своей концепции он писал: «Мы используем термин «стимул» в психологии так, как он используется в физиологии. Только в психологии мы должны несколько расширить употребление этого термина. В психологической лаборатории, когда мы имеем дело с относительно простыми факторами, такими как влияние волн эфира различной длины, звуковых волн и т.п., изучая их влияние на приспособление человека, мы говорим о стимуле. С другой стороны, когда факторы, которые приводят к реакциям, являются более сложными, как, например, в социальном мире, мы говорим о ситуациях. Ситуация с помощью анализа распадается на сложную группу стимулов. В качестве примера стимула можно назвать такие раздражители, как пучок света различной длины волны; звуковая волна различной амплитуды и длины, фазы и их комбинации; частицы газа, подаваемые через такие небольшие отверстия, что они оказывают воздействие на оболочку носа; растворы, которые содержат частицы вещества такой величины,

что приводят в активность вкусовые почки; твердые объекты, которые воздействуют на кожу и слизистую оболочку; лучистые стимулы, которые могут вызвать ответ на их температуру; вредные стимулы, такие как режущие, колющие, ранящие ткань. Наконец, движения мускулов и активность желез сами служат стимулами вследствие того воздействия, которое они оказывают на афферентный нерв, заканчивающийся в мускуле.

Подобным образом мы используем в психологии термин «реакция», но опять мы должны расширить его использование. Движения, которые являются результатом удара по сухожилию или по подошве стопы, являются «простыми» реакциями, которые изучаются в физиологии и медицине. Наше исследование в психологии также имеет дело с простыми реакциями такого типа, но чаще – с рядом сложных реакций, происходящих одновременно.

Необходимо отметить, однако, что наряду с этим определением поведения в терминах строго физических или физиологических сокращений мускулов, которые в него входят, Уотсон был склонен соскальзывать на различные и иногда противоречивые позиции. Так, например, в конце только что цитированного отрывка он говорит: «В последнем случае (когда наше исследование в психологии имеет дело с несколькими различными реакциями, происходящими одновременно) мы иногда используем популярный термин «акт» или приспособление, обозначая этим то, что целая группа реакций интегрируется таким образом (инстинкт или навык), что индивид делает что-то, что мы называем словами: «питается», «строит дом», «плавает», «пишет письмо», «разговаривает». Эти новые «интегрированные реакции», вероятно, имеют качества, отличные от качеств физиологических элементов, из которых они составлены. Действительно, Уотсон сам, по видимому, предполагает такую возможность, когда замечает: «Для изучающего поведение вполне возможно полностью игнорировать симпатическую нервную систему и железы, а также гладкую мускулатуру и даже центральную нервную систему, чтобы написать исчерпывающее и точное исследование эмоций – их типы, их отношение к навыкам, их роль и т.п.».

Это последнее утверждение, кажется, однако, противоречит первому. Ибо если, как он утверждал в предыдущей цитате, изучение поведения не касается ничего другого, кроме как «стимула, определяемого физически», и «сокращения мускула и секреции желез, описываемых физиологически», тогда, конечно, для изучения поведения будет невозможно не учитывать «симпатическую нервную систему и железы, а также гладкую мускулатуру и даже центральную нервную систему, чтобы написать исчерпывающее и точное исследование эмоций».

Кроме того, в его совсем недавнем заявлении мы находим такие утверждения: «Некоторые психологи, по-видимому, представляют, что бихевиорист интересуется только рассмотрением незначительных мускульных реакций. Ничего не может быть более далекого от истины. Давайте вновь сделаем акцент на то, что бихевиорист прежде всего интересуется поведением целого человека. С утра до ночи он наблюдает за исполнением круга его ежедневных обязанностей. Если это кладка кирпичей, ему хотелось бы подсчитать количество кирпичей, которое он может уложить при различных условиях, как долго он может продолжать работу, не прекращая ее из-за усталости, как много времени потребуется ему, чтобы обучиться своей профессии, сможем ли мы усовершенствовать его эффективность или дать ему задание выполнить тот же объем работы в меньший отрезок времени. Иными словами, в ответной реакции бихевиорист интересуется ответом на вопрос: «Что он делает и почему он делает это?» Конечно, с учетом этого утверждения никто не может исказить платформу бихевиоризма до такой степени, чтобы говорить, что бихевиорист является только физиологом мускулов».

В этих утверждениях ударение делается на целостный ответ в противоположность физиологическим элементам таких целостных реакций. Наш вывод сводится к тому, что Уотсон в действительности имеет дело с двумя различными понятиями поведения, хотя сам он, по-видимому, ясно их не различает. С одной стороны, он определяет поведение в терминах составляющих его физических и физиологических элементов, т.е. в терминах процессов, происходящих в рецепторе, в проводящих путях и в эффекторе. Обозначим это как молекулярное определение поведения. С другой стороны, он приходит к признанию, хотя, может быть, и неясному, что поведение как таковое является чем-то большим, чем все это, и отличается от суммы своих физиологических компонентов. Поведение как таковое является «эмерджентным феноменом, который имеет собственные описательные свойства». Обозначим это последнее понимание как молярное описание поведения.

Молярное определение

В настоящем исследовании защищается второе, молярное определение поведения. Мы будем утверждать следующее. Несомненно, что каждый акт поведения можно описать в терминах молекулярных процессов физического и физиологического характера, лежащих в его основе. Но поведение – молярный феномен, и актам поведения как «молярным» единицам свойственны некоторые собственные черты. Именно эти молярные свойства поведенческих актов интересуют нас, психологов, в первую очередь. Молярные свойства при настоящем состоянии наших знаний, т.е. до разработки многих эмпирических кор-

реляций между поведением и их физиологическими основами, не могут быть объяснены путем умозаключения из простого знания о лежащих в их основе молекулярных фактах физики и физиологии. Как свойства воды в мензурке не устанавливаются каким-либо путем до опыта из свойств отдельных молекул воды, так и никакие свойства актов поведения не выводимы прямо из свойств, лежащих в их основе и составляющих их физических и физиологических процессов. Поведение как таковое, по крайней мере в настоящее время, не может быть выведено из сокращений мускулов, из составляющих его движений, взятых самих по себе. Поведение должно быть изучено в его собственных свойствах.

Акт, рассматриваемый как акт «поведения», имеет собственные отличительные свойства. Они должны быть определены и описаны независимо от каких-либо лежащих в их основе процессов в мышцах, железах или нервах. Эти новые свойства, отличительные черты молярного поведения, по-видимому, зависят от физиологических процессов. Но описательно и *per se* (сами по себе) они есть нечто другое, чем эти процессы.

Крыса бежит по лабиринту; кошка выходит из дрессировочного ящика; человек направляется домой обедать; ребенок прячется от незнакомых людей; женщина умывается или разговаривает по телефону; ученик делает отметку на бланке с психологическим тестом; психолог читает наизусть список бессмысленных слогов; я разговариваю с другом или думаю, или чувствую – все это виды поведения (как молярного). И необходимо отметить, что при описании упомянутых видов поведения мы не отсылаем к большей частью хорошо известным процессам в мускулах и железах, сенсорных и двигательных нервах, так как эти реакции имеют достаточно определенные собственные свойства.

Нужно отметить, что данное молярное представление о поведении, т.е. представление о том, что поведение имеет собственные свойства, которые его определяют и характеризуют и которые являются чем-то другим, чем свойства лежащих в его основе физических и физиологических процессов, защищается и другими теоретиками, в частности Хольтом, де Лагуной, Вейссом и Кантором.

Хольт: «Часто слишком материалистически думающий биолог так робеет при встрече с некоторым пугалом, именуемым «душой», что спешит разложить каждый случай поведения на его составные части – рефлекс, не пытаясь сначала наблюдать его как целое».

«Феномены, характерные для интегрального организма, больше не являются только возбуждением нерва или сокращением мускула, или только игрой рефлексов, выстреливающих на стимул. Они существуют и существенны для рассматриваемых явлений, но являются только их компонентами, так как интегрируются. И эта интеграция

рефлекторных дуг со всем, что они включают в себя в состоянии систематической взаимозависимости, дает в результате нечто, что уже формирование группы (сенсорных клеток) как целого есть функционирование, а не только химическая реакция, так как в любом случае оно не является результатом реагирования отдельных клеток, которые ее составляют».

Вейсс: «Исследование внутренних нервных условий образует, конечно, часть бихевиористской программы, но невозможность проследить траекторию нервного возбуждения на протяжении всей нервной системы выступает ограничением для изучения действующего стимула и реакции в области воспитания, индустриальной или социальной областях жизни не больше, чем для физиков невозможность точно определить, что происходит в электролитах гальванического элемента в то время, когда идет электрический ток, является ограничением в исследовании электричества».

Кантор: «Все более и более психологи пытаются выразить факты в терминах сложного организма, а не его специфических частей (мозга и т.п.) или изолированных функций (нервных)».

«Психологический организм, в отличие от биологического организма, может рассматриваться как сумма реакций плюс их различные интеграции».

Соглашаясь, что поведение имеет собственные описательные особенности, мы должны четко уяснить, каковы они.

Первым пунктом в ответе на этот вопрос должен быть установленный факт, что поведение в собственном смысле всегда, по видимому, характеризуется направленностью на цель или исходит из целевого объекта или целевой ситуации. Полное определение любого отдельного акта поведения требует отношения к некоторому специфическому объекту – цели или объектам, на которые этот акт направлен, или, может быть, исходит от него, или и то и другое. Так, например, поведение крысы, заключающееся в «пробежках по лабиринту», имеет в качестве своей первой и, может быть, главной характеристики то, что оно направлено на пищу. Подобно этому, у Торндайка поведение кошек по открыванию дрессировочного ящика будет иметь в качестве своей первой определяющей особенности то, что оно направлено на освобождение из клетки, т.е. на получение свободы. Или, с другой стороны, поведение испытуемого, который повторяет в лаборатории бессмысленные слоги, имеет в качестве первой описательной характерной черты то, что оно направлено на выполнение инструкции, исходящей от экспериментатора. Или, наконец, замечания мои и моего друга во время беседы с ним имеют в качестве определяющей черты застройку на взаимную находчивость, готовность подхватить и продолжить разговор.

«В качестве второй характерной черты поведенческого акта отметим, что поведение, направленное на цель или исходящее из нее, характеризуется не только направленностью на целевой объект, но также и специфической картиной обращения (commerce, intercourse, engagement, communion-with) с вмешивающимися объектами, используемыми в качестве средств для достижения цели. Например, пробежка крысы направлена на получение пищи, что выражается в специфической картине пробежки по каким-то одним коридорам, а не по другим. Подобно этому, поведение кошек у Торндайка не только характеризуется направленностью на освобождение из ящика, но и дает специфическую картину кусания, жевания и царапания ящика. Или, с другой стороны, поведение человека состоит не только в факте возвращения со службы домой. Оно характеризуется также специфической картиной обращения с объектами, выступающими в качестве средств для достижения цели, – машиной, дорогой и т.д. Или, наконец, поведение психолога – это не только поведение, направляемое инструкцией, исходящей от другого психолога; оно характеризуется также тем, что само раскрывается как специфическая картина соотношений этой цели с объектами, используемыми в качестве средств, а именно: чтение вслух и повторение бессмысленных слогов; регистрация результатов повторения и т.д.

В качестве третьей описательной характеристики поведенческого акта мы находим следующую его особенность. Такой акт, направленный на специфический целевой объект или исходящий из него, вместе с использованием объектов в качестве средств характеризуется также селективностью, избирательностью, выражающейся в большей готовности выбирать средства, ведущие к цели более короткими путями. Так, например, если крысе даются два альтернативных объекта-средства, ведущих к данной цели, один более коротким, а другой более длинным путем, она будет в этих условиях выбирать тот, который ведет к цели более коротким путем. То, что справедливо для крыс, несомненно, будет справедливо – и выступает более ясно – и для более развитых животных, а также для человека. Все это эквивалентно тому, чтобы сказать, что избирательность в отношении объектов, выступающих в качестве средств, находится в связи с «направлением» и «расстоянием» средства от целевого объекта, т.е. определяется целью. Когда животное встречается с альтернативами, оно всегда быстрее или медленнее приходит к выбору той из них, которая в конце концов приводит к целевому объекту или к его избеганию в соответствии с данной потребностью, причем более коротким путем.

Подведем итоги. Полное описательное определение любого поведенческого акта *per se* требует включить в него следующие особенности. В нем различаются:

а) целевой объект или объекты, которые его направляют или из которых оно исходит;

б) специфическая картина отношения к объектам, которые используются в качестве средств для достижения цели;

в) относительная селективность к объектам, выступающим в качестве средств, проявляющаяся в выборе тех из них, которые ведут к достижению цели более коротким путем.

Абрахам Маслоу

САМОАКТУАЛИЗИРОВАННЫЕ ЛЮДИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Перевод А.М. Татлыбаевой

ОТ АВТОРА

Исследование, о котором пойдет речь в этой главе, во многом необычно.

Оно не планировалось так, как обычно планируются научные исследования, оно не было продиктовано каким-то социальным заказом, я провел его из чистого любопытства, желая разрешить те нравственные, этические и научные проблемы, которые волновали меня в ту пору. Мне хотелось открыть нечто новое для себя, я вовсе не думал удивить мир или доказать что-то своим недругам.

Однако совершенно неожиданно для меня результаты этого исследования оказались столь впечатляющими, содержали в себе столько информации, что я считаю необходимым рассказать о нем, даже несмотря на все его методологические изъяны.

Есть еще одно соображение, которое заставляет меня вынести на суд общественности результаты этого сугубо частного исследования. Мне думается, что проблема психологического здоровья настолько актуальна сейчас, что любые предположения, любые гипотезы, любые данные, даже самые спорные, могут иметь огромную эвристическую ценность. В принципе, такого рода исследования очень сложны, сложны именно потому, что исследователю в этой области особенно сложно избежать влияния своих собственных взглядов, предубеждений и заблуждений. Но если и дальше ждать абсолютно точных, надежных, достоверных данных, то мы рискуем никогда не сдвинуться с мертвой точки. Я убежден, что нам не остается ничего другого, как безбоязненно шагнуть в неизвестность, в полную темноту и на ощупь брести в ней, избирая то одно, то другое направление, пока в конце концов впереди не забрезжит свет. У нас есть только один выбор – либо тащиться, либо бездействовать, отка-

заться от исследования проблемы. Убедив себя подобными аргументами, я выношу на суд читателя результаты своего исследования, питая надежду, что они прольют некоторый свет на поставленную проблему, и приношу все необходимые извинения тем, кто озабочен в первую очередь проблемами валидности, надежности или репрезентативности.

МЕТОД ОТБОРА ИСПЫТУЕМЫХ

Я отбирал испытуемых из числа своих знакомых и друзей, а также из общественных деятелей и исторических персонажей. Кроме того, я провел скрининговое исследование на трех тысячах студентов колледжа, но только один из них стал моим испытуемым, и еще десяток студентов или около того я отнес к разряду потенциальных испытуемых («растущие личности»).

Исходя из этого, я вынужден был заключить, что самоактуализация в том виде, в каком она обнаруживается у людей старшего возраста, для молодых, развивающихся людей в нашем обществе, практически невозможна.

В соответствии с этим заключением, я несколько упростил задачу и совместно с Е. Раскиным и Д. Фридманом начал искать среди студентов колледжа относительно здоровых людей. Мы определили для себя, что отберем 1% студентов этого колледжа, отличающихся особым здоровьем.

Через два года мы были вынуждены прервать наше исследование, но, даже не будучи завершенным, оно позволило нам получить большое количество данных, ценных для клинической практики.

Мне бы хотелось привести в качестве примера идеального испытуемого какого-нибудь героя литературного произведения, но мне так и не удалось найти среди них героя нашего времени и нашей культуры (и этот факт сам по себе наводит на размышления).

Исходное клиническое определение самоактуализированной личности, на базе которого мы отбирали испытуемых, состояло из позитивного и негативного критериев. В качестве негативного критерия мы избрали отсутствие неврозов, психозов, психопатических черт характера, а также выраженных невротических или психопатических тенденций. Каждый случай психосоматического заболевания исследовался нами отдельно – подробно и тщательно. Всегда, когда это было возможно, мы использовали тест Роршаха, но очень скоро поняли, что он больше подходит для выявления скрытой психопатологии, чем для диагностики здоровья. В качестве позитивного критерия мы приняли наличие признаков самоактуализации – этот набор симптомов до сих пор точно не определен. В самом общем виде мы определяли

самоактуализированного человека как индивидуума, сумевшего реализовать свои таланты, способности, потенции.

Самоактуализированный человек постоянно находится в процессе самовоплощения, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: «Так стань же тем, кем можешь стать!». Эти люди развивают или развили потенции, заложенные в их природе, и идиосинкратические, и общевидовые потенции.

Позитивный критерий предполагает не только удовлетворенность базовых потребностей (в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении), но и удовлетворение потребностей когнитивного уровня – потребности в познании и понимании, а иногда и способность человека подчиниться им. Другими словами, все отобранные нами испытуемые не только были уверенными в себе, добрыми, благожелательными, уважаемыми людьми, они обладали глубоко личными философскими, религиозными и аксиологическими убеждениями. Мы пока не знаем, является ли базовое удовлетворение достаточным условием самоактуализации, или оно не более чем ее необходимая предпосылка?

В целом технику отбора, использованную нами, можно определить при помощи многократного повторения одной и той же операции. Предварительно мы опробовали эту технику при исследовании таких личностных синдромов, как самооценка и тревожность. В ходе беседы с испытуемыми мы спрашивали их, как они понимают самоактуализацию, и таким образом собрали множество субъективных, житейских определений исследуемого нами синдрома. Затем мы сопоставили эти определения и вывели более точное, но все же еще не научное определение; при этом мы попытались избавиться от всех логических и фактических несоответствий, которыми грешат житейские определения (это предварительное исследование мы называем лексикографической стадией исследования).

На основе уточненного житейского определения мы отобрали первые две группы испытуемых, соответственно с высоким и низким показателями самоактуализации. Мы всесторонне обследовали этих людей, и на основе результатов нашего клинического исследования уточнили первоначальное определение самоактуализации, получив, таким образом, клиническое определение синдрома. Опираясь на новое определение, мы произвели повторный отбор испытуемых, получив новую группу высокоактуализированных людей, в которую вошли несколько человек, первоначально отвергнутых нами. Эту группу мы вновь обследовали с помощью клинических методов, присовокупив к ним несколько экспериментальных методов, и это позволило нам еще тоньше определить искомое понятие, модифицировать, уточнить и расширить его сугубо клиническое

определение. На основе этого нового определения еще раз была отобрана группа испытуемых, и вся процедура повторилась вновь.

Таким образом, первоначально расплывчатое, ненаучное, народное понимание самоактуализации становилось все более и более четким, все более операциональным, а следовательно, и более научным.

Разумеется, процесс коррекции определения не был столь гладким, как это может показаться на первый взгляд. Нам постоянно приходилось вносить те или иные поправки, вызванные соображениями как теоретического, так и практического характера. Так, например, мы довольно скоро обнаружили, что житейское определение самоактуализации предъявляет чрезмерно высокие, слишком нереалистичные требования к человеку. Поэтому мы перестали сгоряча отвергать испытуемых, которых хотя бы с небольшой натяжкой можно было отнести к разряду самоактуализированных личностей, у которых обнаруживались лишь отдельные, незначительные изъяны и недостатки, или, говоря другими словами, мы поняли, что совершенство не может быть критерием самоактуализации, так как совершенных людей, по-видимому, просто не существует.

Другая проблема заключалась в том, что далеко не во всех случаях нам удавалось получить необходимую для клинического исследования полную и всеобъемлющую информацию о человеке. Некоторые из испытуемых, узнав о цели исследования, приходили в замешательство, смущались, становились скованными или же поднимали нас на смех и отказывались участвовать в эксперименте. Учтя этот негативный опыт, мы стали обследовать своих испытуемых, особенно пожилых людей, косвенными методами, а честно говоря – методами полупартизанскими. Только молодых людей мы изучали непосредственно.

Поскольку нашими испытуемыми были конкретные живые люди, имена которых мы не вправе называть, мы не смогли соблюсти два требования из тех, что обычно предъявляются к научному исследованию, а именно: воспроизводимость исследования и доступность данных, на основе которых делаются заключения. Эти изъяны отчасти скомпенсированы тем фактом, что в число наших «испытуемых» попали много широко известных людей и исторических личностей, кроме того, мы провели дополнительное исследование на молодых людях и детях, и эти данные могут быть обнародованы.

В результате предварительного исследования нами были отобраны четыре категории испытуемых:

А. Образцы самоактуализированной личности: семь очевидных и два условных примера самоактуализации (наши современники; обследованы клинически);

В. Два очевидных примера самоактуализации из живших в прошлом людей (Линкольн в последние годы его жизни и Томас Джефферсон);

С. Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей и исторических личностей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Адамс, Уильям Джемс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза);

Д. Примеры частичной самоактуализации: пять человек из числа наших современников, которые лишь частично соответствуют критериям самоактуализации, однако мы сочли возможным использовать их в нашем исследовании.

Потенциальные или предположительные примеры самоактуализации (примеры, использованные и исследованные другими учеными): Карвер, Юджин Дебс, Томас Эйкинс, Фриц Крейслер, Гёте, Пабло Касальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Морган, Джон Ките, Дэйвид Хилберт, Артур Уоли, Дайсэцу Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом-Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолд Эмерсон, Фредерик Дуглас, Иозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл, Гарриет Табмен, Джордж Вашингтон, Карл Мюнзингер, Иозеф Гайдн, Камиль Писсарро, Эдвард Байбринг, Джордж Уильям Рассел, Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт Лонфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгельд, Томас Мор, ЭдуарБеллами, Бенджамин Франклин, Джон Маир, Уолт Уитмен.

КАК БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ ДАННЫЕ И КАК ОНИ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ

Процесс сбора информации в ходе нашего исследования состоял не столько в накоплении специфических дискретных фактов, сколько в постоянном движении к тому, чтобы сформировать общее, целостное впечатление об изучаемом явлении. Этот процесс можно сравнить с тем, как в повседневной жизни мы формируем свое впечатление об окружающих людях по мере общения с ними. Очень редко мне удавалось свести общение с пожилыми людьми в рамки структурированной экспериментальной ситуации, уговорить их на участие в целенаправленном обследовании с помощью стандартизованных опросников или тестов (хотя с молодыми испытуемыми это было возможно). Я общался с ними неформально, стараясь, чтобы внешне это походило на обычную беседу. Кроме того, при всяком удобном случае я задавал интересующие меня вопросы моим друзьям и родственникам.

Именно потому, что процесс сбора информации зачастую был нестандартизован, а также из-за малочисленности испытуемых и невозможности собрать полную информацию о некоторых из них, я не могу представить вам никаких количественных данных, никаких цифр. Единственное, чем я могу поделиться с вами – это ряд впечат-

лений, которые, как мне кажется, содержат в себе немало ценной информации.

Я обобщил свои впечатления, проанализировал их и обнаружил несколько характеристик, свойственных всем самоактуализированным людям. Понятно, что эти характеристики требуют дальнейшего клинического и экспериментального исследования.

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ И КОМФОРТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Первое, на что обращаешь внимание, общаясь с самоактуализированным человеком, так это на его поразительную способность распознавать малейшее проявление лжи, фальши или неискренности. Оценки этих людей удивительно точны. Неформализованный эксперимент, в котором принимали участие студенты колледжа, выявил одну отчетливо выраженную тенденцию: студенты, имевшие высокие показатели по тесту базовой безопасности (то есть здоровые студенты), оценивали своих преподавателей гораздо более точно и верно, чем студенты, имевшие низкие показатели по этому тесту.

По ходу исследования я все больше убеждался в том, что такого рода эффективность восприятия, обнаруженную поначалу только в сфере взаимоотношений с людьми, нужно понимать гораздо шире. Она распространяется на очень многие аспекты реальности – практически на все исследованные нами. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события – в любой сфере жизни эти люди умели мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказывались верными. Мы склонны понимать это так, что актуализированный человек отталкивается в своих суждениях от фактов, а не от личных пессимистических или оптимистических установок, желаний, страхов, надежд и тревог.

Сперва я назвал это свойство «хорошим вкусом» или «здравомыслием», сознавая всю неточность этих терминов. Но постепенно у меня появлялось все больше оснований (о некоторых из них я расскажу ниже) говорить не только о вкусе, сколько о восприятии, и в конце концов я пришел к убеждению, что эту характеристику правильнее было бы назвать «способностью к восприятию фактов» (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся и общепринятых мнений или представлений). Я надеюсь, что этот мой вывод, или точнее, предположение, когда-нибудь найдет себе экспериментальное подтверждение.

Ведь если нам удастся это доказать, то последствия, которые повлечет за собой признание этого факта, будут поистине революционными. Английский психоаналитик Мони-Кирл уже заявил, что невротик – это не просто малоэффективная личность, это личность абсолютно неэффективная. Мы можем сказать так хотя бы потому, что невротик не может воспринимать реальность настолько же ясно и эффективно, как воспринимает ее здоровый человек. Невротик болен не только эмоционально – он болен когнитивно! Если мы определим здоровье и невроз соответственно как верное и неверное восприятие реальности, то перед нами со всей неизбежностью встанет проблема факта и его значения, или оценки, или, иначе говоря, проблема единства реального и ценностного. Это означает только одно – мы уже не вправе искося смотреть на ценности и отдавать их на откуп кликуш и религиозных проповедников, пора сделать их объектом эмпирического исследования.

Тот, кто когда-либо сталкивался с этой проблемой, понимает, что именно она должна стать фундаментом истинной науки о ценностях, которая, в свою очередь, ляжет в основание нового понимания этики, социальных отношений, политики, религии и т.п.

Кажется совершенно очевидным, что нарушения адаптации и неврозы способны снизить остроту зрительной перцепции, осязания, обоняния. Но возможно также, что мы обнаружим аналогичный эффект и в других сферах восприятия, не имеющих прямого отношения к физиологии, – в пользу такой возможности говорит хотя бы эксперимент, в котором изучался эффект установки. Я убежден – рано или поздно мы получим экспериментальные подтверждения тому, что восприятие здоровых людей гораздо в меньшей степени, чем восприятие больных людей, подвержено влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Можно также предположить, что именно эта априорная эффективность восприятия самоактуализированных людей обуславливает их здравомыслие, способность видеть истину, их логичность, умение приходить к верным заключениям, то есть когнитивную эффективность.

Более высокое качество взаимодействия с реальностью проявляется у этих людей и в том, что им не составляет труда отличить оригинальное от банального, конкретное от абстрактного, идеографическое от рубрифицированного. Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализированному человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными же-

ланиями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения. «Наивное восприятие» – так охарактеризовал эту способность Герберт Рид.

Исключительно многообещающей кажется мне еще одна особенность самоактуализированных людей – их отношение к неизвестному. Исследование этой особенности может стать своего рода мостом, соединяющим академический и клинический разделы психологического знания. Здоровых, самоактуализированных людей не страшит неизвестность, неопределенность не пугает их так, как пугает среднестатистического человека. Они относятся к ней совершенно спокойно, не видят в ней угрозы или опасности для себя. Наоборот, все неизвестное, неструктурированное притягивает и манит их. Они не только не боятся неизведанного, но приветствуют его. Очень показательно в этом смысле заявление Эйнштейна: «Самое прекрасное в мире – это тайна. Она источник искусства и науки». Воистину, этих людей можно назвать интеллектуалами, исследователями, учеными; очень легко счесть, что все дело здесь и состоит именно в интеллектуальной мощи, однако нам известно множество примеров высокоинтеллектуальных людей, которые несмотря на свой высокий IQ, то ли в силу слабости, то ли из-за боязни, то ли по причине конвенциональности или в силу каких-то иных личностных дефектов, всю свою жизнь занимались мелкими проблемами, отшлифовывали до блеска давно известные факты, объединяя их в группы и разделяя на подкатегории, – словом, занимались всякой чушью, вместо того чтобы свершать открытия, как подобает настоящему ученому.

Неизвестность не пугает здоровых людей и потому они не подвержены предрассудкам: они не цепенеют перед черной кошкой, не плюют через плечо, не скрещивают пальцы, – словом, их не тянет на действия, которые предпринимают обычные люди, желая уберечься от мнимых опасностей. Они не сторонятся неизведанного и не бегут от непознанного, не отрицают его и не делают вид, что его не существует, и в то же время они не склонны воспринимать его через призму предвзятых суждений и сложившихся стереотипов, не стараются сразу же определить и обозначить его. Их нельзя назвать приверженцами знакомого и понятного, они устремлены к познанию еще не открытых истин, но их поиск правды – это не то катастрофическое стремление к безопасности, уверенности, определенности и порядку, что обнаружил Гольдштейн у пациентов с травмами мозга, и не то, что свойственно компульсивно-обсессивным невротикам. Эти люди совершенно свободно могут позволить себе – когда ситуация требует того – беспорядочность, небрежность, неаккуратность, анархизм, бардак, неуверенность, неточность, нерешительность, сомнения, даже страх (все это вполне допустимо, а

иногда даже необходимо как в науке, так и в искусстве, не говоря уже о жизни как таковой).

Таким образом, неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства обычных людей, стимулируют самоактуализированную личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

ПРИЯТИЕ (СЕБЯ, ДРУГИХ, ПРИРОДЫ)

Мне кажется, что очень многие характеристики, отличающие самоактуализированных людей, – характеристики, на первый взгляд как будто не имеющие глубинных детерминант, кажущиеся совершенно обособленными, не связанными друг с другом, – на самом деле можно понять как разные производные или разные формы проявления одной основополагающей, фундаментальной установки, а именно, отсутствия самодовлеющего чувства вины и стыда. Другое дело невротик – чувство вины терзает его, он поработен стыдом и движим тревогой. Да что там невротик! Даже среднестатистический представитель нашей культуры, так называемый нормальный человек готов поддаться переживанию вины, стыда и тревоги даже в тех случаях, в которых это совершенно не обязательно.

Но здоровый человек тем и отличается от среднестатистического, что он живет в ладу с собой, и если уж на то пошло, не слишком огорчается по поводу своих недостатков.

Он принимает свою сущность, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими ей изъянами и недостатками. Говоря об этом, я во все не имею в виду, что ему свойственно самодовольство и самолюбование, что он абсолютно удовлетворен собой. Я хочу сказать, что он умеет сосуществовать со своими слабостями, принимает свою греховность и порочность, умеет относиться к ним так же просто, как мы относимся к природе. Ведь мы же не сетуем на то, что вода мокрая, что камни тяжелые, а деревья по осени желтеют. Как ребенок смотрит на мир наивными, широко распахнутыми глазами, ничего не ожидая и не требуя от него, не критикуя и не оспаривая его, просто наблюдая то, что предстает его взору, точно так же самоактуализированный человек воспринимает свою человеческую природу, природу других людей. Это, конечно же, не тот тип смирения, который исповедуется на Востоке, хотя и смирение свойственно этим людям – особенно когда они оказываются перед лицом тяжелой болезни и смерти.

Заметьте, характеристика, о которой я говорю сейчас, имеет непосредственное отношение к обсуждавшейся выше особой способности самоактуализированных людей. Я хочу напомнить об их способности видеть реальность в ее истинном свете. Эти люди

воспринимают человеческую природу такой, какая она есть, а не такой, какой они хотели бы видеть ее. Они смело смотрят на то, что предстает их взгляду, они не прищуриваются и не надевают очки, чтобы разглядеть несуществующее, не искажают и не раскрашивают реальность в те или иные цвета.

С наибольшей очевидностью эта способность к полному приятию обнаруживает себя на самом низком уровне потребностей, на так называемом животном уровне. Самоактуализированного человека можно назвать крепким, здоровым животным. Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать вины или стыда по поводу своих позывов. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса и других физиологических влечений. Его приятие распространяется не только на эти, низшие потребности, но и на потребности других уровней – на потребности в безопасности, любви, принадлежности, самоуважении.

Все побуждения и импульсы, присущие нормальному человеку, самоактуализированные люди считают естественными и заслуживающими удовлетворения, они понимают, что так распорядилась природа, они не пытаются оспорить ее произвол или навязать ей угодный им порядок вещей. Естественным продолжением способности к приятию становится пониженная способность к отвращению, – неприятные моменты, связанные с приготовлением пищи, телесные выделения и запахи, физиологические функции не вызывают у них того отвращения, которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

Этой же способностью к приятию объясняется, вероятно, и тот факт, что самоактуализированным людям чужда всякая поза, что они терпеть не могут позеров. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление – все эти качества совершенно не свойственны им. Они не хотят казаться лучше, чем они есть, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам.

Все вышесказанное еще не означает, что самоактуализированным людям незнакомы чувство вины, стыд, печаль, тревога или самозащитные тенденции, – речь идет о вредной, ненужной, невротической (то есть нереалистической) вине, о таком же стыде и т.п. Низменные, животные позывы и процессы, а также связанные с ними отправления, такие как секс, уринация, беременность, менструация, старение и т.д., воспринимаются этими людьми совершенно спокойно, как неотъемлемая часть реальности. Здоровая женщина не стыдится быть женщиной, не стыдится своего тела и процессов, происходящих в нем.

Есть только несколько вещей и обстоятельств, способных вызвать чувство вины (или стыд, тревогу, печаль, сожаление) у этих людей, среди них: 1) такие недостатки и пороки, которые человек может победить в себе (например, лень, эгоизм); 2) непреодоленные пережитки психологического нездоровья (предубеждения, зависть, ревность); 3) привычки, которые, хотя и не стали второй натурой, могут оказаться весьма сильными, а также 4) недостатки и пороки той культуры или социальной группы, с которой они, эти люди, отождествляют себя. В самом общем виде можно сказать, что здоровые люди испытывают дискомфорт только тогда, когда видят, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого, а следовательно, необходимого.

СПОНТАННОСТЬ, ПРОСТОТА, ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Самоактуализированных людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т.п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаются произвести впечатления на окружающих. Это не означает, что их поведение неконвенционально, что оно идет вразрез с условностями и традициями. Если бы мы взяли подсчитать, как часто самоактуализированный человек позволяет себе быть неконвенциональным в поведении, то поверьте, этот показатель был бы не слишком высок. Его нетрадиционность – это не внешняя черта, а глубинная, сущностная характеристика: здоровый человек неконвенционален, спонтанен, естествен скорее и главным образом в своих побуждениях и мыслях, чем в поведении. Он отчетливо осознает, что мир, в котором он живет, полон условностей, что этот мир просто не в состоянии понять и принять его спонтанность. Он не хочет обижать окружающих его людей, он не имеет желания оспаривать принятые ими нормы поведения, и потому с добродушной усмешкой и со всем возможным изяществом подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя. Мне вспоминается, как одному из таких людей присудили премию, над которой он всегда смеялся, и он, не желая делать из мухи слона и обижать людей, хотевших порадовать его, с благодарностью принял эту награду.

Конвенциональность самоактуализированного человека подобна легкой накидке, он, не задумываясь, сбрасывает ее, когда она мешает ему делать то, что он считает важным. Именно в такие моменты в полной мере проявляется его истинная, сущностная неконвенциональность, в которой нет ничего от антиконвенциональности так называемой богемы и нигилистов, которые оспаривают все и вся,

сражаются против несущественных, пустяковых ограничений так, словно столкнулись с проблемой вселенского масштаба.

Внутренняя спонтанность обнаруживается у здорового человека и в моменты абсолютной поглощенности важным для него, интересным делом. В такие мгновения он как будто забывает о всех существующих нормах поведения; глядя на него в минуты увлеченности, можно подумать, что конвенциональность, свойственная ему в повседневной жизни, дается ему ценой титанических усилий воли.

Он расстегивает пиджак конвенциональности и тогда, когда находится в компании друзей, которые не требуют и не ждут от него «соблюдения приличий». Обстоятельства, которые возлагают на здорового человека обязательства по соблюдению условных предписаний, видимо, тяготят его. Подтверждением этому наблюдению может послужить тот факт, что все обследованные нами люди предпочитали именно такие ситуации и такие компании, в которых они были бы свободны от обязанности быть предсказуемыми, в которых они могли бы вести себя свободно и естественно.

Естественным следствием этой характеристики здорового человека или естественной сопутствующей характеристикой является их независимость в нравственных убеждениях; их моральные принципы в большей мере отражают присущее им своеобразие, чем принятые в обществе этические нормы. Не слишком вдумчивый наблюдатель может счесть таких людей аморальными, поскольку они не только склонны пренебрегать условностями, но и могут даже, если того требует ситуация, пойти вразрез предписаниям и нормам. Однако этот наблюдатель будет в корне не прав. Напротив, эти люди – высокоморальны, высоконравственны, хотя их моральные принципы не всегда совпадают с общепринятыми. Именно такого рода наблюдения приводят меня к убежденности в том, что так называемое этическое поведение среднестатистического человека настолько конвенционально, что это скорее конвенциональное поведение, нежели по-настоящему этическое, – такого рода поведение не основывается на внутренних убеждениях и принципах, это не более чем бездумное следование общепринятым нормам.

Самоактуализированный человек не в состоянии всей душой принять условности окружающего его общества, он не может не видеть повсеместного ханжества и в результате порой начинает ощущать себя шпионом в тылу врага. Иногда следы этого чувства можно заметить даже в его поведении.

Мне не хотелось бы, чтобы у вас сложилось впечатление, будто эти люди постоянно скрывают свое недовольство. Нет, они вполне способны в порыве гнева или раздражения восстать против условностей, против невежества. Порой они пытаются открыть людям глаза,

стараятся просветить их, рассказать им истину; они выступают в защиту угнетенных и обиженных, а иногда, видя тщетность своих усилий, дают волю скопившемуся гневу, и этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. Я видел самоактуализированных людей в гневе, и для меня совершенно очевидно, что им абсолютно безразлично, какое впечатление они произведут на окружающих, что они не испытывают по этому поводу ни тревоги, ни вины, ни стыда, хотя обычно, когда не затронуты их глубинные, основополагающие убеждения и принципы, они ведут себя вполне конвенционально, не желая обижать или смущать окружающих.

Способность к адекватному восприятию реальности, детская или, если хотите, животная способность к приятию самого себя и способность к спонтанности предполагают, что эти люди умеют четко осознавать свои собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом. Клинические исследования этой характеристики со всей очевидностью подтверждают мысль Фромма о том, что среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле, чего он хочет, что он думает, какова его точка зрения.

Такого рода исследования и открытия позволяют мне постулировать одну из самых фундаментальных характеристик, отличающую самоактуализированных людей от обычных, среднестатистических индивидуумов. Мотивационная жизнь самоактуализированного человека не только богаче, она качественно отлична от мотивации среднестатистического человека. Мне кажется, что самоактуализация предполагает принципиально иную психологию мотивации, мне кажется, что, говоря о мотивации самоактуализированной личности, мы должны говорить не столько о потребностях дефициентных уровней, сколько о метамотивах или о мотивах роста. Разница между ними столь же фундаментальна, как разница между жизнью и подготовкой к жизни.

Возможно, что традиционная концепция мотивации применима только по отношению к несамоактуализированным людям. Самоактуализированного человека, в отличие от обычного, уже не беспокоят проблемы выживания, он просто живет и развивается. Если побудительные мотивы обычного человека лежат вовне, в возможности удовлетворения потребности, то самоактуализированный человек, напротив, движим внутренними потенциями, изначально заложенными в его природе, требующими своей реализации и развития. Можно сказать проще – самоактуализированный человек устремлен к совершенству, ко все более полному развитию своих уникальных возможностей. Обычный же человек устремлен к удовлетворению тех из

своих базовых потребностей, которые еще не получили должного удовлетворения. Нельзя сказать, что самоактуализированный человек, удовлетворив все свои базовые потребности, уже неподвластен импульсам и побуждениям: он тоже работает, тоже старается, тоже притязает, хотя и не в том смысле, какой мы обычно вкладываем в эти слова. В первую очередь он движим потребностью в саморазвитии, в самовыражении и в самовоплощении, то есть потребностью в самоактуализации. Я все чаще задаю себе один вопрос. Быть может, именно в самоактуализированных людях предельно отчетливо проступает наша истинная, человеческая природа, быть может, именно они ближе всех к сущности понятия «человек», ближе даже с точки зрения таксономии? Этот вопрос неизбежно влечет за собой следующий: вправе ли мы делать хоть какие-то выводы о биологической природе человека, если до сих пор мы изучали только ущербных и недоразвитых или, что еще хуже, «серых», вышколенных, выдрессированных представителей нашего вида?

СЛУЖЕНИЕ

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям. В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии.

Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься. Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле.

Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей – всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей.

За небольшим исключением практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность. Эти люди склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными.

Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины. В основе их системы координат или системы ценностей никогда не лежит местечковый патриотизм, – как правило, в ней отражен опыт всей истории развития человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией.

Разумеется, такая установка сказывается практически на всех аспектах их жизни. Так, например, один из главных симптомов, с которого мы начинали изучение целостного синдрома самоактуализации и который был обозначен нами как широта (или не-мелочность), несомненно, является проявлением этой более общей характеристики. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частностей, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, *sub specie aeternitatis* (с точки зрения вечности) имеет огромное социальное значение.

По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализированным людям, их умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам, – свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

ОТСТРАНЕННОСТЬ, ПОТРЕБНОСТЬ В УЕДИНЕНИИ

Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они любят одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек.

Часто именно благодаря тому, что одиночество не страшит их, этим людям удается сохранить хладнокровие в пылу битвы, они не хватаются за оружие, не поддаются страстям, им чужды хлопоты и заботы обывателя. Им не составляет труда быть отстраненными, сдержанными, спокойными и безмятежными; неудачи и поражения не вызывают у них естественного для менее здоровых людей всплеска эмоций. Даже в самых унижительных ситуациях и даже в окружении самых недостойных людей они умеют сохранять благородство и гордость, и эта способность, вероятнее всего, была бы невозможна, если б у них не было своего собственного мнения о ситуации, если б они во всем полагались на чувства и мнения других людей. В некоторых ситуациях эта отстраненная сдержанность может перерасти себя и возвыситься до суровой, холодной отчужденности.

Рассматриваемая нами способность, по-видимому, пребывает в тесной связи с некоторыми другими качествами, обнаруживаемыми у этих людей. Во всяком случае, любого из моих испытуемых можно смело назвать объективным (во всех смыслах этого слова) человеком, особенно в сравнении со среднестатистическим человеком. Я уже говорил о том, что для самоактуализированных людей проблемы внешнего порядка более значимы, чем их собственные переживания, и это утверждение справедливо по отношению к ним даже в том случае, если они оказываются в ситуации, угрожающей их желаниям, надеждам, мечтам. Они обладают удивительной по меркам среднестатистического человека способностью к концентрации, которая, в свою очередь, порождает такие эпифеномены, как отрешенность, умение забыть о тревогах и волнении. В частности, эта способность проявляется в том, что даже в критических ситуациях, когда на их плечи сваливается масса проблем, эти люди не страдают бессонницей или отсутствием аппетита, сохраняют хорошее настроение и способны к нормальным сексуальным отношениям.

Отстраненность самоактуализированного человека может стать причиной затруднений в его общении с обычными, «нормальными» людьми, которые склонны интерпретировать его отстраненность как холодность, снобизм, недружелюбие или даже враждебность. Это понятно, особенно если вспомнить, что расхожее представление о дружбе предполагает в ней некую взаимозависимость, отношения, обеспечивающие человеку поддержку, сочувствие, одобрение, участие, тепло. Если понимать дружбу именно так, то, пожалуй, можно сказать, что самоактуализированный человек ненуждается в друзьях. В нашей культуре залогом дружбы является потребность партнеров друг в друге, и очевидно, что средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, – ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей автономностью.

Мы должны понимать, что автономность – это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности, мужество и сила, активный поиск решений, умение не быть пешкой в чужой игре. По мере изучения своих испытуемых я все более убеждался в том, что каждый из них сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни. Это качество сложно обнаружить, его невозможно даже определить каким-то одним термином, но оно имеет чрезвычайно важное, почти решающее значение. Изучая этих людей, общаясь с ними, я понял, что очень многие человеческие качества, которые я прежде воспринимал как нормальные и естественные, на самом деле

являются признаками болезни, слабости, ущербности. Например, прежде я не видел ничего прискорбного в том, что многие люди формируют свои суждения не на основе собственных вкусов, предпочтений, принципов или убеждений, а на основе тех вкусов, предпочтений, принципов и убеждений, которые навязываются им рекламой, родителями, телевидением, пропагандой, газетами, назойливыми коммивояжерами и т.п. Многие люди утратили способность к самоопределению, они готовы позволить другим манипулировать собой, согласились быть пешками в чужой игре.

Неудивительно, что они так часто испытывают приступы беспомощности, слабости, управляемости. Понятно, что в экономике и политике подобное безволие невозможно, что в этих сферах оно может привести к катастрофическим результатам. Члены демократического общества должны обладать способностью к самоопределению, к свободному волеизъявлению, они должны уметь взять на себя ответственность за принимаемые ими решения.

Результаты обширных исследований, проведенных Ашем и Мак-Клелландом, позволяют нам предположить, что только небольшую часть населения Америки, от пяти до тридцати процентов, в зависимости от конкретных обстоятельств, можно отнести к разряду самоопределяющихся людей. Но в моем исследовании все 100% испытуемых относились к таковым.

И наконец, я должен сделать заявление, которое вряд ли понравится теологам, философам и ученым. Самоактуализированные люди обладают большей «свободой воли» и они в меньшей степени «детерминированы», чем среднестатистический человек. Понятия «свобода воли» и «детерминизм» принято считать философскими категориями, однако я убежден, что рано или поздно мы дадим им и операциональные определения. В рамках моего исследования они лишены философской особенности, я относился к этим понятиям и к феноменам, стоящим за ними, как к эмпирическим реалиям.

Выскажу еще более крамольное суждение – я полагаю, что это не только качественные, но и количественные категории, их можно не только обнаружить – их можно и нужно измерять.

АВТОНОМНОСТЬ, НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУЛЬТУРЫ И СРЕДЫ, ВОЛЯ И АКТИВНОСТЬ

Поговорим о такой характеристике самоактуализированного человека, которая во многом похожа на уже перечисленные нами. Я имею в виду свойственную этим людям относительную независимость от физической и социальной среды. Главными мотивами самоактуализированного человека являются не потребности дефицитных уровней, а мотивы роста, и потому эти люди почти не зависят

от внешних обстоятельств, от других людей и от культуры в целом. Источники удовлетворения потребности в росте и развитии находятся не во внешней среде, а внутри человека – в его потенциях и скрытых ресурсах. Как дерево нуждается в солнечном свете, воде и питании, точно так же всякий человек нуждается в безопасности, любви и уважении, и получить их он может только извне. Но в тот момент, когда он получает их, когда внешние удовлетворители утоляют его внутренний голод, вот тут-то и встает перед ним истинная проблема человеческого бытия, проблема роста и саморазвития, то есть проблема самоактуализации.

Независимость от среды означает более высокую устойчивость перед лицом неблагоприятных обстоятельств, потрясений, ударов судьбы, депривации, фрустрации и тому подобных вещей. Мои испытуемые умудрялись сохранять мужество и самообладание даже в самых тяжелых ситуациях, даже в таких, которые обычного, среднестатистического человека могли бы натолкнуть на мысль о самоубийстве; эту способность я определил как способность к самовосстановлению.

Люди, не достигшие уровня самоактуализации, движимые потребностями дефициентных уровней, нуждаются в других людях, поскольку только от других людей они могут получить столь необходимые им любовь, безопасность и уважение. Совсем другое дело – самоактуализированные индивидуумы. Для того, чтобы испытать истинное счастье, им не нужны другие люди; напротив, другие могут даже мешать им, могут стать препятствием на пути развития. Источники удовлетворения самоактуализированного человека интраиндивидуальны и никак не опосредованы социумом. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других людей; они не ищут одобрения, похвалы, не ищут даже любви. Признание, популярность, слава, почести, любовь – несущественны для них; все эти вещи не идут ни в какое сравнение с гложущей их потребностью в саморазвитии, с неутолимимым стремлением к внутреннему росту. Однако, несмотря на все вышесказанное, мы ни на секунду не должны забывать о том, что самая верная, хотя и не единственная, дорога, ведущая к такого рода автономности, к свободе от любви и уважения, – это полное удовлетворение потребностей в любви и уважении.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Самоактуализированные люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Их восприятие свежо и наивно. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым обычный человек давно привык, которых он даже не замечает. Колин Уилсон назвал эту способность чувством новизны. Для такого челове-

ка закат солнца, пусть даже он видит его в сотый раз, будет так же прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые; любой цветок, любой ребенок может захватить его внимание, может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячу цветов и сотни детей. Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы; его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад. Даже повседневность становится для него источником радости и возбуждения, любое мгновение жизни может подарить ему восторг.

Разумеется, это не означает, что они постоянно пребывают в экстатическом состоянии или прилагают осознанные усилия, чтобы добиться этого; столь интенсивные чувства они испытывают лишь время от времени, и эти чувства настигают их внезапно. Человек может десяток раз переправиться через реку, а в одиннадцатый раз к нему вдруг возвращается то чувство трепетного восторга, которое он испытал, впервые увидев живописный ландшафт, открывшийся ему с парома.

Люди, которых я обследовал, умеют ценить прекрасное, хотя прекрасное каждый из них понимает по-своему. Для одних источником красоты становится природа, другие обожают детей, третьи получают наслаждение от музыки; но всех их объединяет одно – они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни. Так, например, никто из них не исповедовался мне в том, что испытал восторг от посещения ночного клуба или вечеринки, никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги.

И еще одно впечатление, которое я вынес из общения с этими людьми. Для некоторых моих испытуемых секс и все связанные с ним плотские удовольствия – не только источник чувственного удовлетворения, но и источник возвышенных, обновляющих и воодушевляющих переживаний, подобных тем, что дарят им музыка и природа. Подробнее я остановлюсь на этом феномене в следующем разделе.

Очень может быть, что причиной для такой насыщенности субъективного опыта, для такой пронзительности восприятия является особая эффективность их восприятия, умения воспринимать реальность в ее конкретных проявлениях, восприятие реальности *per se* (как таковой). Можно, пожалуй, сказать, что именно склонность к рубрификации замыливает нам глаза; если явление, человек или ситуация не интересны нам, не содержат в себе прямой выгоды или угрозы, мы отмахиваемся от них, торопимся наклеить какой-нибудь ярлык и забросить в дальний угол привычной категоризации.

Я все более и более укрепляюсь во мнении, что неспособность радоваться жизни – один из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы

воспринимаем его как само собой разумеющееся и потому недооцениваем; как часто мы отказываемся от радостей жизни, без сожаления и раскаяния меняя их на чечевичную похлебку. Как это ни прискорбно, но мы не бережем своих родных, друзей, детей и раскаиваемся в этом только тогда, когда теряем их. А ведь то же самое можно сказать и о нашем отношении к своему здоровью, об отношении к политическим правам и материальному благополучию, – только лишившись их, мы начинаем понимать их истинную ценность.

Рассуждения Герцберга о производственной «гигиене», понятие St. Neot margin, предложенное Уилсоном, равно как и результаты моего собственного исследования «жалоб низших уровней, жалоб высших уровней и мета-жалоб» – все говорит нам за то, что жизнь наша станет несравненно лучше, счастливее, если мы научимся радоваться ей, если мы испытаем по отношению к ней такое же глубокое чувство благодарности, которое испытывают самоактуализированные люди.

МИСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВЫСШИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Экспрессивные акты, получившие название мистических переживаний, так хорошо описанные Уильямом Джеймсом, достаточно характерны для самоактуализированных людей, хотя и не для всех. Восторг, о котором мы говорили в предыдущем разделе, иногда бывает настолько мощным, пронзительным и всеохватывающим, что его можно назвать мистическим переживанием. Я впервые заинтересовался этим вопросом после общения с некоторыми из моих испытуемых. Когда эти люди рассказывали мне о своих переживаниях, сопровождающих оргазм, у меня поначалу возникало чувство, что я где-то когда-то слышал нечто подобное. Позже я вспомнил, где мне приходилось сталкиваться с очень похожими описаниями – в книгах, описывающих опыты мистического переживания. И в том, и в другом случае речь шла о бескрайних горизонтах, открывающихся взору, о внезапном ощущении абсолютного всемогущества, а одновременно с тем и полной ничтожности, беспощадной беспомощности, о чувстве экстаза, восторга, благоговейного трепета, об утрате ориентации во времени и пространстве, и наконец, о пронзительном ощущении важности происходящего, о чувстве духовного перерождения, личностной трансформации. И те, и другие переживания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

Однако считаю нужным сразу же оговориться, что не стоит искать в этих переживаниях следы божественного промысла или влияние каких-то сверхъестественных сил, пусть даже многие тысячи лет своей истории человек связывал воедино мистическое и божественное. Эти переживания имеют под собой естественную природу, они

могут быть изучены с помощью научных методов, и потому я предлагаю более нейтральное определение им – «высшие переживания».

По мере все более тесного знакомства со своими испытуемыми я все более утверждался во мнении, что высшие переживания не обязательно должны быть предельно интенсивными, экстатическими. Описания мистических переживаний в теологической литературе обычно толкуют о них как о состоянии совершенно особом, качественно отличающемся от всех иных переживаний. Однако если мы откажемся от поисков божественных предпосылок высших переживаний, если мы решимся подступиться к ним как к естественному феномену, то очень скоро обнаружим, что высшее переживание – вполне измеримая субстанция, что оно может быть едва выраженным и, наоборот, предельным. Мы обнаружим также, что эти переживания, но только умеренной интенсивности, знакомы очень многим людям, быть может, даже большинству людей, и что некоторые люди – и я отношу их к психологически привилегированному сословию – переживают их очень часто, чуть ли не ежедневно.

Можно предположить, что высшее переживание являет собой сгусток всех тех состояний и переживаний, при которых происходит утрата или трансцендирование Я, например, таких как состояние полной погруженности в проблему, предельной концентрации, или описанное Бенедиктом состояние, или интенсивное чувственное наслаждение, не говоря уже о самозабвенной поглощенности музыкальным или художественным произведением. Я не стану останавливаться на этой теме, она достаточно подробно обсуждена в других работах.

За годы своего исследования самоактуализированных людей, которое я начал в 1935 году (и до сих пор продолжаю), я почти совершенно уверился в том, что людей, причастных к высшим мгновениям постижения Бытия, и людей просто здоровых, людей, живущих в долинах житейских забот, на уровне плато-познания, разделяет гораздо больше, чем это может показаться на первый взгляд. Разумеется, это различие только количественное, оно состоит лишь в степени интенсивности их переживаний, но тем не менее оно крайне существенно и влечет за собой весьма важные последствия, некоторые из которых детально изложены в другой моей работе («Теория Z»). Если изложить кратко мое отношение к этой проблеме, то можно сказать, что, на мой взгляд, здоровые, самоактуализированные люди, не достигшие пределов высшего переживания, живущие на уровне житейского постижения мира, еще не прошли весь путь к истинной человечности. Они практичны и эффективны, они живут в реальном мире и успешно взаимодействуют с ним, но полностью самоактуализированные люди, которым знакомы высшие переживания, живут не только в реальном мире, но и в более высокой

реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансцендирования, в мире религии в ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний. Я думаю, что в этом различии есть некие предпосылки для того, чтобы оно стало операциональным критерием «касты» или «класса». Этот критерий может приобрести особую значимость в сфере общественной жизни, – уже на основании тех данных, которыми я располагаю на сегодняшний день, я могу сказать, что из «просто здоровых» самоактуализированных людей получаются хорошие политики, общественные деятели и социальные реформаторы, в то время как люди, живущие на уровне Бытия, больше склонны творить поэзию, музыку, философию, религию.

GEMEINSCHAFTSGEFUHL (ЧУВСТВО ОБЩНОСТИ (НЕМ.))

Это слово, изобретенное Альфредом Адлером, кажется мне единственно подходящим для описания тех чувств, которые испытывают самоактуализированные люди к человечеству в целом.

Самоактуализированного человека отличает глубочайшее чувство тождества с человечеством, симпатия и любовь к людям, хотя эти самые люди, как я уже отмечал, могут и раздражать его, и вызывать его гнев. Можно сказать, что самоактуализированный человек ощущает себя членом большой семьи, воспринимает людей как своих братьев. Именно потому, что он любит их, их недостатки и глупость огорчают его, а порой даже выводит из себя. Но он прощает им их слабости, потому что других братьев у него нет.

Это чувство тождества с человечеством не выражается явно, осязаемо, порой его можно «проморгать». Но самоактуализированного человека нельзя мерить одной меркой с обычными людьми, – в своих мыслях, побуждениях, эмоциях, поведении он коренным образом отличается от них.

Я уже говорил, что порой он чувствует себя чужестранцем, пришельцем, странником в окружении «нормальных» людей. Мало кто способен понять его, хотя он, как правило, не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, несмотря на отчужденность, он глубоко переживает за окружающих его людей, их слабости и пороки печалят его, а иногда даже повергают в отчаяние. Он остро чувствует свою принадлежность к человеческому роду, свое родство с людьми, с этими слабыми, несовершенными созданиями, которых он мог бы презирать, а вместо этого он относится к ним снисходительно, сознавая, что они просто не умеют делать того, что умеет он, не умеют понять тех вещей, которые понятны ему, не умеют увидеть истину, которая так очевидна для него. Такое отношение к людям Альфред Адлер называл братским.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Если в самых общих чертах обрисовать отношения самоактуализированного человека с близкими ему людьми, то можно сказать, что они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека.

Самоактуализированный человек склонен полностью забыть о себе, о своих нуждах, он сливается с близким ему человеком, растворяется в нем, становится его частью. Его интимные отношения являют собой пример абсолютного, предельного отождествления. Однако, одним из неперенных условий таких отношений является соответствие партнера. По моим наблюдениям, сблизиться с самоактуализированным человеком могут только здоровые люди, люди, приблизившиеся к самоактуализации. Если же мы вспомним, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализированного человека в его взаимоотношениях с людьми.

Одним из следствий этой его разборчивости или избирательности становится тот факт, что у самоактуализированного человека, как правило, немного друзей. Круг его общения достаточно узок – пожалуй, хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех людей, которых он действительно любит, с которыми поддерживает по-настоящему дружеские отношения. Отчасти это можно объяснить высокой его требовательностью к качеству этих отношений, любовь и дружбу самоактуализированный человек понимает как отношения, требующие от человека огромной самоотдачи и огромных затрат времени. Один из моих испытуемых высказался по этому поводу так: «Мне не нужно много друзей. У меня просто не хватает времени на них! Настоящая дружба требует времени». Примерно то же самое мне приходилось слышать и от других моих испытуемых.

Единственным исключением была одна дама. Эта дама была настолько общительна, настолько мила и приветлива, так живо интересовалась жизнью своих многочисленных знакомых, родственников и друзей, так хорошо умела строить свои отношения с ними, что у меня сложилось впечатление, что именно в этом она видит свое главное жизненное предназначение. Эта женщина не работала, и, может быть, именно этим можно объяснить ее пристрастие. Избирательность в общении, свойственная самоактуализированным людям, не вступает в противоречие с присущим им чувством общности (Gemeinschaftsgefühl), с их человеколюбием, добротой, благожелательностью. Они добры или, по крайней мере, терпимы по отношению ко всем людям, причем особую любовь они питают к детям. Они по-настоящему человеколюбивы и сострадательны.

Во взаимоотношениях самоактуализированного человека с близкими ему людьми нет места слащавости, сюсюканью и «телячьим» нежностям. Он может быть жестким и даже резким по отношению к своим близким, если они заслуживают того; особенное неприятие вызывают у него напыщенность, самодовольство, претенциозность. Но в повседневном общении самоактуализированные люди, даже имея дело с неприятными им людьми, не считают нужным демонстрировать свою неблагосклонность. Один из моих испытуемых сказал по этому поводу примерно следующее: «В конце концов, человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства».

Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть».

Однако если самоактуализированный человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность всегда обоснована и всегда служит благу ближнего. Вслед за Фроммом мы можем сказать, что эта враждебность имеет реактивный, или ситуационный характер, что в ней нет ничего личностного.

Пожалуй, стоит упомянуть здесь и о том, что каждый из тех людей, с которыми я общался, имеет своих поклонников, почитателей и обожателей. Его отношения с ними можно охарактеризовать как односторонние.

Поклонники требуют от него гораздо больше, чем он готов им дать. Их любовь и обожание отличаются особой настоятельностью, почитатели слишком уж назойливы, и потому эти отношения часто тяготят самоактуализированного человека. Способ его взаимодействия с армией поклонников примерно таков: он любезен и благожелателен с ними, но стремится как можно скорее и по возможности изящно отделаться от них.

ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ

Каждого из моих испытуемых можно охарактеризовать как демократичного человека, и это не внешняя, не показная демократичность, она заложена в его характере. Я делаю этот вывод на основании исследования авторитарной и демократичной структур характера, — это достаточно сложное исследование, и поэтому я не стану здесь подробно останавливаться на глубинной подоплеке демократичности, опишу лишь внешние ее проявления. Самоактуализированный человек демократичен в своем поведении. Он готов общаться с любым человеком вне зависимости от его классовой принадлежности, уровня образования, политических убеждений, цвета кожи. Порой может сложиться впечатление, что он просто не замечает,

искренне не сознает этих внешних различий, которые для среднестатистического человека столь принципиальны, столь существенны.

Пожалуй, можно предположить, что именно демократичность лежит в основе такой особенности самоактуализированных людей, как их готовность к обучению. Они не боятся показаться несведущими, они готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом. Пожалуй, можно даже сказать, что они не прочь признать свою незначительность. Каждый из них отдает себе отчет в том, сколь малы его познания в сравнении с тем, что он мог бы знать, с тем, что известно другим людям. С искренним пиететом они относятся к людям, которые знают больше них или умеют делать что-то такое, чего не умеют они. Они готовы восхищаться мастерством столяра, сапожника, шофера, – любой мастер своего дела может рассчитывать на их уважение и даже на восторг.

Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализированный человек прекрасно знает цену разным способностям и разным людям. В дружбе он очень даже разборчив, его друзья, как правило, – из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не происхождением, не цветом кожи, титулом или общественным положением, а исключительно характером, способностями и талантами.

Демократичность самоактуализированных людей проявляется еще в одном присущем им качестве, и это качество, хотя и не столь очевидно, является, на мой взгляд, абсолютной формой выражения рассматриваемой характеристики. Самоактуализированные люди с уважением относятся ко всякому человеку. В любом человеке, будь это подзаборный пьянчуга, преступник, закоренелый подлец, они видят человека. Это не значит, что им неведомы понятия «добро» и «зло», напротив, их представления о добре и зле совершенно четкие и однозначные, они твердо знают, «что такое хорошо и что такое плохо». Оказавшись лицом к лицу со злом, они не прячутся за сомнениями, не демонстрируют ложное великодушие, но смело вступают в единоборство с ним.

УМЕНИЕ ОТЛИЧАТЬ СРЕДСТВО ОТ ЦЕЛИ, ДОБРО ОТ ЗЛА

Я обнаружил, что самоактуализированным людям не свойственны терзания по поводу правомерности того или иного своего поступка. Все мои испытуемые, независимо от того, насколько уверенно они формулировали исповедуемые ими нравственные принципы, твердо придерживались их в повседневной жизни. Поведение

самоактуализированного человека высоконравственно, а, кроме того, оно и более последовательно, более логично и более однозначно, чем поведение среднестатистического человека. Это люди с твердыми моральными устоями, люди, которые никогда не совершают дурных поступков. Понятно, что их понимание добра и зла, их представления о хорошем и плохом не всегда совпадают с общепринятыми.

Доктор Дэйвид Леви как-то сказал, что в средние века таких людей называли божьими или святыми людьми. Некоторые из моих испытуемых говорили о том, что верят в Бога, но в их описаниях Бог представал скорее как некое метафизическое понятие. Если мы определим веру в терминах социальных отношений и поведения, то всякого самоактуализированного человека, даже самого закоренелого атеиста, мы должны будем признать глубоко верующим человеком. Но если придерживаться общепринятого понимания религиозности, если понимать ее как веру в некое сверхъестественное начало и отправление культовых обрядов, тогда мы приходим к прямо противоположному выводу.

В поведении самоактуализированных людей четко проявляется их умение отличать средство от цели. Можно было бы сказать, что эти люди ориентированы на цель, что средства не имеют для них большого значения и всегда подчинены цели. Но это заявление толкает нас к слишком простому пониманию проблемы, в некоторых деталях искажает истину. Дело в том, что самоактуализированные люди часто очень своеобразно понимают саму цель, их поступки зачастую нацелены не на достижение какого-то конкретного результата, хотя и он в конце концов не безразличен им.

Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса, умеют чувствовать самоценность деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им.

Путешествие так же приятно для них, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, самая рутинная работа в их руках становится веселой игрой, способом самовыражения. Этим они похожи на детей, как, впрочем, и многим другим. Вертхаймер заметил как-то, что дети настолько креативны, что способны привнести смысл в любую рутинную, механическую деятельность, такую, например, как перекладывание книг с одного стеллажа на другой, и превратить ее в веселую, забавную игру.

ФИЛОСОФСКОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

Своеобразное чувство юмора – одна из первых характеристик самоактуализированных людей, которую мне удалось обнаружить, оно было присуще абсолютно всем моим испытуемым. Вам не удастся заставить этих людей улыбнуться в ответ на плоскую шутку, на то, что кажется смешным обычному человеку. Злобные, обидные или пошлые шутки нисколько не позабавят их. Им по нраву юмор мягкий, философичный, юмор, который можно назвать сущностным юмором. В их шутках всегда заметен легкий оттенок грусти, их юмор нацелен на глупость, недостатки, претенциозность, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя венцом творения и «пупом Земли», забывшего, сколь ничтожно малое место отведено ему в универсуме. Самоактуализированный человек способен к самоиронии, однако, она никогда не перерастает в мазохизм или в шутовство. За образец такого чувства юмора можно принять чувство юмора Линкольна. Я уверен, что Линкольн ни разу не позволил себе оскорбительной или унижительной шутки. На мой взгляд, в большинстве его шуточных высказываний, дошедших до нас, обязательно содержится некий подтекст, некое иносказание, его шутки не просто смешны, но и назидательны, как назидательны притчи и басни.

Если взяться за труд количественного измерения чувства юмора, то мне придется признать, что мои испытуемые шутят гораздо реже, чем среднестатистический человек. При всем желании я бы не решился назвать их весельчаками или балагурами, они не блещут остроумием в компаниях, не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей. Философичный юмор самоактуализированного человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот, он порожден ситуацией и вплетен в ее канву, он неотделим от нее, он естествен и спонтанен, его нельзя запланировать или повторить. Неудивительно, что среднестатистический человек, чье чувство юмора не столь утончено, привыкший хохотать до упаду, до колик в животе, воспринимает этих людей как чересчур серьезных.

Чувство юмора этих людей объемлет собой самые разные аспекты человеческого бытия и проявляет себя в самых разных формах. Можно сказать, что юмор пронизывает само восприятие жизни этих людей.

Тщеславие, гордыня, стремление к успеху, суета, амбиции, борьба, – все человеческие недостатки могут показаться им забавными и комичными. В полной мере я осознал их отношение к жизни, когда однажды волею судеб оказался в студии так называемого «кинетического искусства». В небольшом помещении я обнаружил массу разнообразнейших предметов, которые беспорядочно, с дребезжанием и грохотом перемещались в разных направлениях. В этом безумном,

хаотичном, грохочущем круговращении я увидел замечательную пародию на нашу жизнь. Так же легко, с юмором эти люди воспринимают и свою профессиональную деятельность. Работа, сколь бы ответственно они ни относились к ней, одновременно является для них и развлечением, и игрой.

КРЕАТИВНОСТЬ

Креативность – универсальная характеристика всех самоактуализированных людей. У каждого из моих испытуемых я обнаруживал ту или иную форму креативности, которую можно назвать оригинальностью, изобретательностью или творческой жилкой. Креативность самоактуализированных людей имеет ряд специфических особенностей. В полной мере оценить все своеобразие творческих способностей этих людей можно только в контексте других их особенностей, о которых речь пойдет ниже. Креативность этих людей – это не креативность Моцарта, это не гениальность, не специфический дар. Гениальность практически не связана с личностными качествами гения, она непостижима. Глядя на гения, нам остается только констатировать, что он наделен гениальностью, что она свойственна ему от рождения. Способности такого качества не нуждаются в поддержке психического здоровья, и потому мы не станем их рассматривать. Креативность самоактуализированного человека сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. Креативность – фундаментальнейшая характеристика человеческой природы, это потенциал, данный каждому человеку от рождения. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни, очень немногие люди выносят ее из детства или, уже повзрослев, вновь обретают ее. Сантаяна называл эту способность «вторичной наивностью».

Креативность не ищет себе подтверждений, она не обязательно проявляется в музицировании, стихосложении или занятиях живописью. Это скорее особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализированного человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался творческий человек, что бы он ни делал, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества. В этом смысле звание творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт видения может быть творческим.

Я выделил креативность в отдельную характеристику только в демонстрационных целях, понимая, что она неотделима от прочих характеристик самоактуализированного человека. Очень может стать, что креативность в данном случае – лишь одно из проявлений или одно из следствий особой эффективности восприятия, о которой мы говорили выше. Мы вправе сказать, что самоактуализированные люди отличаются более точным и правдивым видением мира и именно поэтому они креативны.

Кроме того, как мы уже говорили, эти люди в гораздо меньшей степени подвержены влиянию культуры, ее запреты не становятся для них абсолютными, не переходят в разряд внутренних запретов и ограничений, они гораздо менее «окультурены» по сравнению со среднестатистическим человеком. Понятно, что эта «некультурность» позитивна, и я склонен называть ее спонтанностью. Самоактуализированный человек искренен и естествен, и возможно, отчасти в этом причина того, что обычные люди часто склонны считать его одаренным, талантливым человеком. Наблюдения за детьми дают нам основания предполагать, что каждый из нас когда-то обладал этой спонтанностью и, быть может, в глубине души по-прежнему искренен и естествен, но не может проявить этого, скованный тяжелыми цепями запретов и ограничений, налагаемых на нас культурой.

Но если все обстоит именно таким образом, то не вправе ли мы предположить, что, сбросив оковы культуры, мы окажемся в царстве всеобщей креативности?

СОПРОТИВЛЕНИЕ КУЛЬТУРАЛЬНЫМ ВЛИЯНИЯМ; ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ

Самоактуализированных людей нельзя назвать «адаптированными» в обычном понимании этого слова. Адаптация предполагает безоговорочное одобрение культуры и слепое отождествление с ней. Конечно, самоактуализированный человек существует в рамках конкретной культуры и неплохо ладит с ней, и в то же самое время он сопротивляется ее влиянию, он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее. В литературе, посвященной проблемам взаимодействия культуры и личности, почти не исследуется вопрос о сопротивлении личности культуральным воздействиям, а между тем здесь есть проблема. Рисман на примере американского общества со всей наглядностью показал, сколь сильным может быть нивелирующее влияние культуры на человека. Поэтому мне думается, что даже мои, достаточно скудные данные могут принести некоторую пользу.

Взаимоотношения самоактуализированного, здорового человека с окружающей его культурой, которая, как правило, менее здорова,

чем он, достаточно неоднозначны. В этих взаимоотношениях мне хочется выделить несколько аспектов.

1. Все мои испытуемые вполне «вписываются» в рамки своей культуры. Их поведение, присущая им манера общения и манера одеваться, их пристрастия по отношению к еде мало чем отличаются от поведения, вкусов и пристрастий их сограждан. Но по сути своей эти люди неконвенциональны; их ни за что не назовешь элегантными, изящными, модными или шикарными.

Причина этому кроется в том, что они не придают большого значения внешней стороне явлений; нравы, обычаи и законы, принятые в обществе, не то чтобы не вызывают у них раздражения или сопротивления – скорее они не задумываются о них, относятся к этим установлениям так же, как к правилам дорожного движения, видят в них лишь средство, помогающее жить в мире со своим окружением. Здесь вновь обнаруживается их склонность принимать сложившийся порядок вещей, конечно, в том случае, если этот порядок не противоречит их принципам и убеждениям. Мода, стиль прически, формы вежливости – все эти вещи несущественны для них, они не затрагивают их моральных принципов и потому эти люди не считают нужным оспаривать их, они готовы подчиниться им с добродушной ухмылкой.

Эта терпимость ни в коем случае не означает слепого отождествления с нравами и обычаями культуры. Смирение самоактуализированного человека поверхностно и не затрагивает существенных аспектов его личности. Самоактуализированный человек подчиняется принятым в обществе нормам поведения только потому, что так ему проще жить, он не желает тратить силы на борьбу с несущественными, второстепенными вещами. Но если вдруг та или иная условность становится обременительной для него, если она потребует от него перешагнуть через себя, предъявит права на его силы или время, он сбросит с себя маску приличий как стесняющий его сюртук, и мы со всей очевидностью обнаружим, насколько поверхностна была его конвенциональность.

2. Ни одного из своих испытуемых я бы не назвал революционером или бунтарем. Юношеская потребность в ниспровержении существующего порядка вещей либо вовсе не свойственна самоактуализированным людям, либо давно изжита ими. Они не сжимают кулаки и не требуют немедленных перемен, они не брюзжат по поводу несовершенства общественного устройства, хотя те или иные проявления несправедливости глубоко возмущают их. Один из моих испытуемых в юности был настоящим бунтарем, он был одним из зачинателей профсоюзного движения (в те времена это было очень опасное занятие), но в конце концов преисполнился отвращением к любым проявлениям революционности. Осознав, что в

наше время и в условиях нашей культуры социальные реформы не могут быть осуществлены в одночасье, что это вопрос медленного, постепенного развития общества, он посвятил себя преподавательской деятельности. Позицию других моих испытуемых можно охарактеризовать как спокойную, трезвую озабоченность вопросами социального благоустройства. Эти люди, признавая желательность и необходимость перемен в социальном устройстве общества, понимают также, что оно требует времени.

Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Их нельзя назвать радикалами в обычном понимании этого слова, но я полагаю, что они легко могут стать таковыми. Во-первых, это, как правило, высокоинтеллектуальные люди, практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершить и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и переустройству мира. Во-вторых, эти люди – реалисты, они трезво смотрят на жизнь и не пойдут на бессмысленные жертвы. Однако в критических ситуациях они способны пожертвовать любимым делом и заняться активной общественной деятельностью, – примером тому служат организаторы антифашистского движения в нацистской Германии и лидеры Сопротивления во Франции. У меня складывается впечатление, что эти люди не против борьбы как таковой, они не приемлют борьбу бессмысленную и неэффективную.

Хочу высказать еще одно соображение, которое отчасти сможет объяснить «безмятежность» самоактуализированных людей. Дело в том, что они очень любят жизнь и все радости, связанные с ней. А жизнелюбие просто несовместимо с бунтарством и участием в повстанческих движениях, которые требуют от человека полного самоотречения. Похоже, что эти люди не находят для себя возможным пожертвовать удовольствиями, дарованными им жизнью, во имя абстрактных идей и гипотетических благ. В юности многие из них участвовали в тех или иных общественных движениях, активно выражали свое недовольство, протестовали против существующего порядка вещей, требовали радикальных реформ, но с возрастом постепенно поняли, что на скорые перемены рассчитывать не приходится. Самоактуализированные люди спокойно и добродушно принимают культуру, в которой они живут, и ежедневно трудятся во имя ее совершенствования. Они не противопоставляют себя обществу и не пытаются бороться с ним, они чувствуют себя частью этого общества и стараются сделать его лучше.

3. Разговаривая со своими испытуемыми, я обнаружил, что практически каждому из них свойственна некоторая доля отстраненности от окружающей его культуры, и эта отстраненность особенно наглядно проявлялась в ходе бесед об американской культуре, когда мы пытались сравнить ее с другими культурами мира. Эти люди рассуждали о взрастившей их культуре так, словно не принадлежали к ней, их отношение нельзя было назвать ни позитивным, ни негативным. Они одобряли в ней то, что казалось им хорошим, правильным, позитивным, и критиковали то, что считали плохим. Одним словом, они проявляли способность к беспристрастной оценке культуры, они стремились выявить ее положительные и отрицательные черты и, только сопоставив различные ее аспекты, выносили свое суждение о ней.

Ясно, что такого рода отстраненность в корне отличается от так называемого этноцентризма, проявления которого обнаруживаются, например, у людей авторитарного склада, который предполагает не только абсолютное приятие собственной культуры, но и пассивное подчинение ее нивелирующему влиянию. Но отстраненность самоактуализированного человека не имеет ничего общего и со все более распространяющимся в нашем обществе нигилизмом в отношении культуры, с тотальным, слепым ее отторжением. На мой взгляд, наша культура в конце концов не так уж плоха, если, конечно, сравнивать ее с другими реально существующими культурами, а не теми нравами, что царили в Эдеме. (Лозунг «Даешь Нирвану!» весьма наглядно демонстрирует эту тенденцию.)

По-видимому, именно описанная нами выше любовь к уединению, свойственная самоактуализированным людям, равно как и их неприверженность знакомому и привычному, и могут считаться истинными причинами присущей им отстраненности от культуры.

4. Отстраненность от культуры означает высокую степень личной автономности. Самоактуализированный человек строит свою жизнь не по законам общества, не по законам культуры, а, скорее, по общечеловеческим законам и законам его собственной человеческой природы. В отличие от среднестатистического американца, который ощущает себя прежде всего американцем, самоактуализированный человек универсален, он принадлежит человечеству. Пожалуй, я бы даже сказал, что он выше своей культуры, если бы не боялся, что меня могут понять слишком буквально – в конце концов, эти люди живут в Америке, работают в Америке, общаются с американцами, едят в американских ресторанах и т.д.

Однако, сравнивая этих людей с другими членами нашего общества, чрезмерно социализированными, роботизированными, этноцентричными, мы вынуждены признать, что если их

мировоззрение и не позволяет нам счесть их создателями особой субкультуры, то все-таки мы имеем дело с особой группой «сравнительно некультуренных» индивидуумов, которые сумели не поддаться нивелирующему влиянию окружающей их культуры. Столь сложные отношения с культурой предполагают, что представители этой группы не могут относиться к ней одинаково, а это значит, что если одни из них склонны, в какой-то мере, принять культуру, то другие в той же мере склонны сторониться ее влияний.

Если согласиться с вышесказанным, то мы вправе выдвинуть еще одну гипотезу. Мы можем предположить, что расовые, этнические и национальные особенности не столь существенны для самоактуализированных людей, что самоактуализированный гражданин мира больше похож на своего столь же самоактуализированного друга иной расы, чем на менее развитого, менее здорового соотечественника.

Таким образом, мы можем, наконец, дать ответ на извечный вопрос: «Можно ли быть хорошим (здоровым) человеком, живя в несовершенном обществе?». Если говорить об американской культуре, то мы вправе заявить, что она дает человеку возможность для развития. Здоровые люди, принимая внешние атрибуты культуры, остаются внутренне независимыми от нее. Очевидно, что такая независимость, отчужденность от культуры возможна только в том случае, если сама культура терпима по отношению к независимости, по отношению к личной свободе.

Разумеется, что людей, не приемлющих слепого самоотождествления с культурой, не так уж мало, однако не про всех них мы можем сказать, что они отличаются отменным психологическим здоровьем. Даже некоторых из моих испытуемых нельзя назвать совершенно свободными от запретов и ограничений, которые налагает на них наше несовершенное общество. Мера их спонтанности и степень самоактуализации обратно пропорциональна тому, в какой мере они вынуждены утаивать, сдерживать или подавлять те или иные свои позывы. Кроме того, следует отметить, что в нашей культуре (как, вероятно, и в любой другой культуре) психологическое здоровье – удел избранных, а значит, они, эти избранные, неизбежно одиноки, и уже хотя бы поэтому не так спонтанны, не так самоактуализированы, как могли бы быть.

НЕСОВЕРШЕНСТВО САМОАКТУАЛИЗИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Общая ошибка литераторов – романистов, поэтов, эссеистов – заключается в том, что, взявшись за изображение положительного героя, они зачастую представляют его нам исключительно в розовых

тонах, в результате чего их герой превращается в пародию на хорошего человека, он настолько неестествен, что вряд ли кто-нибудь пожелает стать похожим на него. Среднестатистический человек, пусть даже сам очень далекий от совершенства, склонен проецировать свое стремление к идеалу, также как и свое представление о вине и о стыде на всех, кого встречает на своем пути. Вспомните, как часто вы готовы были увидеть в своем учителе или наставнике человека очень серьезного, чрезвычайно солидного, чуждого всех земных радостей и наслаждений. Подвигаемые этой же склонностью, многие романисты, пытаясь написать портрет положительного героя, изображают не реального человека с присущими ему слабостями и недостатками, не крепкого, жизнелюбивого здоровяка, а какой-то неестественный, ходульный образ этакого зануды-праведника. А между тем самоактуализированные люди, с которыми мне довелось общаться, – это здоровые, нормальные люди со своими слабостями и недостатками. Так же, как обычные люди, они могут поддаться вредной привычке. Они могут быть занудными, упрямыми, раздражительными. Они не застрахованы от тщеславия, гордости, пристрастности, особенно по отношению к результатам собственного труда, к своим детям и друзьям. Они тоже подвержены вспышкам гнева и приступам меланхолии.

Иногда их поступки могут показаться окружающим жестокими. Но мы не должны забывать, что мы имеем дело с очень сильными людьми. Их жестокость сродни безжалостности хирурга, они могут резать по живому, если ситуация требует того. Например, один из моих испытуемых, обнаружив предательство друга, не колеблясь, прервал все отношения с ним. Или другой пример. Замужняя женщина поняла, что не любит мужа, с которым прожила более двадцати лет. Она подала на развод и сделала это почти с жестокой решительностью. Некоторые из них так быстро смиряются со смертью любимого человека, что могут заслужить звания бездушных людей.

Эти люди не только сильны, но и независимы от мнения окружающих. Например, одна из моих испытуемых как-то поведала мне, что однажды на вечеринке она была так раздражена глупостью одной дамы, что не смогла сдержаться и просто послала ее ко всем чертям, шокировав своим поведением и гостей, и хозяев дома. Конечно, можно было бы сказать, что так, мол, и надо обходиться с дураками, если бы не одно обстоятельство – поставленная на место дама страшно обиделась, причем не только на свою обидчицу, но и на хозяев дома. И если наша героиня хотела отделаться от надоевшей собеседницы, то вот хозяева вовсе не хотели разрывать отношения с ней.

Можно упомянуть еще об одной особенности этих людей, которая непосредственно связана с их служением. Погружаясь в какую-то проблему, предельно концентрируясь на ней, они могут просто

забыть о своих близких, об их нуждах, заботах и тревогах. В такие минуты для них не существует ничего, кроме их дела, все остальное становится несущественным. В такие минуты они не слышат обращенных к ним вопросов, не выходят к гостям, забывают об элементарной вежливости, могут обидеть и даже оскорбить дорогих им людей. Другие негативные (с точки зрения окружающих) последствия такой отстраненности перечислены выше.

Даже их доброта, их великодушие порой становятся недостатком, так как заставляют их ошибаться. Например, мужчина, отличающийся великодушием, из жалости не решается оставить нелюбимую жену, или часами выслушивает жалобы любителя поплакаться в жилетку, или содержит какого-нибудь негодяя или психопата.

И наконец, эти люди, как я уже говорил, не свободны от чувства вины, от стыда и тревоги, от самобичевания, самоедства и внутренних конфликтов. Но это еще не позволяет нам отказывать им в праве называться здоровыми людьми, так как их чувство вины принципиально отличается от вины невротика.

И представьте себе, в результате своего исследования я пришел к одному очень банальному выводу. Совершенных людей нет! Есть люди, которых можно назвать хорошими, очень хорошими и даже великими. Есть творцы, провидцы, пророки, святые, люди, способные поднять людей и повести их за собой. Таких людей немного, их считанные единицы, но уже сам факт их существования вселяет в нас надежду на лучшее, позволяет с оптимизмом смотреть в будущее, ибо показывает нам, каких высот может достичь человек, устремленный к саморазвитию. Но даже эти люди несовершенны – им, как и простым смертным, знакомы скука, раздражение, гнев, эгоизм и депрессия. Чтобы не испытывать горьких разочарований, мы должны освободиться от иллюзий относительно человеческой природы, должны смотреть на нее трезвым взглядом.

ЦЕННОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

В основании системы ценностей самоактуализированного человека лежит его философское отношение к жизни, его согласие с собой, со своей биологической природой, приятие социальной жизни и физической реальности. Это отношение к жизни тотально и повседневно, его следы можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализированного человека. Все, что он любит или не любит, все, что он одобряет или осуждает, все, что он предлагает или отвергает, все, что радует его или огорчает, все его вкусы, предпочтения и оценки – все это уходит корнями в присущее ему базовое приятие жизни.

Эта характеристика, судя по всему, универсальна и надкультурна, это то общее, что объединяет всех самоактуализированных людей независимо от культуры, взрастившей их; она лежит в основе прочих качеств и особенностей, таких как: 1) комфортные взаимоотношения с реальностью, 2) чувство общности (Gemeinschaftsgefühl), 3) базовая удовлетворенность и ее эпифеномены, такие как чувство благополучия, достатка, изобилия, 4) умение отделять средство от цели, и другие качества, о которых мы говорили выше.

Одним из самых важных следствий и, вероятно, подтверждением этого отношения к жизни и к миру является иное качество свободы воли, которое мы можем отметить у самоактуализированного человека по сравнению с обычным человеком. Необходимость выбора не вызывает у него амбивалентного отношения, сомнений или колебаний; в чем бы ни состоял выбор, он делает его легко и свободно. Я уверен, что изобилие так называемых нравственных проблем и моральных вопросов вызвано именно недостатком жизнелюбия, обусловлено отсутствием базового приятия действительности или же является прямым следствием присущей нам базовой неудовлетворенности. Стоит лишь раз окунуться в атмосферу языческого приятия жизни, испытать любви к ней во всех ее проявлениях, и тут же очень многие из ныне существующих проблем покажутся вам несущественными, неважными. Неверно было бы заявить, что они находят свое решение, скорее они отступают, уходят в небытие в тот момент, когда человек понимает, что это надуманные проблемы, проблемы, порожденные нездоровым сознанием. Разве стоят серьезного внимания такие «проблемы», как проблема отношения к азартным играм, проблема ношения коротких юбок, употребления алкоголя или множество псевдорелигиозных вопросов, вроде: «Можно ли переступить порог храма в головном уборе?», «Можно ли есть мясо по четвергам?» и т.д. и т.п. Но нас перестают тревожить не только пустячные, надуманные проблемы – процесс заходит гораздо глубже, он затрагивает самые фундаментальные уровни взаимоотношений человека с окружающей его действительностью, например, такие как отношение человека к представителям противоположного пола, отношение к собственному телу и к его отправлениям, и даже его отношение к смерти.

Это наблюдение подтолкнуло меня к выводу, что склонность задаваться многими из тех вопросов, которые мы по привычке относим к разряду моральных, этических или ценностных – на самом деле психопатологическая склонность. Это та психопатология, которая присуща среднестатистическому человеку. То, что среднестатистический индивидуум воспринимает как мучительный конфликт, то, что обрекает его на муки ценностного выбора – для

самоактуализированного человека даже не вопрос, и он управляется с этим так же легко, как с выбором, танцевать ему или не танцевать. Мучительные вопросы, связанные с любовью и дружбой, проблемы взаимоотношений с противоположным полом, которые для обычных людей обращаются в поле битвы, становятся гладиаторской ареной, на которой разворачиваются кровавые единоборства за самоутверждение – не вопрос и не проблема для самоактуализированного человека, – в дружбе и любви он видит только приятную возможность для сотрудничества. Для него не существует проблемы отцов и детей, конфликт поколений – не конфликт для него. Он спокоен не только по отношению к половому и возрастному полиморфизму, он считает настолько же безопасными и биологические, и классовые, и политические, и ролевые, и религиозные различия между людьми. Нам не придется слишком долго искать примеры тому, как эти различия становились благодатной почвой для тревог, страхов, враждебности, агрессии и зависти, и нас это почти не удивляет, кажется неизбежным и даже естественным.

Но, пообщавшись некоторое время с самоактуализированными людьми, вы убедитесь, что тревога, страх, враждебность, агрессия и зависть вовсе не естественны в данном случае, а скорее, напротив, противоестественны. У моих испытуемых человеческое разнообразие не только не вызывало страха или тревоги, но, наоборот, вселяло в них радость и оптимизм.

Взяв за парадигму такие отношения, как «учитель–ученик», которые очень часто становятся отношениями противоборства, мы увидим, что в интерпретации самоактуализированного педагога эти отношения получают совершенно иную окраску. Урок для самоактуализированного педагога – это не ситуация противостояния, не арена борьбы разнонаправленных желаний и интересов, а приятная возможность сотрудничества с учеником, возможность совместного исследования и совместного познания истины. Он отказывается от внешних, сомнительных и спорных атрибутов своего превосходства, хотя и знает о своем превосходстве над учеником, но его превосходство сущностно. Ему чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, он ведет себя просто и естественно. Он не давит на ученика своей эрудицией или авторитетом, не изображает из себя профессора-всезнайку, он оставляет за собой право просто быть человеком. Он и сам не соперничает со своими учениками и старается сделать так, чтобы они не конкурировали друг с другом. В результате такой установки преподавателя в стенах его класса невозможны зависть, страх, подозрительность или тревога. Мы знаем, что все эти реакции возникают в ответ на угрозу, следовательно, для того, чтобы искоренить зависть, страх, подозрительность и тревогу, необходимо

всего-навсего исключить возможность угрозы. Несложно расширить все эти рассуждения на отношения между супругами, между родителями и детьми, на другие межличностные отношения, которые столь же заслуживают гармонии, как и вышеописанные отношения «учитель–ученик».

Очевидно, что моральные принципы и ценности отчаявшегося человека, если не все, то хотя бы некоторые из них, отличаются от принципов и ценностей психологически здорового человека. Эти люди по-разному воспринимают физическую, социальную и психологическую реальность, по-разному структурируют и интерпретируют ее. Человек, не удовлетворенный в своих базовых потребностях, воспринимает мир как вражескую территорию, как дикие джунгли, населенные сильными и слабыми животными, хищниками и жертвами, победителями и побежденными. Система ценностей обитателя джунглей неизбежно подчинена потребностям низших уровней, главным образом животным потребностям и потребности в безопасности. Иное дело – человек, удовлетворивший свои базовые потребности. У него сформировано чувство психологического достатка, которое он воспринимает как само собой разумеющееся, и потому он устремляется к поиску иного, более высокого удовлетворения. Таким образом, можно уверенно утверждать, что эти люди исповедуют – должны исповедовать – разные ценности.

Ценностная система самоактуализированного человека представлена главным образом ценностями уникальными и идиосинкратическими для данного человека, ценностями, которые непосредственно отражают его характер. Поэтому мы можем говорить о том, что ценностная система самоактуализированного человека представляет собой скорее экспрессивный, нежели функциональный феномен. Это умозаключение не требует доказательств, оно справедливо уже по определению, – самоактуализация всегда предполагает актуализацию собственной «самости», собственного Я, которое всегда уникально и неповторимо. Не может быть двух идентичных Я. Есть только один Ренуар, один Брамс и один Спиноза. Я говорил о том, что мои испытуемые во многом схожи, но, несмотря на это, каждый из них абсолютно индивидуален, каждый является самим собой и только собой, – никогда и ни при каких обстоятельствах их не спутаешь друг с другом. Они одновременно и очень похожи, и очень непохожи друг на друга. Это совершенно особая группа людей, она отлична от любой группы из когда-либо описывавшихся в психологической литературе. Каждого из этих людей можно назвать индивидуалистом, но каждый из них в то же самое время является глубоко социальной личностью, личностью, отождествляющей себя со всем человечеством. В отличие от других людей эти люди сумели приблизиться

и к своей человеческой, общевидовой природе, и к своей уникальной, индивидуальной природе.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИХОТОМИЙ

В этом разделе мы, наконец, можем позволить себе сформулировать одно очень важное теоретическое положение, которое закономерно вытекает из нашего исследования феномена самоактуализации, и акцентировать на нем ваше внимание. По ходу этой главы, как и в предшествующих главах, я несколько раз упоминал о том, что разнообразные понятия и феномены, которые принято считать антагонизмами друг другу, не являются таковыми на самом деле, им навязано это противостояние и навязано оно именно искаженным представлением о них нездоровых людей, людей, не достигших уровня самоактуализации. Самоактуализированный индивидуум изжил в себе эти дихотомии, преодолел атомизм, объединил частности в общее, поднялся на уровень наджитейской целостности. И все-таки мне хочется отослать вас за подробной аргументацией к другим работам.

Например, такие извечно непримиримые антагонизмы, как сердце и разум, инстинкт и логика не являются таковыми для здорового человека; он не видит здесь противоречия, они синергичны для него, потому что говорят ему об одном и том же, устремляют его к одной цели. Иначе говоря, желания самоактуализированного человека не вступают в конфликт с разумом. Перефразируя известное изречение Блаженного Августина: «Люби Господа и поступай, как знаешь», можно сказать так: «Будь здоров и доверяй своей природе».

В сознании самоактуализированных людей нет места дихотомии «эгоизм–альтруизм». Здоровый человек в каждом своем поступке одновременно и эгоистичен, и альтруистичен. Его жизнь одновременно и духовна, и низменна, его чувственность достигает такой силы, что даже секс может стать для него дорогой в высшие, «религиозные» сферы. Долг не отменяет для него удовольствия, работа не мешает игре, – напротив, обязанность становится удовольствием, а работа превращается в игру, когда человек, добродетельно исполняя свой общественный долг, находит в нем наслаждение и счастье. Если, как мы обнаружили, индивидуализм и социальность могут гармонично ужиться в человеке, то почему мы так настойчиво продолжаем их противопоставлять? Если зрелый человек может быть по-детски наивным и простодушным, то так ли уж велика разница между взрослым и ребенком? Если самые нравственные люди оказываются и самыми чувственными людьми, то нужно ли мучаться выбором между духовной жизнью и жизнью животной?

Все сказанное выше в равной степени справедливо и по отношению к таким дихотомиям, как доброта–жестокость, конкретность–

абстрактность, приятие–отвержение, индивидуальное–общественное, конформизм–нонконформизм, отчуждение–отождествление, серьезность–юмор, дионисизм–аполлинизм, интраверсия–экстраверсия, увлеченность–небрежность, серьезность–фривольность, конвенционализм–независимость, мистика–реальность, активность–пассивность, мужественность–женственность, воздержание–любовь, Эрос–Агапэ и по отношению к прочим дихотомиям. Невротический антагонизм между Ид, Эго и Супер-эго у этих людей преодолен, он трансформирован в отношения синергизма и сотрудничества. Психическая жизнь этих людей целостна и едина, ее невозможно расчлнить на отдельные сферы, их когнитивные процессы существуют в неразрывном, организмическом, анти-аристотелевском единстве с их влечениями и эмоциями. Их высокое начало пребывает в полном согласии с низким, животным началом, в результате чего то, что прежде было дилеммой, становится единством, новой сущностью или, как это ни парадоксально, перестает быть дилеммой. Если мы знаем, что противоборство между мужским и женским началом – это не что иное, как признак незрелости, ущербности, отклонения от роста и развития, то надо ли делать выбор между этими двумя крайностями? Разве возможен сознательный выбор в пользу патологии? Если мы понимаем, что здоровая женщина воплощает в себе и добродетели, и пороки, то стоит ли выбирать между добродетельной женщиной и женщиной порочной?

Самоактуализированного человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия; они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии. Я убежден, что особое внимание, которое уделяет наука незрелости, нездоровью, патологии, крайне негативно отражается на ее развитии, порождает ущербную психологию и ущербную философию. Базисом универсальной науки о человеке должно стать изучение самоактуализированной личности.

Д. Уотсон

ПОВЕДЕНИЕ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ (БИХЕВИОРИЗМ И НЕОБИХЕВИОРИЗМ)

Уотсон Джон (1878–1958) – американский психолог, основатель бихевиоризма, автор трудов по поведению животных и человека, сравнительной психологии, научно-популярных книг по воспитанию детей и др.

Джон Б. Уотсон *БИХЕВИОРИЗМ: Хрестоматия по истории психологии* / под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. – М., 1980. – С. 34–44.

Бихевиоризм (behaviorism, от англ. behavior – поведение) – особое направление в психологии человека и животных, буквально – наука о поведении. В своей современной форме бихевиоризм представляет продукт исключительно американской науки, зачатки же его можно найти в Англии, а затем и в России. В Англии в 90-х годах *Ллойд Морган* начал производить эксперименты над поведением животных, порвав, таким образом, со старым антропоморфическим направлением в зоопсихологии. Антропоморфическая школа устанавливала у животных такие сложные действия, которые не могли быть названы «инстинктивными». Не подвергая этой проблемы экспериментальному исследованию, она утверждала, что животные «разумно» относятся к вещам и что поведение их, в общем, подобно человеческому.

Ллойд Морган ставил наблюдаемых животных в такие условия, при которых они должны были разрешить определенную задачу, например поднять щеколду, чтобы выйти из огороженного места. Во всех случаях он установил, что разрешение задачи начиналось с беспорядочной деятельности, с проб и ошибок, которые случайно приводили к верному решению. Если же животным снова и снова ставилась та же задача, то в конце концов они научались разрешать ее без ошибок: у животных развивалась более или менее совершенная привычка. Другими словами, метод Моргана был подлинно *генетическим*. Эксперименты Моргана побудили *Торндайка* в Америке к его работе (1898). В течение следующего десятилетия примеру Торндайка последовало множество других ученых-зоологов. Однако никто из них ни в коей мере не приблизился к бихевиористической точке зрения. Почти в каждом исследовании этого десятилетия поднимался вопрос о «сознании» у животных. Уошборн дает в своей книге «*The animal Mind*» (1-е издание, 1908) общие психологические предпосылки, лежащие в основе работ того времени о психологии животных. Уотсон в своей статье «*Psychology as the Behaviorist Views It*» («*Psychological Review*», XX, 1913) первый указал на возможность новой психологии человека и животных, способной вытеснить все прежние концепции о сознании и его подразделениях. В этой статье впервые появились термины *бихевиоризм, бихевиорист, бихевиористический*. В своей первоначальной форме бихевиоризм основывался на недостаточно строгой теории образования привычек. Но вскоре на нем сказались влияние работ Павлова и Бехтерева об условных секреторных и двигательных рефлексах, и эти работы, в сущности, и дали научное основание бихевиоризму. В тот же период возникла школа так называемой *объективной психологии*, представленная Иксюлем, Беером и Бете в Германии,

Ньюэлем и Боном во Франции и Лебом в Америке. Но хотя эти исследователи и способствовали в большой мере накоплению фактов о поведении животных, тем не менее их психологические интерпретации имели мало значения в развитии той системы психологии, которая впоследствии получила название «бихевиоризм». Объективная школа в том виде, как она была развита биологами, была, по существу, дуалистической и вполне совместимой с психофизическим параллелизмом. Она была скорее реакцией на антропоморфизм, а не на психологию как науку о сознании.

Сущность бихевиоризма. С точки зрения бихевиоризма подлинным предметом психологии (человека) является поведение человека от рождения и до смерти. Явления поведения могут быть наблюдаемы точно так же, как и объекты других естественных наук. В психологии поведения могут быть использованы те же общие методы, которыми пользуются в естественных науках. И поскольку при объективном изучении человека бихевиорист не наблюдает ничего такого, что он мог бы назвать сознанием, чувствованием, ощущением, воображением, волей, постольку он больше не считает, что эти термины указывают на подлинные феномены психологии. Он приходит к заключению, что все эти термины могут быть исключены из описания деятельности человека, этими терминами старая психология продолжала пользоваться потому, что эта старая психология, начавшаяся с Вундта, выросла из философии, а философия, в свою очередь, из религии. Другими словами, этими терминами пользовались потому, что вся психология ко времени возникновения бихевиоризма была виталистической. Сознание и его подразделения являются поэтому не более как терминами, дающими психологии возможность сохранить – в замаскированной, правда, форме – старое религиозное понятие «души». Наблюдения над поведением могут быть представлены в форме стимулов (С) и реакций (Р). Простая схема С – Р вполне пригодна в данном случае. Задача психологии поведения является разрешенной в том случае, если известны стимул и реакция. Подставим, например, в приведенной формуле вместо С прикосновение к роговой оболочке глаза, а вместо Р мигание. Задача бихевиориста решена, если эти данные являются результатом тщательно проверенных опытов. Задача физиолога при изучении того же явления сводится к определению соответственных нервных связей, их направления и числа, продолжительности и распространения нервных импульсов и т.д. Этой области бихевиоризм не затрагивает, как не затрагивает он и проблему физико-химическую – определение физической и химической природы нервных импульсов, учет работы произведенной реакции и т.п. Таким образом, в каждой человеческой реакции имеются бихевиористическая, нейрофизиологическая и физико-химическая проблемы. Когда

явления поведения точно сформулированы в терминах стимулов и реакций, бихевиоризм получает возможность предсказывать эти явления и руководить (овладеть) ими – два существенных момента, которых требует всякая наука. Это можно выразить еще иначе. Предположим, что наша задача заключается в том, чтобы заставить человека чихать; мы разрешаем ее распылением толченого перца в воздухе (овладение). Не так легко поддается разрешению соотношение $S \rightarrow R$ в «социальном» поведении. Предположим, что в обществе существует в форме закона стимул «запрещение» (S), каков будет ответ (R)? Потребуется годы для того, чтобы определить R исчерпывающим образом. Многие из наших проблем должны еще долго ждать разрешения вследствие медленного развития науки в целом. Несмотря, однако, на всю сложность отношения «стимул–реакция», бихевиорист ни на одну минуту не может допустить, чтобы какая-нибудь из человеческих реакций не могла быть описана в этих терминах. Основная задача бихевиоризма заключается, следовательно, в накоплении наблюдений над поведением человека с таким расчетом, чтобы в каждом данном случае – при данном стимуле (или, лучше сказать, ситуации) – бихевиорист мог сказать наперед, какова будет реакция, или, если дана реакция, какой ситуацией данная реакция вызвана. Совершенно очевидно, что при такой широкой задаче бихевиоризм еще далек от цели. Правда, эта задача очень трудна, но не неразрешима, хотя иным она казалась абсурдной. Между тем человеческое общество основывается на общей уверенности, что действия человека могут быть предсказаны заранее и что могут быть созданы такие ситуации, которые приведут к определенным типам поведения (типам реакций, которые общество предписывает индивидам, входящим в его состав). Церкви, школы, брак – словом, все вообще исторически возникшие институты не могли бы существовать, если бы нельзя было предсказывать – в самом общем смысле этого слова – поведение человека; общество не могло бы существовать, если бы оно не в состоянии было создавать такие ситуации, которые воздействовали бы на отдельных индивидов и направляли бы их поступки по строго определенным путям. Правда, обобщения бихевиористов основывались до настоящего времени преимущественно на обычных, бессистемно применявшихся методах общественного воздействия. Бихевиоризм надеется завоевать и эту область и подвергнуть экспериментально-научному, достоверному исследованию отдельных людей и общественные группы. Другими словами, бихевиоризм полагает стать лабораторией общества. Обстоятельство, затрудняющее работу бихевиориста, заключается в том, что стимулы, первоначально не вызывавшие какой-либо реакции, могут впоследствии вызвать ее. Мы называем это процессом обусловливания (раньше это называли образованием привычек). Эта трудность заставила бихе-

виориста прибегнуть к генетическому методу. У новорожденного ребенка он наблюдает так называемую физиологическую систему рефлексов, или, лучше, врожденных реакций. Беря за основу весь инвентарь безусловных, незаученных реакций, он пытается превратить их в условные. При этом обнаруживается, что число сложных незаученных реакций, появляющихся при рождении или вскоре после него, относительно невелико. Это приводит к необходимости совершенно отвергнуть теорию инстинкта. Большинство сложных реакций, которые старые психологи называли инстинктами, например ползание, лазание, опрятность, драка (можно составить длинный перечень их), в настоящее время считаются надстроенными или условными. Другими словами, бихевиорист не находит больше данных, которые подтверждали бы существование наследственных форм поведения, а также существование наследственных специальных способностей (музыкальных, художественных и т.д.). Он считает, что при наличии сравнительно немногочисленных врожденных реакций, которые приблизительно одинаковы у всех детей, и при условии овладения внешней и внутренней средой возможно направить формирование любого ребенка по строго определенному пути.

Образование условных реакций. Если мы предположим, что при рождении имеется только около ста безусловных, врожденных реакций (на самом деле их, конечно, гораздо больше, например дыхание, крик, движение рук, ног, пальцев, большого пальца ноги, торса, дефекация, выделение мочи и т. д.); если мы предположим далее, что все они могут быть превращены в условные и интегрированы – по законам перестановок и сочетаний, – тогда все возможное число надстроенных реакций превысило бы на много миллионов то число реакций, на которое способен отличающийся максимальной гибкостью взрослый человек в самой сложной социальной обстановке. Эти незаученные реакции вызываются некоторыми определенными стимулами. Будем называть такие стимулы безусловными [(Б)С], а все такие реакции – безусловными реакциями [(Б)Р], тогда формула может быть выражена так:

После образования условной связи последовательно вызванные, но не интегрированные $P=F(AB(1);C;D;E)$

Пусть в этой схеме A будет безусловным стимулом, а 1 – безусловной реакцией. Если экспериментатор заставляет B (а в качестве B , насколько нам известно, может служить любой предмет окружающего мира) воздействовать на организм одновременно с A в течение известного периода времени (иногда достаточно даже одного раза), то B затем также начинает вызывать 1 . Таким же способом можно заставить C , D , E вызывать 1 , другими словами, можно любой предмет по желанию заставить вызывать 1 (замещение стимулов). Это кладет ко-

нец старой гипотезе о существовании какой-то врожденной либо мистической связи или ассоциации между отдельными предметами. Европейцы пишут слова слева направо, японцы же пишут вдоль страницы – сверху вниз. Поведение европейцев также закономерно, как и поведение японцев. Все так называемые ассоциации приобретены в опыте. Это показывает, как растет сложность воздействующих на нас стимулов по мере того, как наша жизнь идет вперед. Каким образом, однако, становятся более сложными реакции? Физиологи исследовали интеграцию реакций главным образом, однако, с точки зрения их количества и сложности. Они изучали последовательное течение какого-либо акта в целом (например, рефлекса почесывания у собак), строение нервных путей, связанных с этим актом, и т.п. Бихевиориста же интересует происхождение реакции. Он предполагает (как это показано в нижеприведенной схеме), что при рождении *A* вызывает 1, *B* – 2, *C* – 3. Действуя одновременно, эти три стимула вызовут сложную реакцию, составными частями которой являются 1, 2, 3 (если не произойдет взаимного торможения реакций). Никто все же не назовет это интеграцией. Предположим, однако, что экспериментатор присоединяет простой стимул *X* всякий раз, как действуют *A*, *B* и *C*. Через короткое время окажется, что этот стимул *X* может действовать один, вызывая те же три реакции 1, 2, 3, которые раньше вызывались стимулами *A*, *B*, *C*. Часто возбудителем интегрированной реакции является словесный (вербальный) стимул. Всякий словесный приказ является таким именно стимулом. Таким образом, самые сложные наши привычки могут быть представлены как цепи простых условных реакций. Бихевиоризм заменяет поток сознания потоком активности, он ни в чем не находит доказательства существования потока сознания, столь убедительно описанного Джемсом, он считает доказательным только наличие постоянно расширяющегося потока поведения. Бихевиоризм заменяет джемсовский поток сознания. С их точки зрения действия новорожденного – это непрерывные линии. Они доказывают, что реакции «любовь», «страх», «гнев», появляются при рождении так же, как чихание, икание, питание, движение туловища, ног, гортани, хватание, дефекация, выделение мочи, плач, эрекция, улыбка и т.д. Протягивание рук, мигание и т.п. появляются в более позднем возрасте. Становится также ясным, что некоторые из этих врожденных реакций продолжают существовать в течение всей жизни индивидуума, в то время как другие исчезают. Важнее всего, что условные реакции всегда непосредственно надстраиваются на основе врожденных. Так, например, новорожденный ребенок улыбается [(Б)Р], поглаживание губ [(Б)С] и других зон тела (как и некоторые внутриорганические стимулы) вызывают эту улыбку.

Поток активности. Ситуацию при этой реакции можно представить следующим образом: (Б)С (Б)Р Поглаживающее прикосновение Улыбка После образования условной связи: (У)С (У)Р Вид материнского лица Улыбка При реакции гнева: (Б)С (Б)Р Препятствующее движение Громкий плач, сжимание тела и т.д. (гнев) После образования условной связи: (У)С (У)Р Вид человека, учиняющего препятствие гнев. Рассмотрим реакцию страха. Работы Уотсона и Рейнера, Мосса Лекки, Джонса и других указывают на то, что основным безусловным стимулом [(Б) С], вызывающим реакцию страха, является громкий звук или потеря опоры. Все дети, за исключением только одного из тысячи, над которыми производился эксперимент, задерживали дыхание, морщили губы, плакали, а те, кто постарше, уползали, когда раздавался позади их громкий звук или когда одеяло, на котором они лежали, внезапно выдергивалось из-под них. Ничто другое, насколько удалось наблюдать, не вызывает реакции страха в раннем детстве. Но очень легко заставить ребенка бояться какого угодно другого предмета. Экспериментатору достаточно для этого, показывая данный предмет, ударить, скажем, в стальную полосу за спиной ребенка и повторить эту процедуру несколько раз. Схема этой ситуации такова: (Б)С (Б)Р Громкий звук, потеря опоры Вздрагивание, плач и т.д. страх После образования условной связи: (У)С (У) Р Кролики, собака, предмет, опушенный мехом Страх Другим интересным явлением, связанным с условными эмоциональными реакциями, является перенесение. Когда пытаются изобразить этот процесс в терминах Фрейда, натываются на тайну. Между тем экспериментальное изучение дало существенный фактический материал для выяснения его происхождения. Опыты над человеком и над собакой показали, что можно и того и другого заставить отвечать секреторной (слюнной) или двигательной реакцией на тон в 250 колебаний в секунду. Но эта реакция происходит не только тогда, когда действует условный стимул и каждый раз раздается именно этот тон, но и тогда, когда звучат более высокие или более низкие тона. Экспериментатор может, применяя особые приемы, ограничить ряд стимулов, вызывающих реакцию. Он может ограничить их настолько, чтобы только тон в 256 колебаний в секунду (\pm дробь колебания) мог вызывать данную реакцию. Такая реакция называется дифференциальной, точно настроенной. Очевидно, совершенно то же самое происходит в случае условной эмоциональной реакции. Приучите ребенка к тому, чтобы один вид кролика вызывал в нем страх, и тогда, если ничего другого не будет сделано, крыса, собака, кошка, любая опушенная мехом вещь будут вызывать в ребенке страх. Бихевиорист имеет основание думать, что в точности то же самое происходит и с реакциями любви и гнева. Это указывает на то, что одна прочная условная реакция в эмоциональ-

ной сфере может произвести обширные изменения во всей жизни индивида. Такие «перенесенные» страхи представляют, следовательно, собой реакции недифференцированные, «неопределенные», диффузные. Образование условных связей начинается в жизни ребенка гораздо раньше, чем думали до сих пор. Это процесс, который в короткий срок усложняет реакцию: ребенок 2–3 лет уже располагает тысячами реакций, воспитанных в нем окружающей его средой. Объяснение возникающих при этом сложных реакций бихевиоризм находит в механизме условных рефлексов. Бихевиористу нет необходимости при этом погружаться в бездонность «бессознательного» фрейдовской школы.

Процесс размыкания условной связи. Ввиду исключительной практической важности вопроса бихевиористами были проведены эксперименты в области размыкания условной связи или переключения ее. Нижеприведенный простой эксперимент иллюстрирует сказанное. У ребенка 1,5 лет была выработана условная отрицательная реакция: при виде сосуда с золотыми рыбками он отходил либо убегал. Приводим слова экспериментатора: «Ребенок как только увидит сосуд с рыбками, говорит: «Кусается». С какой бы быстротой он ни шел, он замедляет шаг, как только приблизится к сосуду на 7–8 шагов. Когда я хочу задержать его силой и подвести к бассейну, он начинает плакать и пытается вырваться и убежать. Никаким убеждением, никакими рассказами о прекрасных рыбках, о том, как они живут, движутся и т.д., нельзя разогнать этот страх. Пока рыбок нет в комнате, вы можете путем словесного убеждения заставить ребенка сказать: «Какие милые рыбки, они вовсе не кусаются», но стоит показать рыбку, и реакция страха возвращается. Испробуем другой способ. Подведем к сосуду старшего брата, 4-летнего ребенка, который не боится рыбок. Заставим его опустить руки в сосуд и схватить рыбку. Тем не менее младший ребенок не перестанет проявлять страх, сколько бы он ни наблюдал, как безбоязненно его брат играет с этими безвредными животными. Попытки пристыдить его также не достигнут цели. Испытаем, однако, следующий простой метод. Поставим стол от 10 до 12 футов длиной. У одного конца стола поместим ребенка во время обеда, а на другой конец поставим сосуд с рыбками и закроем его. Когда пища будет поставлена перед ребенком, попробуем приоткрыть сосуд с рыбками. Если это вызовет беспокойство, отодвиньте сосуд так, чтобы он больше не смущал ребенка. Ребенок ест нормально, пищеварение совершается без малейшей помехи. На следующий день повторим эту процедуру, но пододвинем сосуд с рыбками несколько ближе. После 4–5 таких попыток сосуд с рыбками может быть придвинут вплотную к подносу с пищей, и это не вызовет у ребенка ни малейшего беспокойства. Тогда возьмем маленькое стеклянное блюдо, наполним его водой и положим туда одну из рыбок. Если это вызовет смущение

щение, отодвинем блюдо, а к следующему обеду поставим его снова, но уже поближе. Через три–четыре дня блюдо уже может быть поставлено вплотную к чашке с молоком. Прежний страх преодолен, произошло размыкание условной связи, и это размыкание стало уже постоянным. Я думаю, что этот метод основан на вовлечении висцерального компонента общей реакции организма; другими словами, для того, чтобы изгнать страх, необходимо включить в цепь условий также и пищеварительный аппарат. Я полагаю, что причина непрочности многих психоаналитических методов лечения заключается в том, что не воспитывается условная реакция кишечника одновременно с вербальными и мануальными компонентами. По-моему, психоаналитик не может при помощи какой бы то ни было системы анализа или словесного увещевания вновь включить в цепь условий пищеварительный аппарат потому, что слова в нашем прошлом обучении не служили стимулами для кишечных реакций» (Уотсон). Бихевиорист полагает, что факты такого рода окажутся ценными не только для матерей и нянь, но и для психопатолога.

Представляет ли мышление проблему? Всевозрастающее преобладание речевых навыков в поведении растущего ребенка естественно вводит нас в бихевиористическую теорию мышления. Она полагает, что мышление есть поведение, двигательная активность, совершенно такая же, как игра в теннис, гольф или другая форма мускульного усилия. Мышление также представляет собой мускульное усилие, и именно такого рода, каким пользуются при разговоре. Мышление является просто речью, но речью при скрытых мускульных движениях. Думаем ли мы, однако, только при помощи слов? Бихевиористы в настоящее время считают, что всякий раз, когда индивид думает, работает вся его телесная организация (скрыто), каков бы ни был окончательный результат: речь, письмо или беззвучная словесная формулировка. Другими словами, с того момента, когда индивид поставлен в такую обстановку, при которой он должен думать, возбуждается его активность, которая может привести в конце концов к надлежащему решению. Активность выражается: 1) в скрытой деятельности рук (мануальная система реакций), 2) чаще – в форме скрытых речевых движений (вербальная система реакций), 3) иногда – в форме скрытых (или даже открытых) висцеральных реакций (висцеральная система реакций). Если преобладает 1-я или 3-я форма, мышление протекает без слов.

Бихевиористы высказывают предположение, что мышление в последовательные моменты может быть кинестетическим, вербальным или висцеральным (эмоциональным). Когда кинестетическая система реакций заторможена или отсутствует, тогда функционируют вербальные процессы; если заторможены те и другие, то становятся

доминирующими висцеральные (эмоциональные) реакции. Можно, однако, допустить, что мышление должно быть вербальным (беззвучным) в том случае, если достигнута окончательная реакция или решение. Эти соображения показывают, как весь организм вовлекается в процесс мышления. Они указывают на то, что мануальная и висцеральная реакции принимают участие в мышлении даже тогда, когда вербальных процессов нет налицо; они доказывают, что мы могли все же каким-то образом мыслить даже в том случае, если бы мы не имели вовсе слов. Итак, мы думаем и строим планы всем телом. Но поскольку речевые реакции, когда они имеются налицо, обычно доминируют, по-видимому, над висцеральными и мануальными, можно сказать, что мышление представляет собой в значительной мере беззвучную речь.

Пьер Жане

ШОКОВЫЕ ЭМОЦИИ

De l'Angoisse à l'Exstase.

Etude sur les croyance et les sentiments. v.2. 1928, 450–475.

Эмоция появляется вслед за восприятием некоторого внешнего происшествия, цепочки событий, в которую оказывается вовлечен человек. Исследователи часто пытаются объяснять эмоции, исходя из характера этих обстоятельств. Несомненно, провоцирующее событие может вполне восприниматься как определяющее эмоциональную реакцию, когда оно вызывает эмоции, рассматриваемые нами как нормальные и оправданные. Приведем классический пример Джеймса: на повороте дороги мы нос к носу сталкиваемся с огромным медведем и переживаем эмоциональное потрясение, мы внезапно узнаем о смерти близкого человека, теряем все свое состояние, работу – эти ситуации вызывают острую эмоциональную реакцию у большинства людей. Но наблюдения показывают, что эмоциональные расстройства могут случаться и когда обстоятельства не кажутся нам провоцирующими такое поведение, что утверждает нас в необходимости искать условие возникновения эмоций отнюдь не только во внешней ситуации.

Девушка 23 лет, *Ib*, сидела за столом со своим отцом, когда он вдруг почувствовал себя плохо и пожаловался, что левая рука стала тяжелой: «Неужели я буду парализован?», – сказал он. Девушка вскрикнула, зарыдала, заметалась по комнате, у нее начались конвульсии. Она пришла в себя через два часа в своей постели, перене-

сенная в комнату отцом. Позже она сказала: «То, что произошло со мной, вполне естественно: моего отца парализовало, затем он умирает, для меня это большое несчастье и одиночество, я не могу ничего сделать, все бесполезно, конечно же, у меня было сильное эмоциональное потрясение». У девушки некоторое время еще оставалась слабость и безразличие, и восстановление длилось достаточно долго.

Вот пример более сложной эмоции. *Gib*, 23 года, присутствовала при попытке самоубийства своих родителей, выбросившихся из окна. Она вскрикнула, у нее начались судороги, и в течение нескольких минут продолжалось временное помутнение рассудка, судя по произносимым ею несвязным словам. Впоследствии в течение пятнадцати дней она чувствовала себя хорошо, казалось, что расстройство миновало. Но по истечении этого времени начались систематические конвульсивные кризы, сомнамбулические расстройства, нарушения воли и памяти.

Iren, девушка 26 лет, присутствовала при трагической смерти матери. У нее сразу случились конвульсии и временное помешательство, позже состояние несколько восстановилось, оставаясь, однако, странным, и через неделю возникли состояния безразличия и чувство пустоты, а также ретроградная амнезия на события нескольких последних месяцев. Время от времени повторялись периоды конвульсий и бредовые состояния, при которых *Iren* снова и снова воспроизводила события смерти матери. Это тяжелое расстройство тянулось в течение нескольких лет.

В эволюции эмоционального расстройства прослеживаются три стадии. Первая группа поведенческих расстройств появляется сразу или почти сразу после события, например, после слов отца в случае *Ib*. Эта первая фаза обычно непродолжительна и длится от нескольких минут до одного-двух дней. Во второй период эмоциональное равновесие, казалось бы, более или менее полностью восстанавливается; этот инкубационный этап может протекать от нескольких дней до нескольких недель (иногда месяцев). Разворачивающееся в третий период эмоциональное расстройство уже не является эмоцией в полном смысле этого слова; оно может длиться годами.

На протяжении многих лет меня неизменно поражали те особенности эмоций, которые могут быть выявлены при изучении неврозов. Я описывал их во многих работах, но, полагаю, необходимо обращать больше внимания, придавать большее значение теории эмоций. В работах, касающихся психического состояния истериков (1892), я подчеркиваю тот факт, что эмоции больных все время одни и те же, они не обнаруживают адаптации к обстоятельствам, они просты, сильны и имеют разрушительное влияние на более сложные, тонкие чувства, осознание чувств, память, произвольные решения. Эмо-

ция, видимо, играет роль, обратную воле и вниманию, которые способствуют синтетической активности, созданию все более сложных образований при участии мышления. Эмоции же, напротив, представляют собой дезорганизирующую силу.

С давних пор люди замечали, что человек, охваченный эмоцией, становится как бы ниже самого себя: психическое состояние, образование, моральное воспитание могут существенно меняться под влиянием эмоции. *Lausock* в 1876 году говорил о любопытном случае человека, который в эмотивном состоянии начинал снова говорить на местном наречии. Я приводил множество подобных примеров, а также и случаев, когда человек терял орфографические навыки. Иногда эмоция полностью подавляет речь, но чаще всего разрушаются лишь определенные ее формы, адаптированные к тем или иным обстоятельствам: затрудняется доклад на конференции, ответ на экзамене, не находится нужное в данный момент слово. Могут меняться и голосовые особенности: голос становится выше или ниже обычного, появляется заикание, икота, всхлипывания.

Многие наблюдения за обыденной жизнью подтверждают эти замечания: удивление, неожиданность, необходимость быстрого реагирования, играющие существенную роль в эмоциях, часто вынуждают нас перейти от высокоуровневых, точных к более общим и простым формам поведения. Так, обычно мы одеваемся аккуратно, но если мы боимся опоздать на поезд, ни о какой тщательности и изощренности речи быть уже не может. Мы удерживаемся от мести и не ударяем противника, но, когда опасность действительно велика, мы защищаемся всеми возможными средствами. Подобная подмена более сложных, совершенных действий более грубыми часто встречается в случае эмоций. Они приводят к исчезновению действия, которое необходимо было выполнить в сложившихся обстоятельствах, и замене его на более элементарные реакции. *Ib*, услышав жалобу отца, должна была бы встать из-за стола, подойти к отцу, расспросить, осмотреть руку, позаботиться о нем, помочь. Она, безусловно, была способна на все эти действия и не раз ухаживала за отцом и матерью, когда они болели. Но ничего подобного она не сделала в тот момент, что характерно для всех ситуаций, когда человек охвачен эмоцией. Именно эти процессы убеждают нас в мысли, что эмоция развивается по поводу событий, к которым человек оказывается не готов и не может адаптироваться. Конечно, мы не можем быть идеально адаптированы ко всему потоку новых обстоятельств, с которыми нам приходится сталкиваться, но мы что-то меняем, ищем новые способы поведения. Охваченный же эмоцией человек «отказывается» от всякого рода подобных попыток – впадает в ступор, засыпает, бьется в истерику, производит множество бесполезных движений. Здесь мы сталкиваемся с

исчезновением актов адаптации, любых ее попыток, с диффузной активностью всего организма, возвращением к примитивным формам поведения. В ситуации эмоционального криза мы сталкиваемся с одними и теми же древними, старыми действиями, не соответствующими изменчивости настоящего момента. Больной снова и снова проигрывает, воспроизводит сцену насилия или смерть матери – события, произошедшие годы назад.

Рассматривая эмоции с точки зрения иерархии форм поведения, можно сказать, что неотъемлемой характеристикой эмоций является регрессия к низшим формам поведения. «Эмоция, – говорю я в *Obsessions*, – представляет собой существенное изменение уровня психического, приводящее не только к потере синтетической функции и сведению поведения к автоматическому, что ярко видно в случаях истерии, но и к подавлению высших форм поведения и снижению психического напряжения до уровня низших реакций» (Janet, *Obsessions*, I, p. 523). К наиболее примитивным проявлениям психического относятся конвульсивные движения, и еще ниже располагаются изменения дыхания и кровообращения. В связи с этим сильная эмоция приводит к конвульсивными реакциям или висцеральным изменениям. Эти процессы могут быть как косвенным следствием подавления высших функций, так и следствием непосредственного возбуждения, которое испытывает организм. Эта регрессия частично объясняет последующее состояние истощения. Активированные в эмоциях тенденции являются примитивными тенденциями самосохранения, нападения или бегства. Они всегда обладают большим энергетическим зарядом и склонны к прекращению действия только при полной разрядке.

Эмоциональные трудности и регрессию к более примитивным формам поведения часто описывают как механическое следствие обстоятельств. Так происходит при исследовании эмоциональных расстройств у солдат, прошедших войну, проблем, вызванных разного рода потрясениями. Но само по себе событие не объясняет тех трудностей, которые можно наблюдать. Событие приобретает эмотивный статус, поскольку за ним следует аффективная реакция. Само по себе оно не имеет этой характеристики, и в тех же обстоятельствах многие другие люди не испытывают затруднений. Эмоция не является простым следствием события, но должна рассматриваться как активная реакция человека.

Сегодня мы говорим об эмоции как о проявлении трудностей регуляции поведения, но, возможно, это не всегда было так. Все регуляторы действия имеют свое развитие, свою эволюцию. Они не нужны в простой механической системе, отвечающей каждый раз одним и тем же движением на одну и ту же стимуляцию и не реагирующей на стимульные воздействия, на которые она непосредственно не на-

строена. Высшие акты появлялись очень постепенно, они были вначале немногочисленны и трудны для реализации. При благоприятных обстоятельствах могли осуществляться эти изящные и в чем-то более совершенные формы поведения, но в случае опасности не было ли благоразумнее вернуться к более элементарным актам, пусть более грубым, примитивным, но обеспечивающим немедленную защиту? Эти примитивные поведенческие акты сослужили добрую службу нашим предкам, при некоторых обстоятельствах человек снова обращается к ним. Рефлекторное поведение, простые реакции использовались веками. Не естественно ли то, что в какой-то момент, человек, находящийся на более высокой стадии развития, но по той или иной причине не способный воспользоваться высшими формами поведения, инстинктивно возвращается к этим примитивным актам? Они обладают огромным энергетическим зарядом. Для примитивного существа важны были не усовершенствования, не усложнения действия, не надстройки и «излишества», но его сила, что отражает способ преодоления трудности путем задействования сильных и многочисленных движений всего тела, вместо движения небольшого, но верного и точного. Эмоция подавляет усложненные и часто рискованные, ненадежные формы поведения и заменяет их множеством простых действий, ценность которых ограничена, но надежность несомненна. Она подменяет качество количеством и на мгновение создает иллюзорное ощущение силы. Возвращение назад связано также с уничтожением проблемы, поставленной внешними обстоятельствами. Стимуляция действия является сама по себе частью действия. Так, для существа, не имеющего речевой функции, вопрос не является стимуляцией к сложному действию, вопрос – ничто, его не существует. Это происходит и при аффективной реакции, когда исчезают вопросы приличия или благопристойности, а также многие другие социальные проблемы; это способ разрешения вопроса путем его ликвидации.

Таким образом, регрессия поведения, которую мы наблюдаем в случае эмоции, может быть полезной в определенного рода обстоятельствах, а дезорганизация высших форм поведения не может рассматриваться как просто реакция на событие, но служит проявлением активности человека. Эмоциональная регуляция может рассматриваться как примитивная форма регуляции поведения, характеризующаяся полной энергетической разрядкой. Позднее появятся возможности сделать ее более точной и не такой жесткой и прямолинейной. Предпосылки к эмоциональным формам реагирования находятся скорее не в ситуации, но в самом человеке, в его поведении, реакции на ситуацию.

ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

Солсо Роберт – современный американский психолог, профессор, автор трудов по различным проблемам когнитивной психологии, в том числе обобщающих руководств по психологии познания.

Солсо Р.Л. Когнитивная психология. – М.: Тривола, 1996. – С. 28–36, 41–47.

Когнитивная психология изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше внимание и поведение. Когнитивная психология охватывает весь диапазон психологических процессов – от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она охватывает всевозможные сферы поведения. Взятый нами курс – курс на понимание природы человеческой мысли – является одновременно амбициозным и волнующим. Поскольку это требует очень широкого круга знаний, то и диапазон изучения будет обширен; а поскольку эта тема предполагает рассмотрение человеческой мысли с новых позиций, то вероятно, что и ваши взгляды на интеллектуальную сущность человека изменятся радикально.

Эта глава названа «Введение»; однако, в некотором смысле вся эта книга есть введение в когнитивную психологию. В этой главе дана общая картина когнитивной психологии, а также рассмотрена ее история и описаны теории, объясняющие, как знания представлены в уме человека.

Прежде чем мы коснемся некоторых технических аспектов когнитивной психологии, будет полезно получить некоторое представление о тех предпосылках, на которых мы, люди, основываемся, когда обрабатываем информацию. Чтобы проиллюстрировать, как мы интерпретируем зрительную информацию, рассмотрим пример обычного события: водитель спрашивает у полицейского дорогу. Хотя участвующий здесь когнитивный процесс может показаться простым, на деле это не так.

Водитель: Я не из этого города; не могли бы вы мне сказать, как попасть в «Плати-Пакуй»?

Полицейский: А Вам нужны хозяйственные товары или спортивные? У них тут два разных магазина.

В: А-а, м-м-м...

П: Вообще-то это не важно, поскольку они оба находятся напротив друг друга через улицу.

В: Я собственно ищу сантехнику – новое сиденье для унитаза.

П: Ну тогда это у них в хозяйственном.

В: В хозяйственном.

П: Да, в отделе сантехники. Так что... Вы знаете, где цирк?

В: Это то здание с чем-то вроде конуса или это то, которое...

П: Нет, это там, знаете, – эта самая выставочная площадка; ну, помните, там проходила «Экспо-84».

В: А, да, я знаю, где эта выставка.

П: Ну вот, это там, на месте Экспо. Вообще отсюда туда трудно попасть, но если Вы поедете отсюда вниз, проедете по этой улице один светофор, а потом до сигнальной мачты, повернете направо один квартал до следующего светофора, а затем налево через железнодорожный переезд, мимо озера до следующего светофора рядом со старой фабрикой... Знаете, где старая фабрика?

В: Это та улица через мост, где указатель одностороннего движения до старой фабрики?

П: Нет, там двустороннее движение.

В: А, это значит другой мост. Ладно, я знаю, какая улица.

П: Вы можете узнать ее по большому плакату, где написано «Если вы потеряли драгоценность, вы никогда ее не возместите.» Что-то в этом роде. Это реклама ночного депозитного отделения. Я его называю «Бозодеп», потому что это в Бозвелловском банке. Короче, Вы едете мимо старой фабрики – это где железные ворота – и поворачиваете налево – нет, направо – потом один квартал налево и Вы на Благодатной. Благодатную улицу вы не пропустите. Это будет по правой стороне на этой улице.

В: Да Вы шутите. Я же остановился в мотеле на Благодатной.

П: Да-а?

В: Я поехал не в ту сторону и теперь я на другом конце города. Подумать только, два квартала от моего мотеля! Я мог туда пешком дойти.

П: А в каком Вы мотеле?

В: В Университетском.

П: Ах в Университетском... Что же, Вы не нашли места поприветливней?

В: Нет. Но зато там совершенно замечательная библиотека.

П: Хм-м.

Весь описанный эпизод занял бы не более двух минут, но то количество информации, которую восприняли и проанализировали эти два человека, просто поражает. Как должен психолог рассматривать такой процесс? Один выход – это просто на языке «стимул-реакция»

(S-R): например, светофор (стимул) и поворот налево (реакция). Некоторые психологи, особенно представители традиционного бихевиористского подхода уверены, что всю последовательность событий можно адекватно (и гораздо более детально) описать в таких терминах. Однако, хотя эта позиция и привлекает своей простотой, она не в состоянии описать те когнитивные системы, которые участвуют в подобном обмене информацией. Чтобы это сделать, необходимо определить и проанализировать конкретные компоненты когнитивного процесса и затем объединить их в большую когнитивную модель. Именно с такой позиции исследуют сложные проявления человеческого поведения когнитивные психологи. Какие конкретно компоненты выделил бы когнитивный психолог в вышеприведенном эпизоде и как он стал бы их рассматривать? Мы можем начать с некоторых предположений относительно когнитивных характеристик, которыми обладают полицейский и водитель. В левой части (табл. 1) приведены соответствующие положения, а в правой – темы когнитивной психологии, связанные с этими положениями.

Таблица 1

Предполагаемые когнитивные характеристики

Характеристика	Тема в когнитивной психологии
Способность обнаруживать и интерпретировать сенсорные стимулы	Обнаружение сенсорных сигналов
Склонность сосредотачиваться на некоторых сенсорных стимулах и игнорировать остальные	Внимание
Детальное знание физических характеристик окружения	Знания
Способность абстрагировать некоторые элементы события и объединять эти элементы в хорошо структурированный план, придающий значение всему эпизоду	Распознавание образов
Способность извлекать значение из букв и слов	Чтение и переработка информации
Способность сохранять свежие события и объединять их в непрерывную последовательность	Кратковременная память

Характеристика	Тема в когнитивной психологии
Способность формировать образ «когнитивной карты»	Мысленные образы
Понимание каждым участником роли другого	Мышление
Способность использовать «мнемонические трюки» для воспроизведения информации	Мнемоника и память
Тенденция хранить языковую информацию в общем виде	Абстрагирование речевых высказываний
Способность решать задачи	Решение задач
Общая способность к осмысленным действиям	Человеческий интеллект
Понимание, что направление движения можно точно перешифровать в набор сложных моторных действий (вождение автомобиля)	Языковое / моторное поведение
Способность быстро извлекать из долговременной памяти конкретную информацию, нужную для применения непосредственно в текущей ситуации	Долговременная память
Способность передавать наблюдаемые события на разговорном языке	Языковая переработка
Знание, что объекты имеют конкретные названия	Семантическая память
Неспособность действовать совершенным образом	Забывание и интерференция

Информационный подход

Приведенные положения можно объединить в более крупную систему, или когнитивную модель. Модель, которой обычно пользуются когнитивные психологи, называется **МОДЕЛЬЮ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ**.

С самого начала нашего изучения когнитивных моделей важно понять их ограничения. Когнитивные модели, опирающиеся на модель переработки информации, – это эвристические построения, используемые для организации существующего объема литературы, стимуляции дальнейших исследований, координации исследовательских усилий и облегчения коммуникаций между учеными. Существует тенденция приписывать моделям большую структурную незыблемость, чем это может быть подтверждено эмпирическими данными.

Модель переработки информации полезна для вышеперечисленных задач; однако, чтобы лучше отразить достижения когнитивной психологии, были разработаны и другие модели. С такими альтернативными моделями я буду знакомить вас по мере необходимости. Модель переработки информации предполагает, что процесс познания можно разложить на ряд этапов, каждый из которых представляет собой некую гипотетическую единицу, включающую набор уникальных операций, выполняемых над входной информацией. Предполагается, что реакция на событие (например, ответ: «А, да, я знаю, где эта выставка») является результатом серии таких этапов и операций (например, восприятие, кодирование информации, воспроизведение информации из памяти, формирование понятий, суждение и формирование высказывания). На каждый этап поступает информация от предыдущего этапа, и затем над ней выполняются свойственные для данного этапа операции. Поскольку все компоненты модели переработки информации так или иначе связаны с другими компонентами, трудно точно определить начальный этап; но для удобства мы можем считать, что вся эта последовательность начинается с поступления внешних стимулов.

Эти стимулы – признаки окружения в нашем примере – не представлены непосредственно в голове полицейского, но они преобразуются в значимые символы, в то, что некоторые когнитологи называют «внутренними репрезентациями». На самом нижнем уровне энергия света (или звука), исходящая от воспринимаемого стимула, преобразуется в нервную энергию, которая в свою очередь обрабатывается на вышеописанных гипотетических этапах с тем, чтобы сформировать «внутреннюю репрезентацию» воспринимаемого объекта. Полицейский понимает эту внутреннюю репрезентацию, которая в сочетании с другой контекстуальной информацией дает основу для ответа на вопрос.

Модель переработки информации породила два важных вопроса, вызвавших значительные споры среди когнитивных психологов: *какие этапы проходит информация при обработке? и в каком виде информация представлена в уме человека?* Хотя на эти вопросы нет легкого ответа, данная книга по большей части посвящена им обоим, так что их полезно не упустить из виду. Среди прочего когнитивные психологи пытались ответить на эти вопросы путем включения в свои исследования методов и теорий из конкретных психологических дисциплин; некоторые из них описаны ниже.

Сфера когнитивной психологии

Современная когнитивная психология заимствует теории и методы из 10 основных областей исследований (рис. 1): восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, языковые функции, психология развития, мышление и решение задач, челове-

ский интеллект и искусственный интеллект; каждую из них мы рассмотрим отдельно.



Рис. 1. Основные направления исследований в когнитивной психологии.

Восприятие

Отрасль психологии, непосредственно связанная с обнаружением и интерпретацией сенсорных стимулов, называется психологией восприятия. Из экспериментов по восприятию мы хорошо знаем о чувствительности человеческого организма к сенсорным сигналам и – что более важно для когнитивной психологии – о том, как интерпретируются эти сенсорные сигналы.

Описание, данное полицейским в приведенной уличной сцене, значительно зависит от его способности «видеть» существенные признаки окружения. «Видение», однако, – это непростая вещь. Чтобы воспринимались сенсорные стимулы – в нашем случае они преимущественно зрительные, – надо, чтобы они имели определенную величину: если водителю предстоит выполнить описанный маневр, эти признаки должны иметь определенную интенсивность. Кроме того, сама сцена постоянно изменяется. По мере изменения положения водителя, появляются новые признаки. Отдельные признаки получают в перцептивном процессе преимущественную важность. Указательные знаки различаются по цвету, положению, форме и т.д. Многие изображения при движении постоянно меняются, и чтобы превратить их указания в действия, водитель должен быстро корректировать свое поведение.

Экспериментальные исследования восприятия помогли идентифицировать многие из элементов этого процесса; с некоторыми из них мы встретимся в следующей главе. Но исследование восприятия само по себе не может адекватно объяснить ожидаемые действия; здесь участвуют и другие когнитивные системы, такие как распознавание образов, внимание и память.

Распознавание образов

Стимулы внешней среды не воспринимаются как единичные сенсорные события; чаще всего они воспринимаются как часть более значительного паттерна. То, что мы ощущаем (видим, слышим, обоняем или чувствуем вкус), почти всегда есть часть сложного паттерна, состоящего из сенсорных стимулов. Так, когда полицейский говорит водителю «проехать через железнодорожный переезд мимо озера... рядом со старой фабрикой», его слова описывают сложные объекты (переезд, озеро, старая фабрика). В какой-то момент полицейский описывает плакат и предполагает при этом, что водитель грамотный. Но задумаемся над проблемой чтения. Чтение – это сложное волевое усилие, при котором от читающего требуется построить осмысленный образ из набора линий и кривых, которые сами по себе не имеют смысла. Организуя эти стимулы так, чтобы получились буквы и слова, читающий может затем извлечь из своей памяти значение. Весь этот процесс, выполняемый ежедневно миллиардами людей, занимает долю секунды, и он просто поразителен, если учесть, сколько в нем участвует нейроанатомических и когнитивных систем.

Внимание

Полицейский и водитель сталкиваются с несметным количеством признаков окружения. Если бы водитель уделял внимание им всем (или почти всем), он точно никогда бы не добрался до хозяйственного магазина. Хотя люди – это существа, собирающие информацию, очевидно, что при нормальных условиях мы очень тщательно отбираем количество и вид информации, которую стоит принимать в расчет. Наша способность к переработке информации очевидно ограничена на двух уровнях – сенсорном и когнитивном. Если нам одновременно навязывают слишком много сенсорных признаков, у нас может возникнуть «перегрузка»; и если мы пытаемся обработать слишком много событий в памяти, тоже возникает перегрузка. Последствием этого может оказаться сбой в работе.

В нашем примере полицейский, интуитивно понимая, что если он перегрузит систему, то пострадает результат, игнорирует множество тех признаков, которые водитель конечно бы заметил. И если иллюстрация, приведенная рядом с текстом диалога, является точной репрезентацией когнитивной карты водителя, то последний действительно безнадежно запутался.

Память

Мог бы полицейский описать дорогу, не пользуясь памятью? Конечно нет; и в отношении памяти это даже более верно, чем в отношении восприятия. И в действительности память и восприятие работают вместе. В нашем примере ответ полицейского явился результатом работы двух типов памяти. Первый тип памяти удерживает информацию ограниченное время – достаточно долго, чтобы поддержать разговор. Эта система памяти хранит информацию в течение короткого периода – пока ее не заменит новая. Весь разговор занял бы около 120 секунд и маловероятно, чтобы все его детали навсегда сохранились и у полицейского, и у водителя. Однако, эти детали *хранились* в памяти достаточно долго для того, чтобы они оба сохраняли последовательность элементов, составляющих диалог², и *некоторая часть* этой информации могла отложиться у них в постоянной памяти. Этот первый этап памяти называется кратковременной памятью (КВП), а в нашем случае это особый ее вид, называемый *рабочей памятью*. С другой стороны, значительная часть содержания ответов полицейского получена из его долговременной памяти (ДВП). Наиболее очевидная часть здесь – знание им языка. Он не называет озеро лимонным деревом, место выставок – автопокрышкой, а улицу – баскетболом; он извлекает слова из своей ДВП и использует их более-менее правильно. Есть и другие признаки, указывающие на то, что ДВП участвовала в его описании: «...помните, у них была выставка Экспо-84.» Он смог за долю секунды воспроизвести информацию о событии, происшедшем несколько лет назад. Эта информация не поступала из непосредственного перцептивного опыта; она хранилась в ДВП вместе с огромным количеством других фактов. Значит, информация, которой владеет полицейский, получена им из восприятия, КВП и ДВП. Кроме того, мы можем сделать вывод, что он был мыслящим человеком, поскольку вся эта информация была им представлена в виде некоторой схемы, которая «имела смысл».

Воображение

Для того, чтобы ответить на вопрос, полицейский построил мысленный образ окружения. Этот мысленный образ имел форму когнитивной карты: т.е. своего рода мысленной репрезентации для множества зданий, улиц, дорожных знаков, светофоров и т.п. Он был способен извлечь из этой когнитивной карты значимые признаки, расположить их в осмысленной последовательности и преобразовать эти образы в языковую информацию, которая позволила бы водителю построить сходную когнитивную карту. Затем эта повторно выстроенная когнитивная карта дала бы водителю вразумительную картину города, которая могла бы потом быть преобразована в акт вождения автомобиля по определенному маршруту<...>.

Язык

Чтобы правильно ответить на вопрос, полицейскому нужны были обширные знания языка. Это подразумевает знание правильных названий для ориентиров и, что тоже важно, знание синтаксиса языка – т.е. правил расположения слов и связей между ними. Здесь важно признать, что приведенные словесные последовательности могут не удовлетворить педантичного профессора филологии, но вместе с тем они передают некоторое сообщение. Почти в каждом предложении присутствуют существенные грамматические правила. Полицейский не сказал: «них ну это хозяйственном в у»; он сказал: «Ну, это у них в хозяйственном», – и мы все можем понять, что имеется в виду. Кроме построения грамматически правильных предложений и подбора соответствующих слов из своего лексикона, полицейский должен был координировать сложные моторные реакции, необходимые для произнесения своего сообщения.

Психология развития

Э то еще одна область когнитивной психологии, которая весьма интенсивно изучалась. Недавно опубликованные теории и эксперименты по когнитивной психологии развития значительно расширили наше понимание того, как развиваются когнитивные структуры. В нашем случае мы можем только заключить, что говорящих объединяет такой опыт развития, который позволяет им (более или менее) понимать друг друга<...>.

Мышление и формирование понятий

На протяжении всего нашего эпизода полицейский и водитель проявляют способность к мышлению и формированию понятий. Когда полицейского спросили, как попасть в «Плати-Пакуй», он ответил после некоторых промежуточных шагов; вопрос полицейского «Вы знаете, где цирк?» показывает, что если бы водитель знал этот ориентир, то его легко можно было бы направить в «Плати-Пакуй». Но раз он не знал, полицейский выработал еще один план ответа на вопрос. Кроме того, полицейский очевидно был сбит с толку, когда водитель сказал ему, что в мотеле «Университетский» замечательная библиотека. Мотели и библиотеки – это обычно несовместимые категории, и полицейский, который так же как и вы знал об этом, мог бы спросить: «Что же это за мотель такой!» Наконец, употребление им некоторых слов (таких как «железнодорожный переезд», «старая фабрика», «железная ограда») свидетельствует, что у него были сформированы понятия, близкие к тем, которыми располагал водитель.

Человеческий интеллект

И полицейский, и водитель имели некоторые предположения об интеллекте друг друга. Эти предположения включали – но не ограничивались этим – способность понимать обычный язык, следовать ин-

струкциям, преобразовывать вербальные описания в действия и вести себя соответственно законам своей культуры<...>.

Искусственный интеллект

В нашем примере нет непосредственной связи с компьютерными науками; однако специальная сфера компьютерных наук, именуемая «Искусственный интеллект» (ИИ) и нацеленная на моделирование познавательных процессов человека, оказала огромное влияние на развитие когнитивной науки – особенно с тех пор, как для компьютерных программ искусственного интеллекта потребовались знания о том, как мы обрабатываем информацию. Соответствующая и весьма захватывающая тема <...> затрагивает вопрос о том, может ли «совершенный робот» имитировать человеческое поведение. Вообразим, например, эдакого свехробота, овладевшего всеми способностями человека, связанными с восприятием, памятью, мышлением и языком. Как бы он ответил на вопрос водителя? Если бы робот был идентичен человеку, то и ответы его были бы идентичны, но представьте себе трудности разработки программы, которая бы ошиблась – так же, как это сделал полицейский («вы поворачиваете налево»),- и затем, заметив эту ошибку, исправил бы ее («нет, направо») <...>.

Возрождение когнитивной психологии

Начиная с конца 50-х интересы ученых снова сосредоточились на внимании, памяти, распознавании образов, образах, семантической организации, языковых процессах, мышлении и других «когнитивных» темах, однажды сочтенных под давлением бихевиоризма неинтересными для экспериментальной психологии. По мере того как психологи все более поворачивались лицом к когнитивной психологии, организовывались новые журналы и научные группы, и когнитивная психология еще более упрочивала свои позиции, становилось ясно, что эта отрасль психологии сильно отличается от той, что была в моде в 30-х и 40-х годах. Среди важнейших факторов, обусловивших эту неокогнитивную революцию, были такие: «Неудача» бихевиоризма. Бихевиоризму, который вообще изучал внешние реакции на стимулы, не удалось объяснить разнообразие человеческого поведения. Стало, таким образом, очевидным, что внутренние мысленные процессы, косвенно связанные с непосредственными стимулами, влияют на поведение. Некоторые полагали, что эти внутренние процессы можно определить и включить их в общую теорию когнитивной психологии.

Возникновение теории связи. Теория связи спровоцировала проведение экспериментов по обнаружению сигналов, вниманию, кибернетике и теории информации – т.е. в областях, существенных для когнитивной психологии.

Современная лингвистика. В круг вопросов, связанных с познанием, были включены новые подходы к языку и грамматическим структурам.

Изучение памяти. Исследования по вербальному научению и семантической организации создали крепкую основу для теорий памяти, что привело к развитию моделей систем памяти и появлению проверяемых моделей других когнитивных процессов.

Компьютерная наука и другие технологические достижения. Компьютерная наука и особенно один из ее разделов – искусственный интеллект (ИИ) – заставили пересмотреть основные постулаты, касающиеся обработки и хранения информации в памяти, а также научения языку. Новые устройства для экспериментов значительно расширили возможности исследователей.

От ранних концепций репрезентации знаний и до новейших исследований считалось, что знания в значительной степени опираются на сенсорные входные сигналы. Эта тема дошла к нам еще от греческих философов и через ученых эпохи ренессанса – к современным когнитивным психологам. Но идентичны ли внутренние репрезентации мира его физическим свойствам? Все больше свидетельств того, что многие внутренние репрезентации реальности – это не то же самое, что сама внешняя реальность – т.е. они не изоморфны. Работа Толмена с лабораторными животными заставляет предположить, что информация, полученная от органов чувств, хранится в виде абстрактных репрезентаций.

Несколько более аналитичный подход к теме когнитивных карт и внутренних репрезентаций избрали Норман и Румельхарт (1975). В одном из экспериментов они попросили жителей общежития при колледже нарисовать план своего жилья сверху. Как и ожидалось, студенты смогли идентифицировать рельефные черты архитектурных деталей – расположение комнат, основных удобств и приспособлений. Но были также упущения и просто ошибки. Многие изобразили балкон вровень с наружной стороной здания, хотя на самом деле он выступал из нее. Из ошибок, обнаруженных в схеме здания, мы можем многое узнать о внутреннем представлении информации у человека. Норман и Румельхарт пришли к такому выводу:

«Репрезентация информации в памяти не является точным воспроизведением реальной жизни; на самом деле это сочетание информации, умозаключений и реконструкций на основе знаний о здании и мире вообще. Важно отметить, что когда студентам указывали на ошибку, они все очень удивлялись тому, что сами нарисовали.»

На этих примерах мы познакомились с важным принципом когнитивной психологии. Наиболее очевидно то, что наши представления о мире не обязательно идентичны его действительной сущности. Ко-

нечно, репрезентация информации связана с теми стимулами, которые получает наш сенсорный аппарат, но она также подвергается значительным изменениям. Эти изменения, или модификации, очевидно связаны с нашим прошлым опытом³, результатом которого явилась богатая и сложная сеть наших знаний. Таким образом, поступающая информация абстрагируется (и до некоторой степени искажается) и хранится затем в системе памяти человека. Такой взгляд отнюдь не отрицает, что некоторые сенсорные события непосредственно аналогичны своим внутренним репрезентациям, но предполагает, что сенсорные стимулы могут при хранении подвергаться (и часто это так и есть) абстрагированию и модификации, являющихся функцией богатого и сложно переплетенного знания, структурированного ранее<...>.

Проблема того, как знания представлены в уме человека, относится к наиболее важным в когнитивной психологии. В этом разделе мы обсуждаем некоторые вопросы, непосредственно связанные с ней. Из множества уже приведенных примеров и еще большего их количества, ожидающего нас впереди, ясно следует, что наша внутренняя репрезентация реальности имеет некоторое сходство с реальностью внешней, но когда мы абстрагируем и преобразуем информацию, мы делаем это в свете нашего предшествующего опыта.

Концептуальные науки и когнитивная психология

В этой книге часто будут употребляться два понятия – о когнитивной модели и о концептуальной науке. Они связаны между собой, но различаются в том смысле, что «концептуальная наука» – это очень общее понятие, тогда как термин «когнитивная модель» обозначает отдельный класс концептуальной науки. При наблюдении за объектами и событиями – как в эксперименте, где те и другие контролируются, так и в естественных условиях – ученые разрабатывают различные понятия с целью:

- организовать наблюдения;
- придать этим наблюдениям смысл;
- связать между собой отдельные моменты, вытекающие из этих наблюдений;
- развивать гипотезы;
- предсказывать события, которые еще не наблюдались;
- поддерживать связь с другими учеными.

Когнитивные модели – это особая разновидность научных концепций, и они имеют те же задачи. Определяются они обычно по-разному, но мы определим когнитивную модель как *метафору, основанную на наблюдениях и выводах, сделанных из этих наблюдений, и описывающих, как обнаруживается, хранится и используется информация*⁵.

Ученый может подобрать удобную метафору, чтобы возможно элегантнее выстроить свои понятия. Но другой исследователь может доказать, что данная модель неверна и потребовать пересмотреть ее или вообще от нее отказаться. Иногда модель может оказаться настолько полезной в качестве рабочей схемы, что даже будучи несовершенной она находит свою поддержку. Например, хотя в когнитивной психологии постулируются два вышеописанных вида памяти – кратковременная и долговременная – есть некоторые свидетельства <...>, что такая дихотомия неверно представляет реальную систему памяти. Тем не менее, эта метафора весьма полезна при анализе когнитивных процессов. Когда какая-нибудь модель теряет свою актуальность в качестве аналитического или описательного средства, от нее просто отказываются <...>.

Возникновение новых понятий в процессе наблюдений или проведения экспериментов – это один из показателей развития науки. Ученый не изменяет природу – ну разве что в ограниченном смысле, – но наблюдение за природой изменяет представления ученого о ней. А наши представления о природе, в свою очередь, направляют наши наблюдения! Когнитивные модели, так же как и другие модели концептуальной науки, есть следствие наблюдений, но в определенной степени они же – определяющий фактор наблюдений. Этот вопрос связан с уже упоминавшейся проблемой: в каком виде наблюдатель репрезентирует знания. Как мы убедились, есть много случаев, когда информация во внутренней репрезентации не соответствует точно внешней реальности. Наши внутренние репрезентации перцептов могут искажать реальность. «Научный метод» и точные инструменты – это один из способов подвергнуть внешнюю реальность более точному рассмотрению. На самом деле не прекращаются попытки представить наблюдаемое в природе в виде таких когнитивных построений, которые были бы точными репрезентациями природы и одновременно совместимы со здравым смыслом и пониманием наблюдателя. <...>

Логику концептуальной науки можно проиллюстрировать на примере развития естественных наук. Общеизвестно, что материя состоит из элементов, существующих независимо от непосредственного их наблюдения человеком. Однако, то, как эти элементы классифицируются, оказывает огромное влияние на то, как ученые воспринимают физический мир. В одной из классификаций «элементы» мира разделены на категории «земля», «воздух», «огонь» и «вода». Когда эта архаичная алхимическая систематика уступила дорогу более критическому взгляду, были «обнаружены» такие элементы, как кислород, углерод, водород, натрий и золото, и тогда стало возможным изучать свойства элементов при их соединении друг с другом. Были открыты сотни различных законов, касающихся свойств соединений из

этих элементов. Так как элементы очевидно вступали в соединения упорядоченно, возникла идея, что элементы можно было бы расположить по определенной схеме, которая придала бы смысл разрозненным законам атомарной химии. Русский ученый Дмитрий Менделеев взял набор карточек и написал на них названия и атомные веса всех известных тогда элементов – по одному на каждой. Располагая эти карточки так и сяк снова и снова, он наконец получил осмысленную схему, известную сегодня как периодическая таблица элементов.

Природа – включая познавательную природу человека – объективно существует. Концептуальная наука строится человеком и для человека. Построенные учеными понятия и модели – суть метафоры, отражающие «реальную» природу вселенной и являющиеся исключительно человеческими творениями. Они есть продукт мысли, который может отражать реальность.

То, что он сделал – это подходящий пример того, как естественная, природная информация структурируется мыслью человека, так что она одновременно точно изображает природу и поддается пониманию. Важно, однако, помнить, что периодическое расположение элементов имело много интерпретаций. Интерпретация Менделеева была не единственной из возможных; возможно, она не была даже лучшей; в ней даже могло не быть естественного расположения элементов, но предложенный Менделеевым вариант помог понять часть физического мира и был очевидно совместим с «реальной» природой.

Концептуальная когнитивная психология имеет много общего с задачей, которую решал Менделеев. «Сырому» наблюдению за тем, как приобретаются, хранятся и используются знание, не хватает формальной структуры. Когнитивные науки, так же как и естественные, нуждаются в схемах, которые были бы интеллектуально совместимы и научно достоверны одновременно.

Когнитивные модели

Как мы уже говорили, концептуальные науки, включая когнитивную психологию, имеют метафорический характер. Модели явлений природы, в частности, когнитивные модели, – это служебные абстрактные идеи, полученные из умозаключений, основанных на наблюдениях. Строение элементов может быть представлено в виде периодической таблицы, как это сделал Менделеев, но важно не забывать, что эта классификационная схема является метафорой. И утверждение, что концептуальная наука является метафорической, несколько не уменьшает ее полезность. Действительно, одна из задач построения моделей – это лучше постичь наблюдаемое. А концептуальная наука нужна для другого: она задает исследователю некую схему, в рамках которой можно испытывать конкретные гипотезы и которая позволяет ему предсказывать события на основе этой модели. Периодическая

таблица очень изящно удовлетворяла обеим этим задачам. Исходя из расположения элементов в ней, ученые могли точно предсказывать химические законы соединения и замещения, вместо того, чтобы проводить бесконечные и беспорядочные эксперименты с химическими реакциями. Более того, стало возможным предсказывать еще не открытые элементы и их свойства при полном отсутствии физических доказательств их существования. И если вы занимаетесь когнитивными моделями, не забывайте аналогию с моделью Менделеева, поскольку когнитивные модели, как и модели в естественных науках, основаны на логике умозаключений и полезны для понимания когнитивной психологии.

Короче говоря, модели основываются на выводах, сделанных из наблюдений. Их задача – обеспечить умопостигаемую репрезентацию характера наблюдаемого и помочь сделать предсказания при развитии гипотез. Теперь рассмотрим несколько моделей, используемых в когнитивной психологии. Начнем обсуждение когнитивных моделей с довольно грубой версии, делившей все когнитивные процессы на три части: обнаружение стимулов, хранение и преобразование стимулов и выработку ответных реакций:

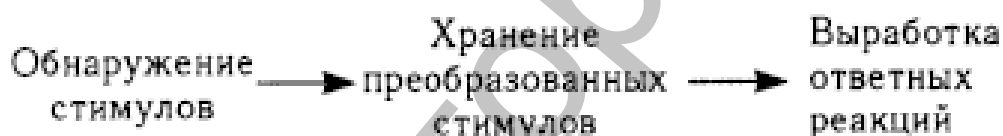


Рис. 2.

Эта суховатая модель, близкая упоминавшейся ранее S-R модели, часто использовалась в том или ином виде в прежних представлениях о психических процессах. И хотя она отражает основные этапы развития когнитивной психологии, но в ней так мало подробностей, что она едва ли способна обогатить наше «понимание» когнитивных процессов. Она также неспособна породить какие-либо новые гипотезы или предсказывать поведение. Эта примитивная модель аналогична древним представлениям о вселенной как состоящей из земли, воды, огня и воздуха. Подобная система действительно представляет один из возможных взглядов на когнитивные явления, но она неверно передает их сложность.

Одна из первых и наиболее часто упоминаемых когнитивных моделей касается памяти. В 1890 году Джеймс расширил понятие памяти, разделив ее на «первичную» и «вторичную» память. Он предполагал, что первичная память имеет дело с происшедшими событиями,

а вторичная память – с постоянными, «неразрушимыми» следами опыта. Эта модель выглядела так:



Рис. 3.

Позднее, в 1965 году Во и Норман предложили новую версию этой же модели и оказалось, что она во многом приемлема. Она понятна, она может служить источником гипотез и предсказаний, - но она также слишком упрощена. Можно ли с ее помощью описать все процессы человеческой памяти? Едва ли; и развитие более сложных моделей было неизбежно. Измененный и дополненный вариант модели Во и Нормана показан на Рис. 2. Заметим, что в нее была добавлена новая система хранения и несколько новых путей информации. Но даже эта модель является неполной и требует расширения.

За последнее десятилетие построение когнитивных моделей стало излюбленным времяпрепровождением психологов, и некоторые из их творений поистине великолепны. Обычно проблема излишне простых моделей решается добавлением еще одного «блока», еще одного информационного пути, еще одной системы хранения, еще одного элемента, который стоит проверить и проанализировать. Подобные творческие усилия выглядят вполне оправданными в свете того, что мы сейчас знаем о богатстве когнитивной системы человека.

Теперь вы можете сделать вывод, что изобретение моделей в когнитивной психологии вышло из-под контроля подобно ученику волшебника. Это не совсем верно, ибо это настолько обширная задача – т.е. анализ того, как информация обнаруживается, представляется, преобразуется в знания, и как эти знания используются, - что как бы мы ни ограничивали наши концептуальные метафоры упрощенными моделями, нам все равно не удастся исчерпывающим образом разьяснить всю сложную сферу когнитивной психологии<...>.

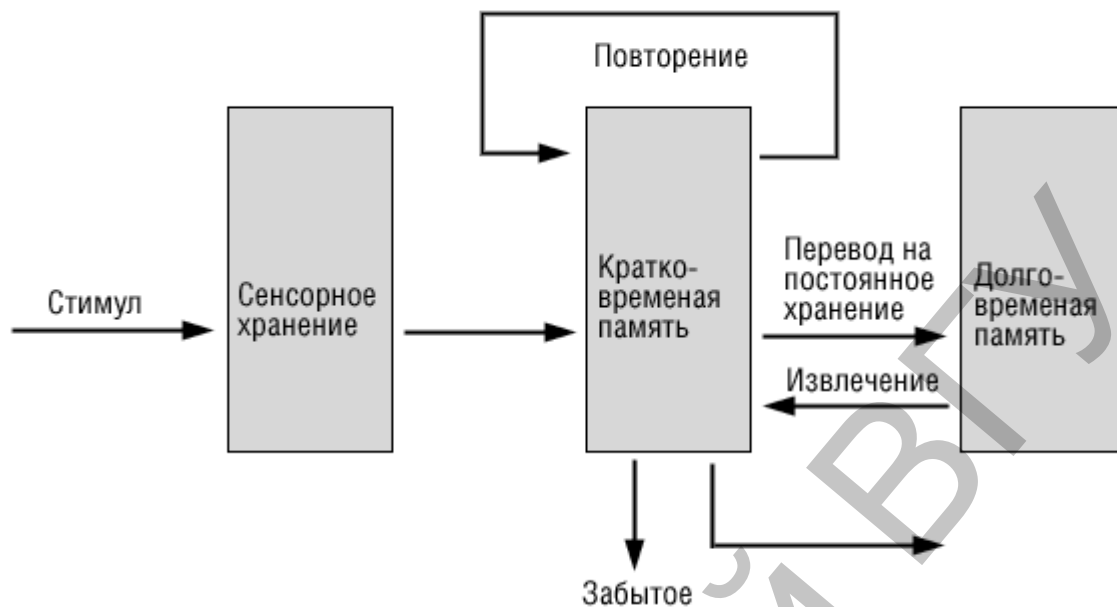


Рис. 4.

1 Можно, конечно, утверждать, что эта последовательность преобразований начинается со знаний субъекта о мире, которые позволяют ему избирательно направлять внимание на отдельные аспекты зрительных стимулов и игнорировать другие аспекты. Так, в приведенном примере полицейский описывает водителю дорогу, останавливаясь преимущественно на том, где водителю придется проезжать, и не обращает внимания (по крайней мере активного) на другие признаки: дома, пешеходов, солнце, другие ориентиры.

2 «Так например, полицейский какое-то время должен был помнить, что водитель ищет «Плати-Пакуй», что он знает, где находится выставка, и даже (как минимум до окончания своего вопроса «В каком мотеле Вы остановились?») то, что водитель остановился в мотеле. Аналогично, водитель какое-то время должен помнить, что есть два магазина «Плати-Пакуй» (хотя бы для того, чтобы ответить, что ему нужен тот, где продается сантехника); что полицейский спросил его, знает ли он где была выставка Экспо; что ему надо проехать мимо старой мельницы и т.п.

3 Ряд теоретиков придерживаются мнения, что некоторые структуры – например, языковые – являются универсальными и врожденными.

4 У Солсо концептуальная наука – это наука, предметом которой являются понятия и теоретические построения, а не физическая природа, как в естественных науках. Понятие концептуальной науки уже, чем понятие гуманитарной науки, к которой относятся психология, философия, социология, история и т.д. Ближе всего концептуальная наука соответствует нашему термину «методология науки», науковедение. – Прим. Ред.

5 Некоторые философы утверждают, что концептуальная наука и когнитивные модели предсказуемы на том основании, что природа структурирована и роль ученого состоит именно в том, чтобы обнаружить «самую глубокую» структуру. Я бы не подписался под таким утверждением.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Агафонов А.Ю. Основы смысловой теории сознания. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003.
2. Алтунина И.Р. Мотивы и мотивация социального поведения детей. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001.
4. Берн Ш. Гендерная психология. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
5. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб., 1999.
6. Василюк Е.Ф. Психотехника переживания. – М., 1991.
7. Данилова И.И. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М., 1985.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2006.
9. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: учеб. пособие. – М., 2006.
10. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002.
11. Палмер Дж., Палмер Л. Эволюционная психология. – СПб., Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2003.
13. Плюснин Ю.М. Пространственное поведение человека: Методы проксемических исследований. – Новосибирск, Препринт, 1990.
14. Погодин И.А. Психология суицидального поведения: пособие для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2005.
15. Сеченов И.М. Психология поведения: Избр. психолог. труды. – М., 1997.
16. Уотсон Д. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм). – М., 1999.
17. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. – М.: Педагогика, 1993.
18. Штейнбах К.Э. Психология жизненного пространства. – СПб., 2004.
19. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999.
20. Янчук В.А. Введение в современную социальную психологию: учеб. пособие для вузов. – Минск, 2005.

Дополнительная:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. – СПб.: Речь, 2001.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – Т. 15, № 1.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988.
4. Василюк Е.Ф. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журнал. – 1995. – Т. 16, № 3.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2004.
6. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психол. журн. – 1983. – Т. 4, № 5.
7. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: МГУ, 1976.
8. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983.
9. Психические состояния. Хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000.
10. Психологические типологии. – СПб., 2004. – 511 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2001.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига, 1992.
13. Симеонова Н.К. Неврозы и их проявления. Медицинская астрология. – М., 2003.
14. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. – Горький, 1995.
15. Тарасов В.К. Технология жизни: книга для героев. Политехника, 1992.
16. Фагин С.Б. Поведение человека в экстремальных условиях и основы обеспечения безопасной жизнедеятельности. – Могилев, 2000.
17. Щербатых Ю. Психология страха. – М., 2002.
18. Энциклопедия глубинной психологии. – М., 1998. – Т. 1.

Репозиторий ВГУ

Репозиторий ВГУ